

女子竞技体操 等级运动员规定动作图解

中华人民共和国体育运动委员会制定



人民体育出版社

女子競技体操等級運動員規定動作图解

中華人民共和國体育运动委员会制定

人民体育出版社

• 1957年 •

統一書号：7015·359

女子競技體操等級運動員 規定動作圖解

中華人民共和國體育運動委員會制定

*

人民體育出版社出版

北京崇文門外體育館

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店發行

*

787×1092 $\frac{1}{16}$ 17千字 印張 $2\frac{4}{16}$

1957年2月第1版

1957年2月第1次印刷

印數：1—24,000

定價 [7] 0.24元

目 錄

体操運動員等級標準	1
-----------------	---

女子各等級運動員的規定動作	2
---------------------	---

(一) 初學者的練習	2	(三) 二級運動員的規定動作	20
------------------	---	----------------------	----

1. 自由体操	2	1. 自由体操	20
---------------	---	---------------	----

2. 單杠	3	2. 單杠	22
-------------	---	-------------	----

3. 高低杠	4	3. 高低杠	23
--------------	---	--------------	----

4. 擺盪吊環	6	4. 擺盪吊環	24
---------------	---	---------------	----

5. 平衡木	8	5. 平衡木	27
--------------	---	--------------	----

6. 跳躍	10	6. 跳躍	29
-------------	----	-------------	----

(二) 三級運動員的規定動作	11	(四) 一級運動員的規定動作	30
----------------------	----	----------------------	----

1. 自由体操	11	1. 自由体操	30
---------------	----	---------------	----

2. 單杠	12	2. 高低杠	32
-------------	----	--------------	----

3. 高低杠	13	3. 平衡木	32
--------------	----	--------------	----

4. 擺盪吊環	15	4. 跳躍	33
---------------	----	-------------	----

5. 平衡木	18		
--------------	----	--	--

6. 跳躍	19		
-------------	----	--	--

体操运动员等级标准

一、各级规定动作：

运动健将级、一级、二级、三级和少年级的规定动作均採用1957年由中華人民共和國体育运动委员会審定公布的規定动作。

二、各级得分标准：

1. 运动健将：

(1) 男子：在6项全能规定动作和自选动作的比赛中得104分。

(2) 女子：在4项全能规定动作和自选动作的比赛中得70分。

2. 一级运动员：

(1) 男子：在6项全能规定动作和自选动作的比赛中得96分。

(2) 女子：在4项全能规定动作和自选动作的比赛中得64分。

3. 二级运动员：

(1) 男子：在6项全能规定动作的比赛中得45分。

(2) 女子：在6项全能规定动作的比赛中得45分。

三级运动员：

(1) 男子：在6项全能规定动作的比赛中得42分。

(2) 女子：在6项全能规定动作的比赛中得42分。

5. 少年级 (各組)：

(1) 男子：在6项全能规定动作的比赛中得48分。

(2) 女子：在6项全能规定动作的比赛中得48分。

三、运动健将和一级运动员自选动作的要求：运动健将和一级运动员的自选动作必須按照該年度体操規則的規定編排。

四、关于少年级的一些規定：

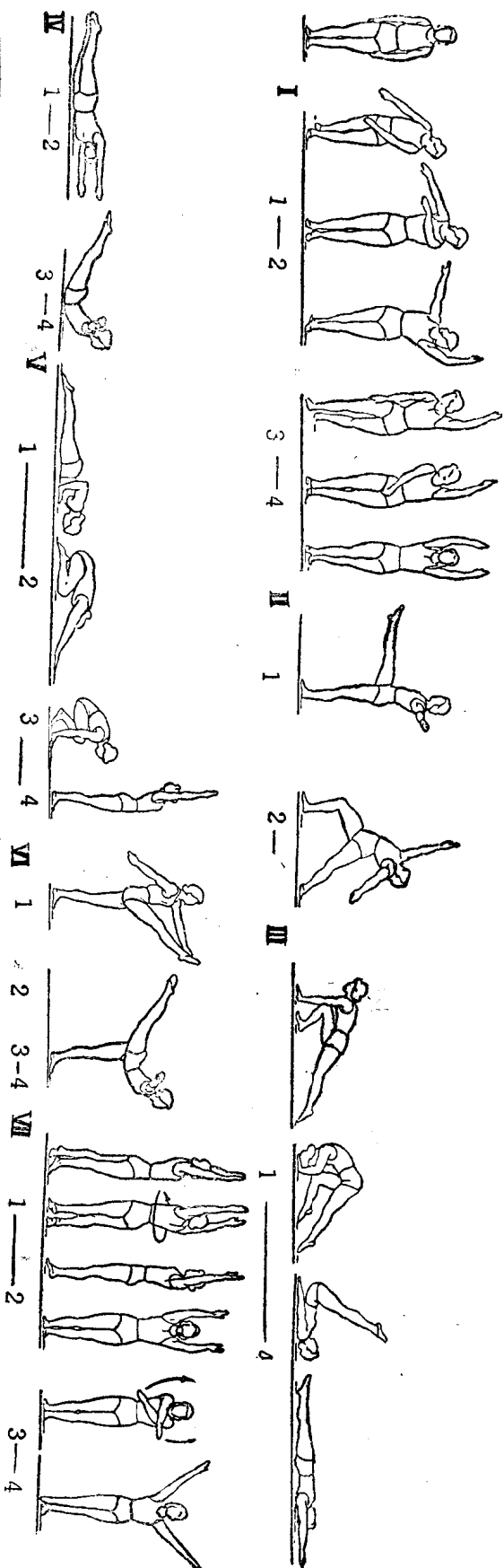
1. 少年級标准按难易程度分为三組，凡17週歲以下的男、女少年，一般应按自己的技術水平在少年級各組內任選一組参加等級比賽，达到标准后即授予少年級运动员等級称号，在獲得少年級运动员等級称号后，必須逐組通过后始能参加成年組的等級比賽（如年齡已超过17週歲，不在此限）；个别少年男、女运动员現有的技術水平已超过少年級（一組）的水平，則可按其实际程度参加成年一级或健將級的比賽。

2. 凡已獲得少年級称号的运动员，二年后（仍在少年运动员年齡之內）不得再参加原組別的等級比賽，只有参加較高一組的等級比賽才能保持其等級称号。

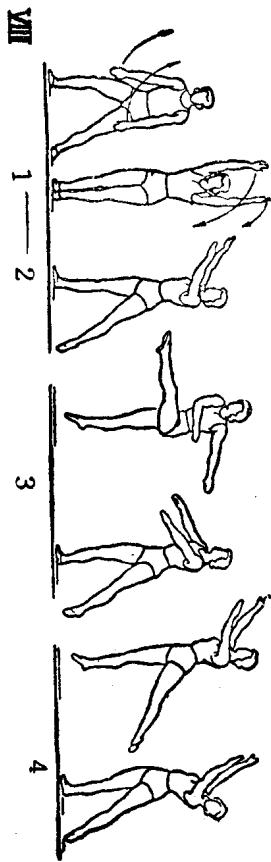
五、裁判員人数：通过运动健將和一级运动员时，每項至少須有四个裁判員；通过二级、三级和少年級运动员时，每項至少須有3个裁判員。

女子各等級運動員的規定動作 (一) 初學者的練習

自由體操

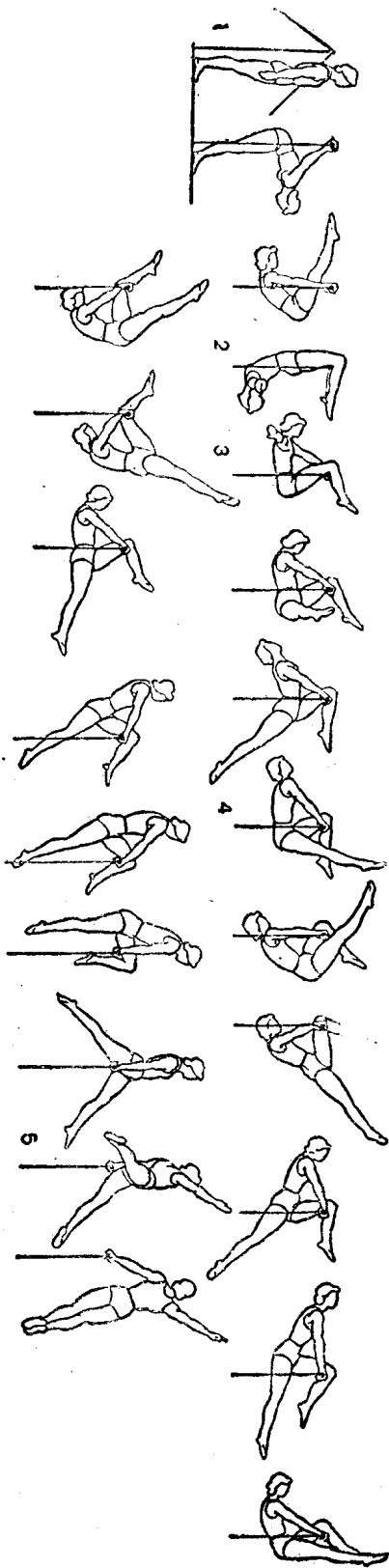


節	數	動作說明	評分	節	數	動作說明	評分
I	1—2	開始姿勢：基本站立。		IV	1—2	向左滾動成俯撐。	0.5
	3—4	左腳向前作一變換步，同時上體向左側微屈兩臂弧形向右擺振；左臂上舉，右臂側平舉。	0.5		3—4	兩臂側平舉，挺胸（體后屈）。	1.0
	1	右腳向前作一變換步，同時上體向右側微屈，右臂弧形向下擺至上舉。	0.5		1—2	屈臂俯臥撐，推臂，體后移至坐于腳踵上，上體前屈。	0.5
I	2—4	踢右腿，向右轉體90°，兩臂弧形下擺至側舉。		V	3—4	跳起至騰撐，起立上臂弧形上舉。	
	1	右腳向前作一弓箭步，兩臂弧形向下至斜上舉，左臂繼續向后與右臂成一斜綫，目視右手。	0.5		1	右腿前擺，左手击右脚面，右臂后舉。	
I	1—4	前滾翻至仰臥，兩臂由前至上舉。	2		2	右腿后擺，左腿站立作燕式平衡。	
					3—4	停止不動。	2
				VI	1—2	上體伸直，右腿下落在左腳前交叉，接着用脚尖向左轉體270°兩臂上舉。	1
					3—4	兩臂伸展，兩臂由上舉開始在體前弧形向外繞至斜上舉。	



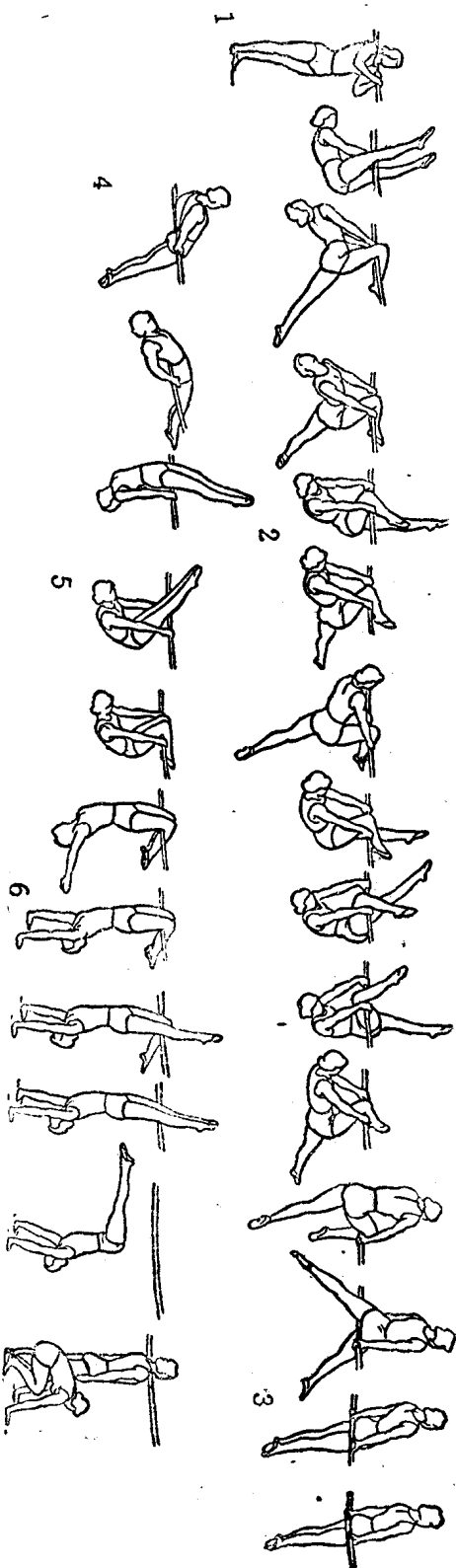
單 杠：練習一

節 數	動 作 說 明	評 分
1—2	右腳向右作一交換步，同時兩臂向右繞環至上舉。...	0.5
3	右腳跳起，同時左腿向右前方举起，兩臂弧形向下擺至 后下举。.....	0.5
4	右腳跳起，左腿后举，兩臂弧形向下擺，再向右上举， 接着成右腳站立，左腿后点地。.....	0.5



1. 后正立——屈体后站立懸垂，兩脚蹬地成后屈体懸垂。.....2.0分
2. 挂膝懸垂，兩臂側举（停止不動）。.....1.0分
3. 左手握杠，右腿向后擺越，成左腿挂膝懸垂（停止不動）。...2.5分
4. 擺動兩次，單挂膝上成左腿騎撐。.....3.0分
5. 左手反握，右腿向前擺越，加向左轉体90°下。.....1.5分

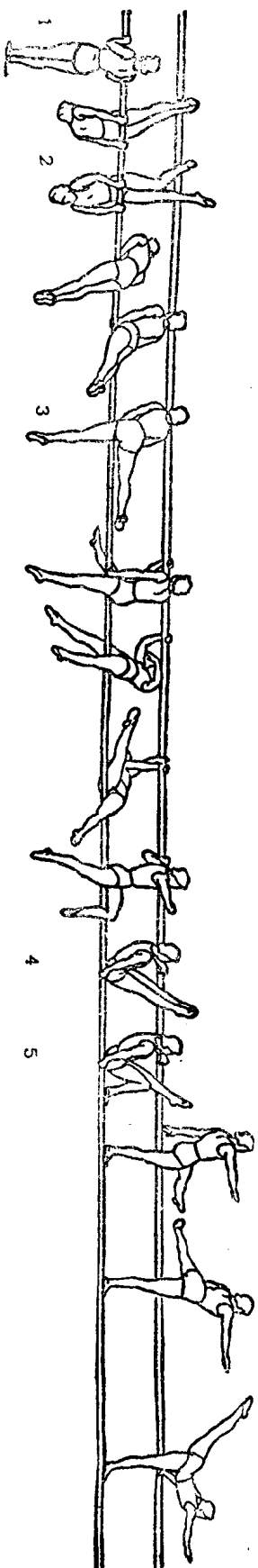
單 杠：練習二



1. 右手在前的不同握屈臂左側站立懸垂跳起成側騎杠懸垂，接右外挂膝加轉體 90°，兩手依次換握成挂右膝懸垂。..... 2.0分
2. 擺動兩次挂右膝上成右腿騎撐。..... 2.0分
3. 左腿擺越成后撐。..... 0.5分

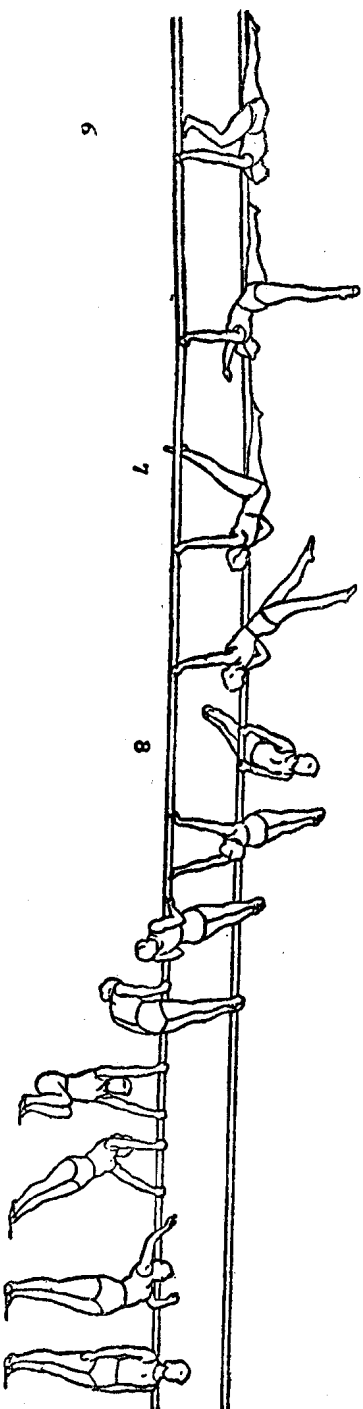
4. 向后慢倒成后倒懸垂（稍停）。..... 3.0分
5. 后屈體懸垂——挂膝懸垂兩臂側舉。..... 1.0分
6. 兩手撐地，兩腿依次伸直接屈體下落成蹲撐——起立。..... 1.5分

高低杠：練習一



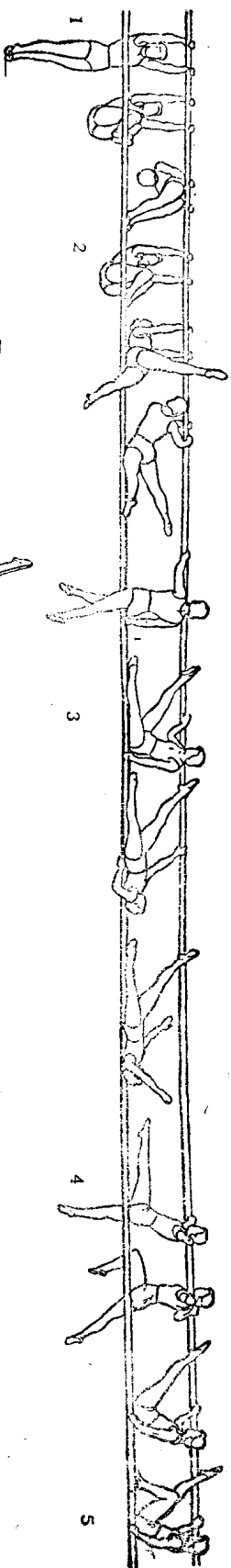
1. 杠外屈臂站立懸垂——兩腳蹬地成兩腳蹬高杠的倒懸垂。..... 1.5分
2. 右腿擺動，左腳蹬杠翻上成低杠外正撐。..... 0.5分
3. 右腿擺越，同時右手反握高杠左手在右手上交叉換握挺身向右倒同時向左轉體二分之一，成左腿撐低杠的仰臥懸垂接着右腿擺越向左轉體四分之一成右外側坐，右臂側平舉，右手握高杠。..... 1.5分

4. 右手在身后握杠兩腿向上舉成高舉腿坐。..... 1.0分
5. 屈右腿蹬低杠上，起立，右腳站立左腿前舉向后擺越高杠右臂前平舉成右側站立平衡。..... 1.0分

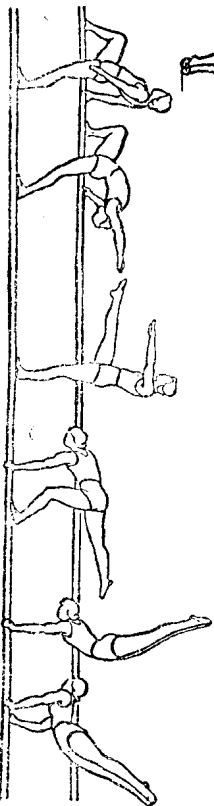


- 6.右腿弯曲同时左大腿放在高杠上，成俯卧撑右腿后举右手握低杠左臂上举——停止不动。.....1.5分
- 7.左手握高杠右腿后摆向杠外摆越高杠成外正撑。.....0.5分
- 8.两手反握低杠，身体向前慢翻下成蹲立悬垂，两腿伸直成前卧悬垂，接着挺胸起立。.....2.5分

高低杠练习二

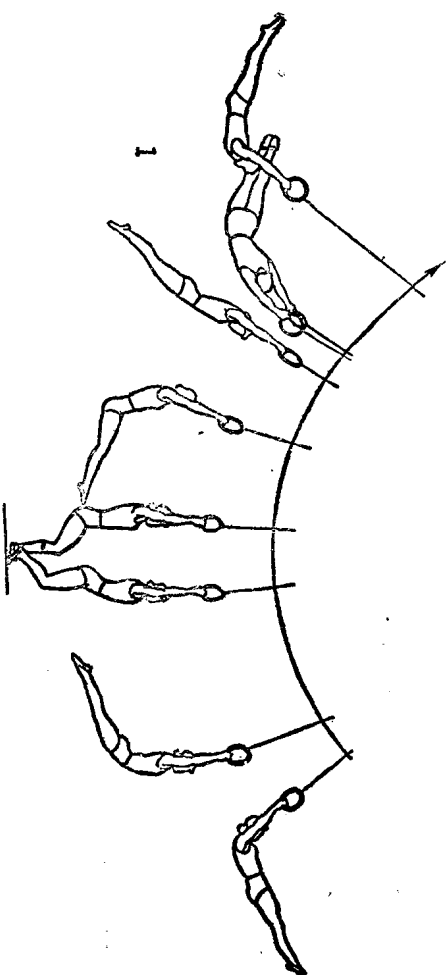


- 1.两手握高杠站立悬垂，跳起成两脚踏于低杠上的蹲立悬垂立低杠上做挺身前站立悬垂，稍停。.....2.0分
- 2.两腿悬垂，接着做左腿撑杠右腿高举的仰卧悬垂向左转二分之一同时右腿摆越接着成低杠骑坐姿势左手握高杠右手握低杠。.....1.0分

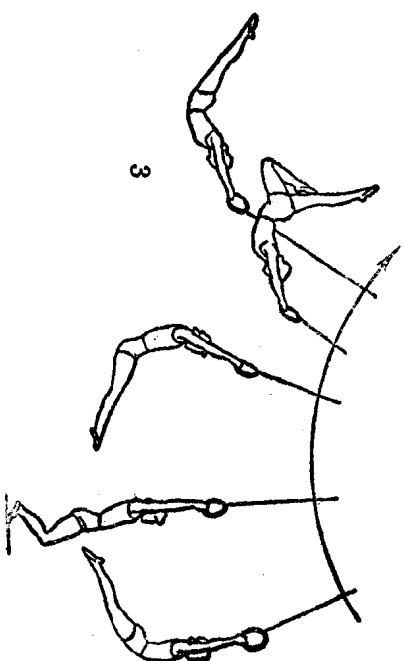


- 3.左手抓握低杠右手抓握高杠向左转体四分之一，同时右脚尖触于高杠仰卧低杠上，左臂前上举右臂前下举——停止不动。.....1.0分
- 4.右手握高杠成低杠内侧坐，左臂侧平举右手握高杠接着左臂握低杠成高举腿坐。.....1.0分
- 5.左腿弯曲放于低杠上，接着起立，左脚站立，右腿前举屈右腿右脚踏高杠上，成体后屈左臂上举姿势——停止不动。.....2.0分
- 6.上体伸直，右腿后摆向左侧挺身跳下成右侧立。.....3.0分

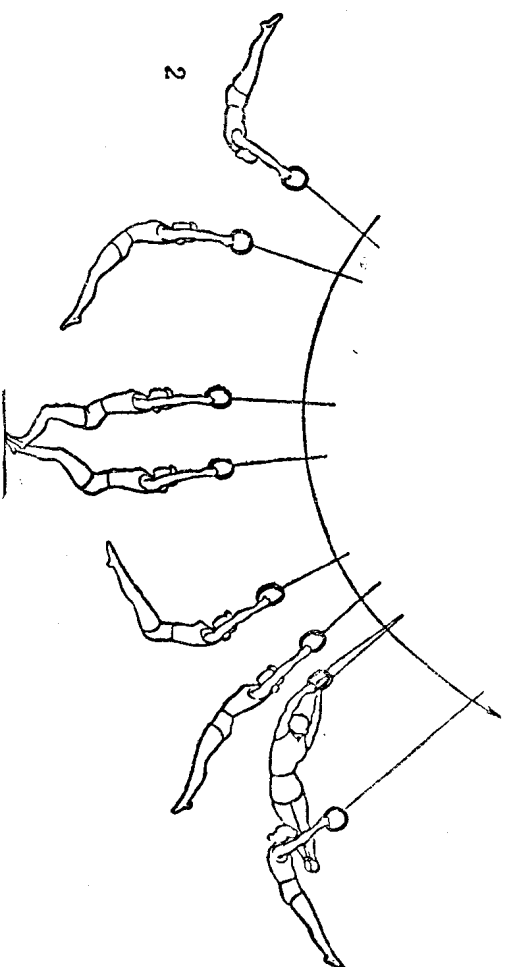
握邊吊環：練習一



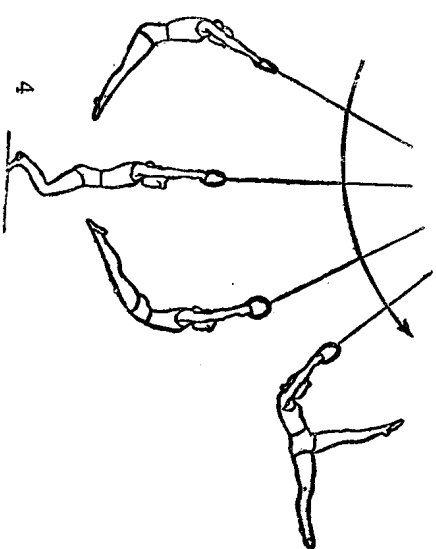
1.兩脚同時蹬地——后邊向左轉體180°.....2.5分



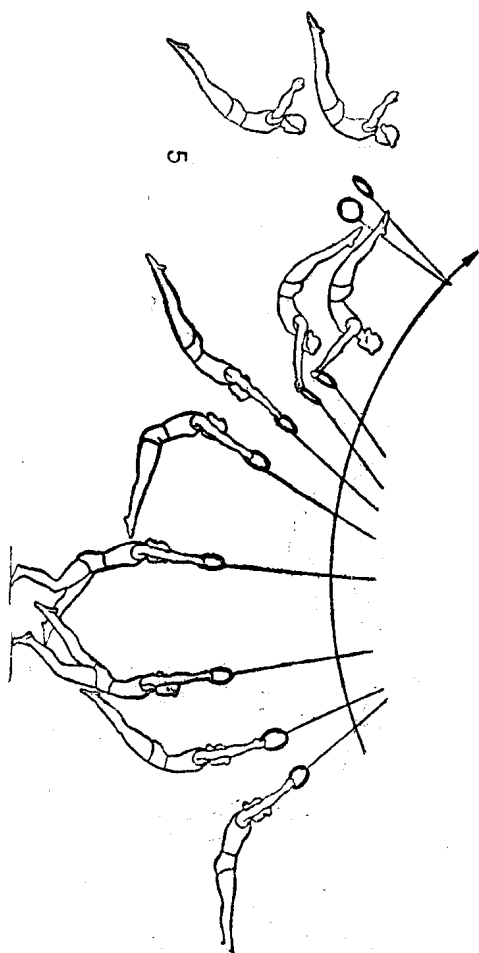
3.后邊屈右腿。.....1.0分



2.后邊向右轉體180°.....2.5分

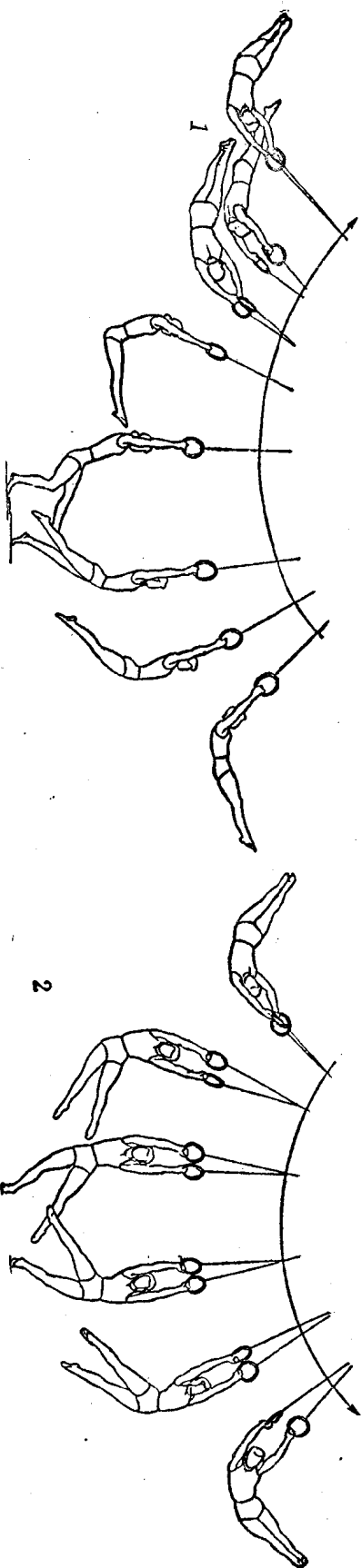


4.前邊舉左腿。.....1.0分

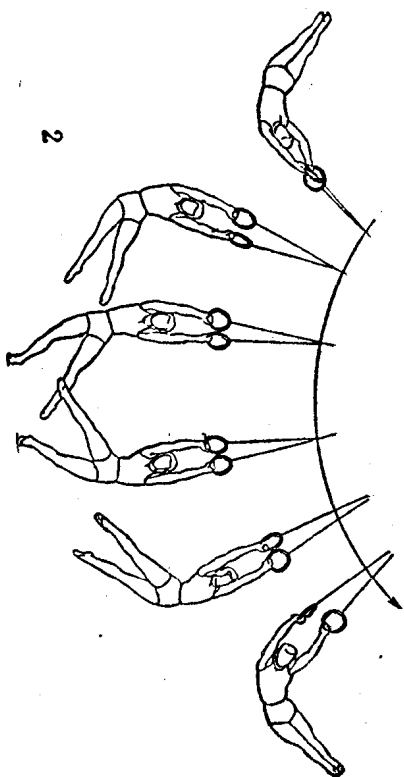


5.后边后摆跳下。.....3.0分

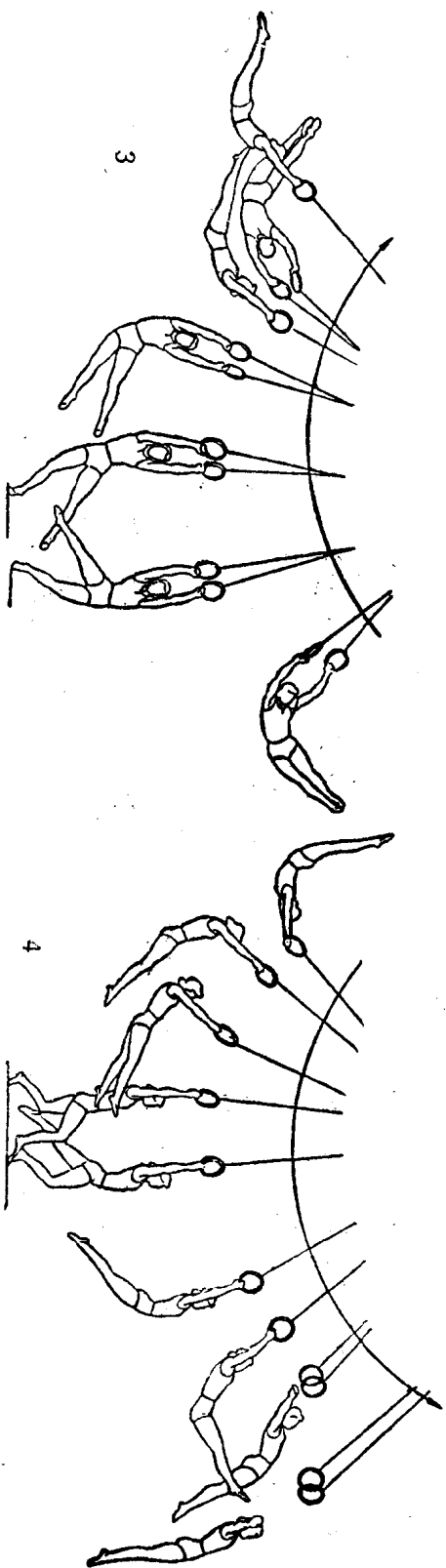
摆边吊环：练习二



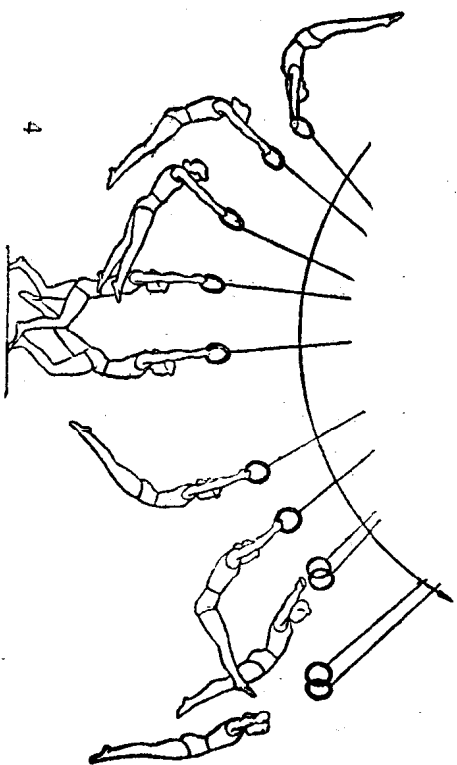
1.前脚依次落地——后边向左转体270°。.....3.0分



2.向左落地侧边。.....1.5分

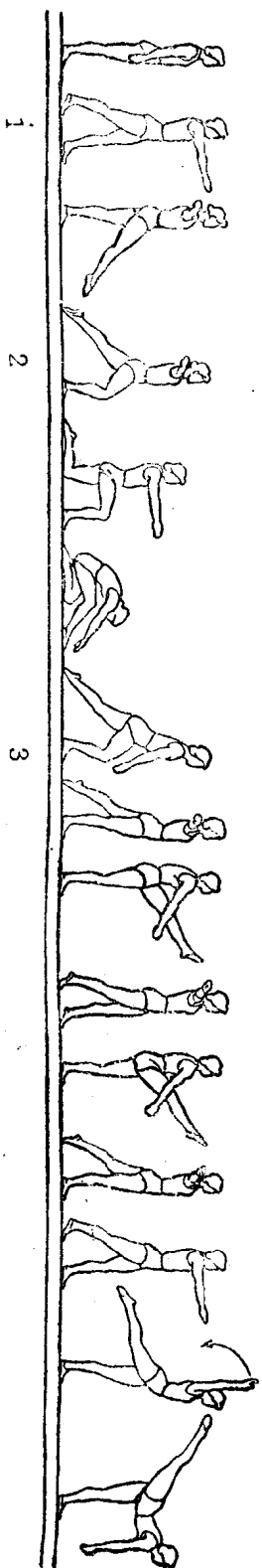


3. 向右落地侧滚向右转体270°.....3.0分



4. 前滚前摆跳下.....2.5分

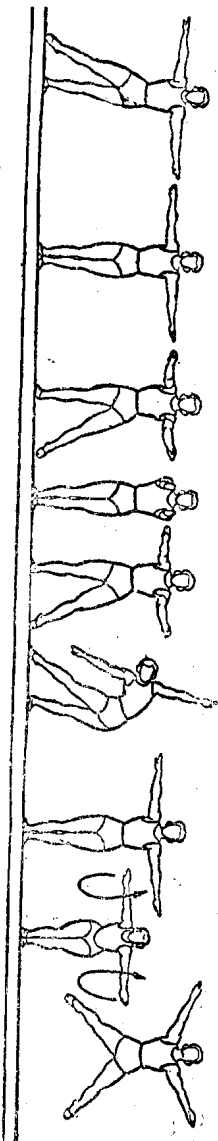
平衡木：練習一



开始姿势：木端上侧立。

1. 左脚向前一步臂前平举，右脚向前，成弓箭步，臂侧平举。.....1.0分
2. 左腿跪立，然后成坐左脚踵上的体前屈姿势（稍停）。.....2.0分
3. 右脚支撑起立，臂侧平举踢左腿膝下击掌，左脚在前落地臂侧平举踢右腿膝

- 下击掌，右脚在前落地臂侧平举左脚前进一步臂前平举。.....1.0分
4. 左脚站立，右腿后举的左脚站立平衡两臂向后摆至下垂姿势停止不动。.....2.0分



5

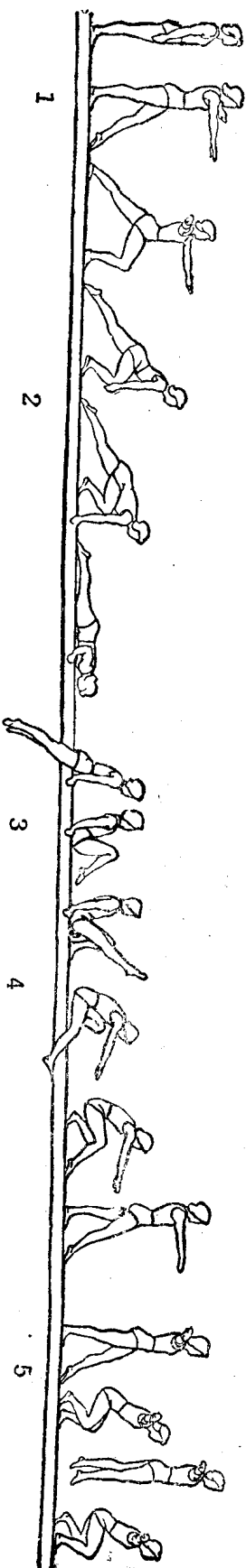
6

7

5. 右脚下落向右转体 90° 臂侧平举, 右脚脚尖着木, 0.5分
6. 向左侧并步二次成左脚脚尖着木两臂侧平举接着重心移在左脚上

- 右脚脚尖着木体右侧屈。 1.0分
7. 右脚向左脚并拢两臂侧平举向前分腿挺胸跳下。 2.5分

平衡木: 练习二



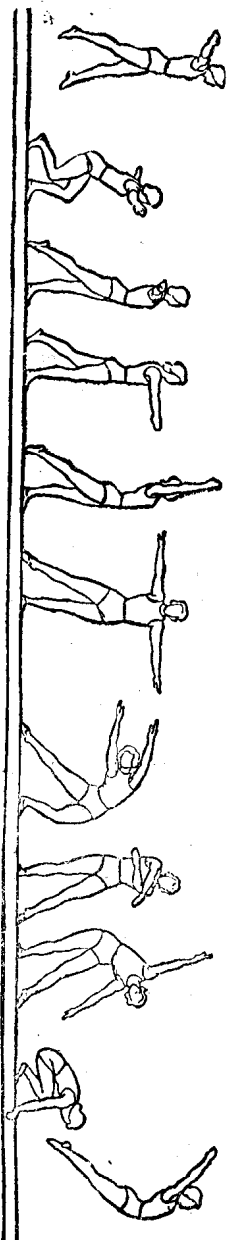
1

2

3

4

5



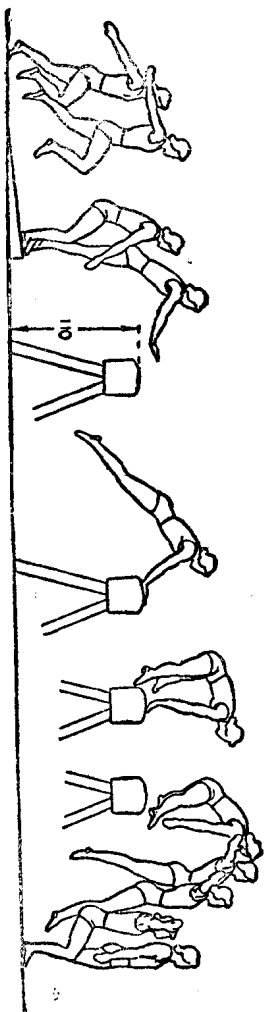
6

7

8

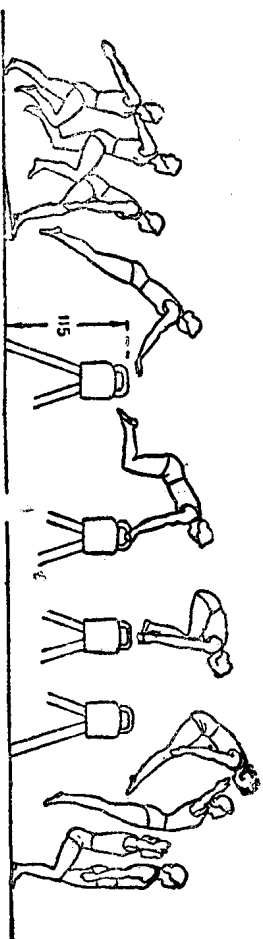
- 开始姿势: 木端上侧立
1. 左脚向前一步左臂侧平举, 右臂前平举, 右脚向前成弓箭步右臂侧平举左臂前平举。 0.5分
2. 两手扶木成屈臂俯卧撑姿势。 1.5分
3. 两腿下落成分腿坐, 接着两手在体后撑木成屈腿坐撑姿势。 1.5分
4. 左腿下落略木右腿跨平衡木起立成左脚站立右脚在前脚尖着木臂前平举。 1.0分
5. 左脚向前一步两臂侧平举半蹲双脚交换跳二次。 2.5分
6. 右脚向前一步左脚再向前一步向右转体 90° 同时两臂经前、上至侧平举接着体右侧屈两臂上举。 0.5分
7. 臂向内绕环成侧平举体左侧屈接着向左转体 90° 成蹲撑。 0.5分
8. 向台前方挺胸跳下。 2.0分

跳 躍：練習一



分腿騰越（橫山羊高度：110公分 助跳板高10公分）

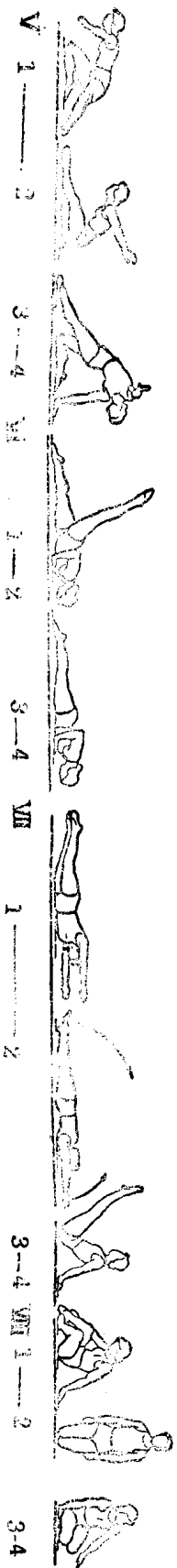
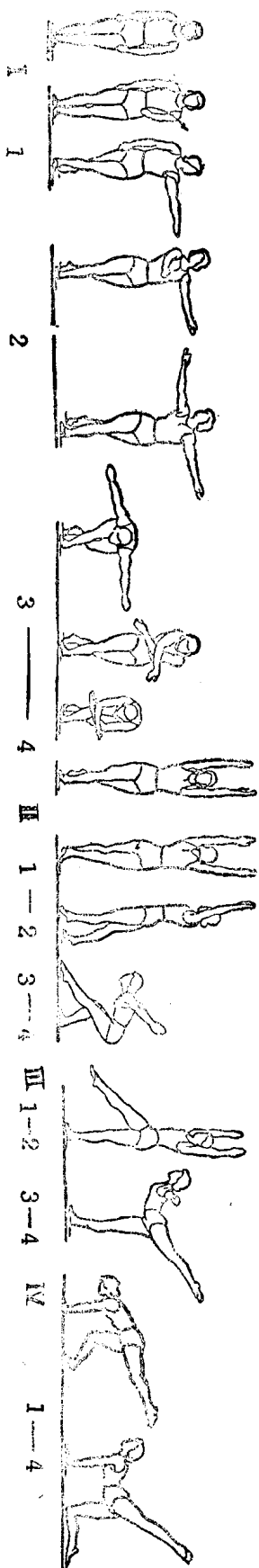
跳 躍：練習二



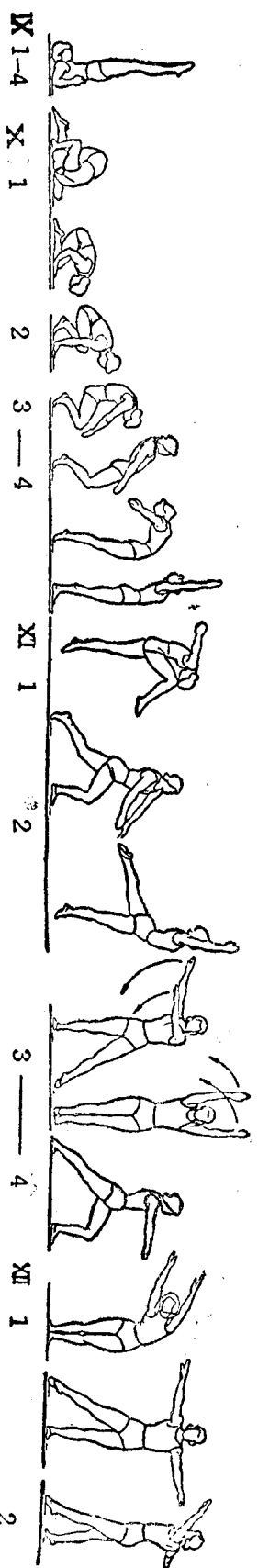
屈腿騰越（鞍馬高度：115公分 助跳板高10公分）

(二) 三級運動員的規定動作

自由体操

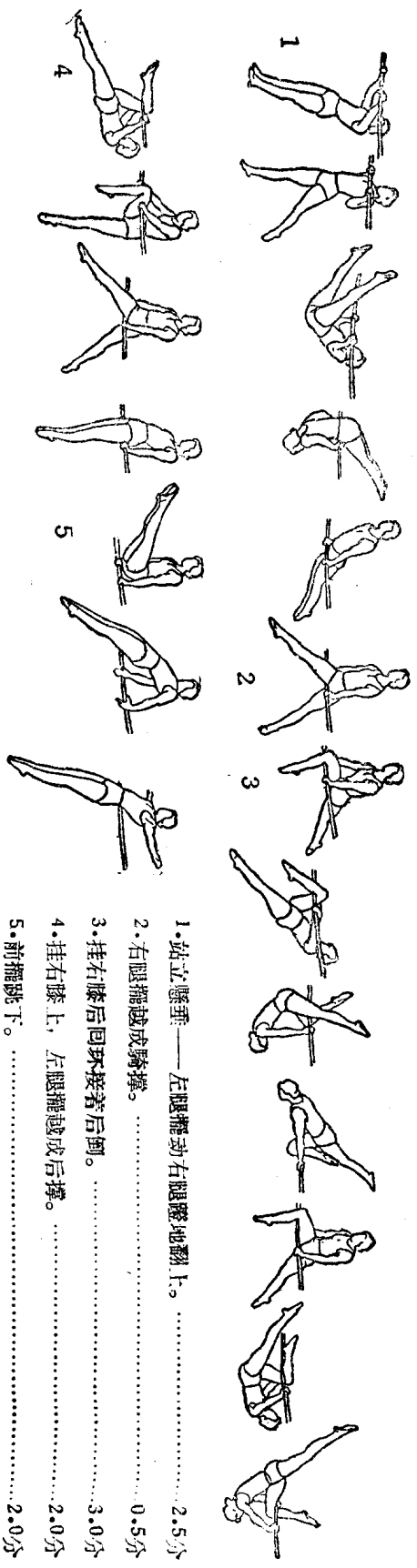


節	數	動作說明	評分	節	數	動作說明	評分
I	1	開始姿勢：基本站立。 左腳向前一步，右腳在後腳尖點地，左臂弧形向前擺至左側舉。	1	IV	1—4	體前倒，成跪右膝平衡。	0.5
	2	右腳向前一步，左腳在後，腳尖點地，右臂弧形向前擺至右側舉。		V	1—2	左腿由側擺越前舉離地，坐右腳踵上，體前傾，兩臂后舉。	
	3	舉腿，兩腿作有彈性的半蹲，同時體前屈，兩臂向內下擺（胸前交叉）低頭。			3—4	右膝跪立，同時左腳掌與左手撐地，挺胸，體后屈，右臂前舉，目視左肩。	
	4	身體伸直，舉腿站立兩臂弧形向外擺至上舉。				右臂前舉，目視左肩。	
II	1—2	向左轉體270°，成右腳站立左腿在右腿前交叉，腳尖點地。	1	VI	1—2	右腿向左腿靠攏。	1.5
	3—4	體前屈，右腿半蹲，左腿伸直，兩臂后舉。		VII	3—4	右腿向左腿靠攏。	
III	1—2	左腿伸直，右腳向前一步，同時兩臂弧形向內擺至側平舉，作右腳站立的燕式平衡。	1	VIII	1—2	兩臂在後支撐，折體坐。	1
	3—4	停止不動。			3—4	兩腿向左右彎屈，向左轉體90°，成跪立姿勢，兩臂下垂。右側坐地，同時右手撐地，向左轉體90°，按着后滾成肩肘跪立。	



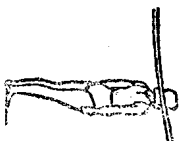
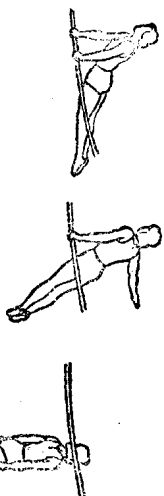
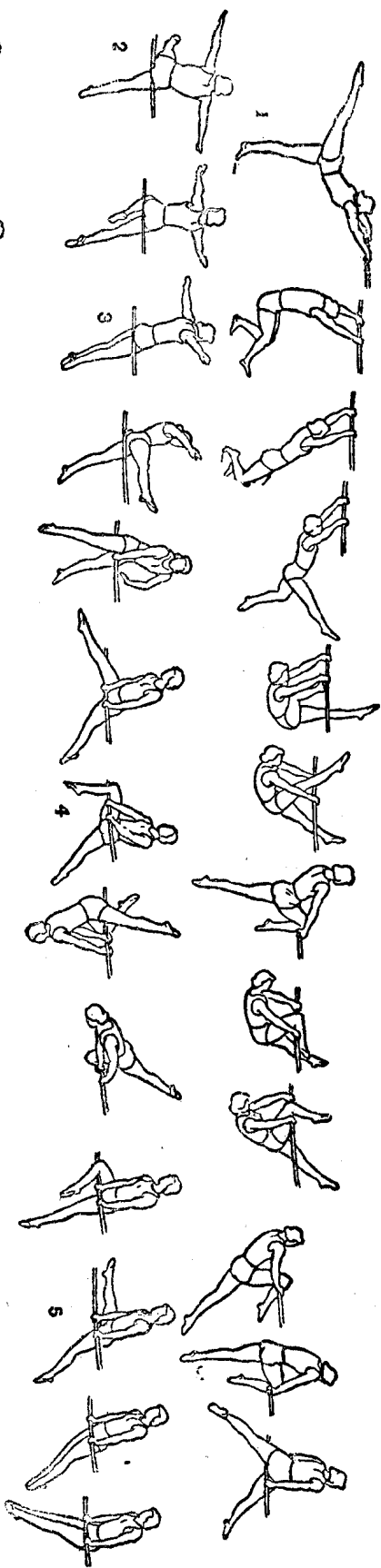
節	數	動作	說明	評分	節	數	動作	說明	評分
K X	1—4	停止不動。	屈體經左肩后滾翻成跪撐。	1.5	X	3—4	向右侧轉體，同時左腳向左作一併步，接着左腿向左作前箭步，體向左轉90°，兩臂向左繞環至前舉。	1	1
	1	跳起至蹲撐。	身體作波浪形起立臂上舉。	1.5		1	左腳向右侧併攏，體向右侧轉90°。上體向右侧，臂上舉。		
	2	左腳跳起，兩臂弧形下擺至后舉。	同時上體前屈，左體仰直，右腳向前一步，以右腳跳起，左腿后舉，兩臂弧形向下擺至上舉。	0.5		2	右腳向前箭步，體向右侧轉，左臂前平舉，右臂上舉。		
	3—4			0.5		3—4			

單 杠: 練習一



1. 站立懸垂——左腿擺動右腿隨地翻上。..... 2.5分
2. 右腿擺越成騎撐。..... 0.5分
3. 挂右膝后回环接着后倒。..... 3.0分
4. 挂右膝上，左腿擺越成后撐。..... 2.0分
5. 前擺跳下。..... 2.0分

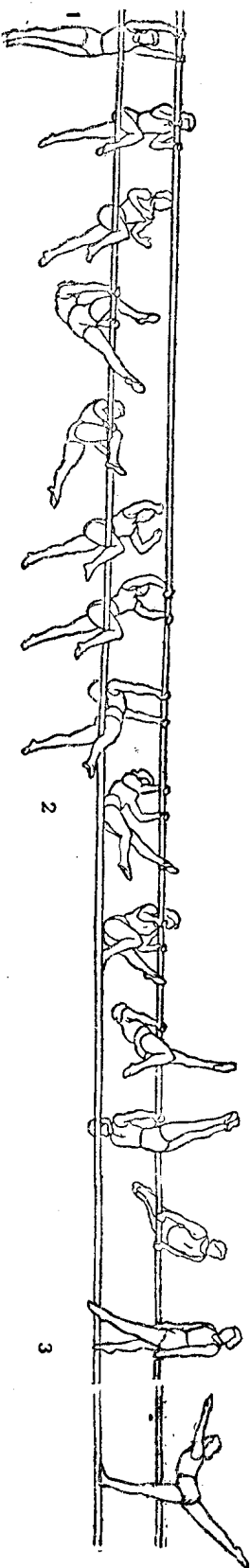
單 杠：練習二



1. 站立懸垂——胸動挂右膝上（擺兩次）成騎撐。..... 3.5分
2. 兩臂側舉，左腿擺越加轉體四分之一成左側坐。..... 1.0分
3. 向右轉體四分之一，兩臂側舉成后坐；左手

- 握杠，右腿向后擺越，右手反握——向右轉體二分之一，同時左手換握成右腿在外騎撐。1.5分
4. 右腿在外挂膝后回環。..... 3.0分
5. 右腿擺越，接着前擺——后擺，向右轉體180°下。..... 1.0分

高低杠：練習一



1. 兩手握高杠站立懸垂，兩脚蹬地，屈右腿向前擺越低杠，成右膝挂低杠懸垂接着兩手換握低杠在低杠上挂右膝上，同時兩手換握高杠，成右腿撐低杠的前臥懸垂。..... 2.5分
2. 左腿擺越，成右脚踏低杠的蹲立懸垂，接着左腿上擺；右腿擺越成左腿站立右腿后舉的平衡（左臂前平舉）。..... 1.0分
3. 左腿擺越踏在低杠上，右手換成反握，右腿向后擺越成左腿站立右腿后舉的平衡（左臂前平舉）。..... 1.5分