



苏联少年体操 等级运动员规定动作

苏联体育运动委员会审定

人民体育出版社

苏联少年体操等級运动员 规定动作

苏联体育运动委员会审定

章祖愈 译

人民体育出版社

КАМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР
ЕДИНАЯ КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ЮНАШЕЙ И ДЕВУШЕК
ИЗД. "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
МОСКВА 1957

統一書号: 7015·822
苏联少年体操等級運動員規定動作
苏联体育运动委员会審定
章 祖 愈 译

*
人民体育出版社出版
北京体育路
(北京市書刊出版業營業許可証出字第 049 号)
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华書店发行

*
78X102 1/32 115千字 印张8 $\frac{8}{32}$ 插页 2

1959年5月第1版
1959年5月第1次印刷
印数21—9,000
定价〔7〕0.75 元

*
責任編輯: 陈彩菊 封面設計: 喜 栋

內 容 提 要

本書是苏联 1957 年—1961 年少年体操等級運動員規定動作，全書共分三個部分：第一部分是少年男女一級、二級、三級体操運動員等級標準，男子包括六項（自由体操、單杠、雙杠、鞍馬、吊環、跳躍），女子包括四項（自由体操、高低杠、平衡木、跳躍），每一套動作都有連續插圖說明，看起來非常明了易懂；第二部分是訓練少年体操運動員達到各級標準的教材，動作很多，由淺入深，我國在訓練少年体操運動員時可選擇採用；第三部分例舉了少年等級体操運動員參加比賽的一些整套動作。這本書供我國体操教練員在教學和訓練少年体操運動員時參考。

目 录

竞赛用的练习

女 子	5
少年級三級	5
少年級二級	13
少年級一級	22
男 子	84
少年級三級	84
少年級二級	90
少年級一級	95
十三至十四岁男儿童竞赛用的练习示例 (非等級运动员规定动作)	137
十三至十四岁女儿童竞赛用的练习示例 (非等級运动员规定动作)	145

教 材

男兒童和少年用的教材	154
預备組男兒童用的教材	154
男子少年級三級用的自由体操教材	160
男子少年級三級用的技巧运动教材	162
男子少年級二級用的自由体操教材	163
男子少年級二級用的技巧运动教材	165
男子少年級一級用的自由体操教材	166
男子少年級一級用的技巧运动教材	167
三級用的双杠练习教材	168

二級用的双杠練習教材	169
一級用的双杠練習教材	170
三級用的单杠練習教材	171
二級用的单杠練習教材	171
一級用的单杠練習教材	172
三級用的吊环練習教材	173
二級用的吊环練習教材	174
一級用的吊环練習教材	175
为訓練十一至十二岁男儿童做鞍馬練習用的准备教材	175
三級用的鞍馬練習教材	177
二級用的鞍馬練習教材 (15—16岁少年男子)	177
一級用的鞍馬練習教材 (17—18岁少年男子)	177
兒童和少年 (女) 用的教材	178
预备班學員用的自由体操教材	178
预备班學員用的技巧运动教材	184
预备班學員用的高低杠練習教材	185
预备班學員用的吊环練習教材	190
预备班學員用的平衡木練習教材	191
预备班學員用的跳跃練習教材	193
学习少年級三級规定动作用的自由体操教材	197
学习少年級三級规定动作用的技巧运动教材	204
学习少年級三級规定动作用的高低杠練習教材	206
学习少年級三級规定动作用的吊环練習教材	210
学习少年級三級规定动作用的平衡木練習教材	211
学习少年級三級规定动作用的跳跃練習教材	214
学习少年級二級规定动作用的自由体操教材	218
学习少年級二級规定动作用的技巧运动教材	225
学习少年級二級规定动作用的高低杠練習教材	227
学习少年級二級规定动作用的吊环練習教材	231

学习少年級二級规定动作用的平衡木練習教材.....	233
学习少年級二級规定动作用的跳跃練習教材.....	236
学习少年級一級规定动作用的自由体操教材.....	239
学习少年級一級规定动作用的技巧运动教材.....	244
学习少年級一級规定动作用的高低杠練習教材.....	245
学习少年級一級规定动作用的吊环練習教材.....	250
学习少年級一級规定动作用的平衡木練習教材.....	252
学习少年級一級规定动作用的跳跃練習教材.....	255

苏联体育运动委员会按照全苏統一运动等級制批准了少年級一、二、三級的競技体操等級運動員規定動作。

這些規定動作从1957年1月1日起开始实行，期限为五年。

少年級三級和二級男子体操運動員，在六項全能运动中各用抽籤办法抽出一个規定練習来做；女子体操運動員做自由体操，技巧运动或輕器械操(抽籤決定)，高低杠，吊环，平衡木和跳跃。

男子体操運動員做自由体操或技巧运动(抽籤決定)，单杠，双杠，吊环，鞍馬和跳跃。

竞赛規則补充部分

1. 参加者分成以下几个年齡組別：

編 号	年 龄 組 別	1957年	1958年	1959年	1960年	1961年
		出 生 年 代				
1	預 备 組 (男女兒童)	1945—1946	1946—1947	1947—1948	1948—1949	1949—1950
2	初 級 組 (男女兒童)	1943—1944	1944—1945	1945—1946	1946—1947	1947—1948
3	中 級 組 (男女少年)	1941—1942	1942—1943	1943—1944	1944—1945	1945—1946
4	高 級 組 (男女少年)	1939—1940	1940—1941	1941—1942	1942—1943	1943—1944

2. 每一年齡組別的少年男女，根据体委指令，可以参加下列竞赛：

- ① 初級組——示范練習和少年級三級規定動作；
- ② 中級組——少年級三級和二級規定動作；
- ③ 高級組——少年級三級、二級和一級規定動作。

凡身體訓練良好，能順利掌握少年級規定動作，並通過少年級二級標準的中級組少年男女，經醫生允許後，可以參加少年級一級的競賽。

凡通過少年級一級標準的高級組少年男女，可以允許參加成人的一級的競賽；而具有一級運動員資格者，參加運動健將級的競賽。

3. 少年級二級個人冠軍賽，可以按照規定動作和自選動作進行。只有在規定動作的競賽中得過52分以上的運動員，才能參加少年級二級的個人冠軍賽，對自選動作不進行預先的記寫和評分。

4. 少年級二級和一級體操運動員自選動作的難度，按下表確定。

男 子
二 級

編號	項 目	難度組別和動作數目		
		第四組	本級教材範圍內的動作	動作總數
1	自由體操	2	5	7
2	鞍 馬	1	5	6
3	單 杠	1	5	6
4	雙 杠	1	5	6
5	吊 環	1	4	5

一 級

編 號	項 目	难度組別和動作數目		
		第 三 組	第 四 組	動作總數
1	自 由 體 操	4	4	10
2	鞍 馬	2	4	8
3	單 杠	2	4	8
4	雙 杠	2	4	8
5	吊 環	2	3	6

女 子

二 級

編 號	項 目	难度組別和動作數目		
		第 四 組	本級教材範圍內的動作	動作總數
1	自 由 體 操	2	5	7
2	高 低 杠	1	5	6
3	平 衡 木	1	5	6
4	吊 環	1	4	5

一 級

編 號	項 目	难度組別和動作數目			
		第 二 組	第 三 組	第 四 組	動作總數
1	自 由 體 操	1	2	—	8
2	平 衡 木	1	2	—	8
3	高 低 杠	1	2	—	7
4	吊 環	—	3	2	6

5. 对未完成难度組別中的動作按以下規定扣分:

少年級二級 (男女)

未完成难度第四組的動作……………扣0.6分

未完成本級教材範圍內的動作……………扣0.3分

6. 对拟定少年級一級自选动作的专门的、結構上的要求，与成人一級所规定的要求相似。

7. 少年級一級男子跳跃自选动作的难度，根据成人体操运动员现行难度表确定；器械高度在跳跃的规定动作中指明。

8. 参加少年級二級比賽的体操运动员，可以向另一方向做规定动作。

少年級的等級标准

① 三級——在六項滿分60分中得48分；

② 二級——在六項滿分60分中得50分；

③ 少年級一級，以及参加成人一級比賽的少年男女：
女子——在滿分110分中得94分；少年男子——在滿分120分中得100分。

④ 参加运动健將級比賽的少年： 女子——在滿分90分中得82分；男子——在滿分120分中得108分。

競賽用的練習

女 子

少年級三級

自由体操

練習 1 (徒手)

开始姿勢——直立

节	拍	单独动作和联合动作說明	評分
I	1	左脚向前一步，左臂經前举摆至側举，眼看左手。	
	2	右脚向前一步，右臂經前举摆至側举，眼看右手。	
	3	两腿弹动半蹲，同时上体向前半屈，两臂向下弧形摆至下内举，低头。	
	4	两腿再弹动半蹲，身体伸直，脚尖站立，两臂向外弧形摆至上举，眼看两手。	
II	1—2	向左轉体270°，右脚站立，左腿在前，脚尖点地。	0.5
	3	右脚站立平衡，左腿弧形向外摆至后举，左臂前举，右臂側举。	1.0
	4	停止不动。	
III	1	身体伸直，右臂向下弧形摆至前举，左臂后举，同时左腿前摆，脚面触及右手。	0.5
	2	左腿后举，接着放下成左膝跪立，左臂向下弧形摆至前举。	
	3—4	右腿滑动伸直，上体后屈，右臂上举。	
IV	1	左膝跪坐，同时上体前倾挺胸，左臂向下弧形摆至后举，右臂向前弧形摆至后举，头后仰。	1.0
	2—3	向后滚动，成肩肘倒立。	
	4	停止不动。	
V	1—2	經肩后滚翻成右膝跪撑，左腿后举。	1.0

节	拍	单独动作和联合动作说明	评分
VI	3—4	向左轉体180°（肩后引），右脚掌和右手撑地（手掌翻轉），成“桥”形。	2.0
	1—2	由“桥”形起立，成分腿站立，两臂上举。	2.0
	3	跳起，向右轉体90°，成半蹲（弓起背部），左脚在右脚前，两臂向前弧形摆至后举。	
	4	起立，身体伸直，成左脚站立，右脚尖点地，两臂向前弧形摆至上举，眼看两手。	
VII	1	向右作一华尔兹步，同时向右轉体180°，两臂向外弧形摆至下垂，接着侧举。	
	2	向左作一华尔兹步（从左脚开始），同时向右轉体180°，两臂下摆，接着侧举。	
	3	右脚侧出一步，接着右脚站立，左腿在后，向右轉体360°。	1.0
	4	左脚侧出，脚尖点地，接着上体左屈，左臂下内摆，微屈；右臂上内摆，微屈。	
VIII	1	体重向左移动，左脚站立，右脚尖点地，上体右屈，两臂向外弧形互换部位。	
	2	半面向左轉，右脚站立，左腿前举，两臂侧举（左臂弧形内摆）。	
	3	左脚向前一步，跳起，左脚落地，繼續前进，跳起时，右腿向前向后摆动。	0.5
	“及”	右脚向前（跑）一步，左臂前举，右臂后举。	
	4	左脚向前跨步跳，两臂向下弧形摆至互换部位。	0.5
	“及”	右脚向前一步，左腿在后，左脚尖点地，左臂向下弧形摆至前上举，右臂侧举，眼看右手。	

練習 2（火棒操）

开始姿势——直立，面向正面，半面向右轉，火棒放在前膊上。

节	拍	单独动作和联合动作说明	评分
I	1	左脚尖站立，右腿前摆，火棒向前小弧形下摆，接着火棒后举。	

节	拍	单独动作和联合动作说明	评分
I	2	右脚向前一步,左腿后举,火棒下摆,接着在手外向前小绕环至上举,眼看火棒。	0.5
	3	从左脚开始向前弹动併步,成脚尖站立,火棒从身体左侧向前绕环,火棒绕环时上体向左前方微屈。	
	4	做与3节相同动作,但用右脚出步,火棒从身体右侧绕环。	
	1—3	脚尖站立,向左转体135°,接着左脚向前一步,用左脚站立平衡,左棒向后摆至前上举,右棒向前摆至后举。	1.0
II	“及”	火棒向下小摆动,向下内方摆动。	
	4	火棒向下小摆动,左棒向前上方摆动,右棒向后摆动。	
	1—2	身体伸直,同时向右转体90°,右脚侧出一步,左脚尖点地,火棒侧举,接着火棒向下绕环,同时上体左屈,眼看右棒。	
	3—4	体重向左移动,左脚站立,右脚尖点地,火棒向上绕环,接着上体右屈,火棒在两臂前向上小绕环,眼看左棒。	1.0
IV	1	体重向右移动,右脚站立,左腿侧举,火棒上举。	
	2—4	左腿后出,脚尖点地,接着左膝跪立(右腿弯曲),火棒向前小摆动,下摆,接着两臂向前弧形摆至后举,同时上体前倾,左膝跪坐(右腿伸直)。	
V	1—2	身体伸直,左膝跪立(右腿弯曲),两臂向下弧形摆至前举,接着起立,右脚站立,左腿后举,同时火棒向下小摆动至前举,火棒在侧上方小绕环,接着火棒上举。	1.0
	3	左脚侧出一步,用左脚站立向左转体180°,右腿侧举,火棒在手外向下摆动,接着侧举。	
	4	右脚侧出一步,用右脚站立向左转体180°,左腿侧举,火棒摆至右上举:右棒——向下摆动,接着侧举,左棒——向下绕环。	
	1—2	从左脚开始向左作加洛波步,左脚侧出一步,跳起,左脚站立,火棒向下摆动,向左中绕环,接着火棒摆至左上举,眼看火棒。	1.0
VI	3—4	做与6节1—2拍相同动作,但从右脚向右侧出一步开始,结束姿势——火棒上举。	1.0
	1	左脚向左箭步,同时火棒在两臂外侧绕环:右棒——大绕环,左棒——在头后中绕环。	1.5

节	拍	单独动作和联合动作说明	评分
Ⅲ “及”	2	体重向右移动，右腿半蹲，向右箭步，同时火棒在两臂外侧绕环：右棒——在头后中绕环，左棒——大绕环，接着分腿站立。	1.5
	3	火棒摆至侧举，接着火棒向下绕环。	1.5
	4	火棒在两臂前和两臂后向下小绕环。	
	1	跳起，半蹲，上体向前半屈（併腿），同时火棒向下摆动，接着向内中摆动：右棒——向左，左棒——向右。	
	2	弹动半蹲，起立，身体伸直，火棒向下中摆动，接着火棒摆至侧举。	
	3	火棒向上绕环，接着向上小摆动，火棒靠在前膝上。	
	4	两臂向上作中弧形摆至下垂——直立。	

技巧运动

练习 1

开始姿势——直立

编号	单独动作和联合动作说明	评分
1	助跑几步——右脚作有节奏的跳跃，两臂前举，接着向左作两次侧手翻，成分腿站立，两臂侧举。	5.5
2	上体后屈，成“桥”形。	1.5
3	起立，两臂上举。	2.0
4	跳起，同时向左转体90°，两腿併立，两臂前举，接着	1.0
5	全蹲，团身后滚翻，成蹲撑，接着起立——直立。	

练习 2

开始姿势——直立

1	助跑几步——左脚作有节奏的跳跃，两臂前举，接着向右作两次侧手翻，成左脚站立，右腿侧下举，两臂上举，接着	5.5
---	---	-----

編號	单独动作和联合动作說明	評分
2	向右轉体90°, 右脚向前一步, 左腿摆起, 接着右脚蹬地, 向前手翻(慢做), 成分腿站立(腿不宽于肩), 两臂上举。	3.5
3	团身前滚翻成下蹲, 接着起立成直立。	1.

高低杠練習

两杠高度: 低杠——150公分, 高杠——210至230公分

練習 1

开始姿势——两手握低杠, 杠内侧立悬垂(右肩在低杠下)

1	两脚蹬地, 经分腿屈体悬垂, 成左膝侧向挂低杠, 右腿后举的左挂膝悬垂——稍停。	1.5
2	右腿向前向后摆动, 同时向右轉体90°, 接着两手依次换握, 左手在左腿外正握(正向挂膝悬垂)。	1.0
3	右腿向前摆动, 右腿后摆成挂膝上, 同时两手换握高杠, 成左腿在低杠上的骑队悬垂。	2.0
4	右腿回环, 同时向左轉体180°, 成低杠上骑坐, 右手换握低杠。	1.0
5	两腿向左交叉摆越, 成左腿在低杠上的蹲撑, 右腿后举, 接着	0.5
6	用左脚起立(右腿后举), 同时向左轉体90°, 成左脚站立, 左臂侧举的平衡动作——稍停。	1.0
7	身体伸直, 右腿在高杠上向前摆越, 随后左腿半蹲, 接着	0.5
8	左手撑低杠, 右腿向后摆动, 接着左脚蹬杠, 向左挺身跳下。	2.5

練習 2

开始姿势——两手握低杠, 杠外站立悬垂

1	一腿前摆, 另一腿蹬地, 翻上, 成低杠上支撑。	2.0
2	左腿摆越成骑撑, 左手换反握, 接着	1.0
3	右腿回环, 同时向左轉体180°, 右手换握高杠, 接着换握低杠, 成右腿在低杠上的骑撑。	0.5
4	后倒, 成挂膝(骑)悬垂, 接着挂膝上成骑撑	2.5
5	向左轉体90°, 左手握高杠成屈体(直角)坐撑——稍停。	0.5

编号	单独动作和联合动作说明	评分
6	右腿弯屈下蹲，起立，成右脚站立，左腿前举，右臂前举，接着	0.5
7	左腿在高杠上向后摆越，同时向左转体90°，成在高杠上支撑，两脚尖放在低杠外，接着	0.5
8	左腿向右回环，向后跳下，同时向左转体90°，成身体右侧向低杠站立。	2.5

练习 3

开始姿势——两手握高杠的悬垂

1	髋关节屈伸，摆动，——前摆成右脚踏低杠，左腿在低杠下后举的蹲悬垂，接着	0.5
2	右脚蹬杠，成左脚踏低杠，右腿在低杠上的蹲悬垂，接着	0.5
3	右腿前摆，左脚蹬杠，翻上成高杠外支撑。	3.0
4	右腿摆越，在低杠上站立，成蹲撑。	1.5
5	右手换成反握，接着左腿摆越，同时向右转体270°，成右脚站立，左腿后举，右臂侧举，接着	0.5
6	右腿半蹲，经左膝跪立，跪撑，右腿后举。	0.5
7	右腿前摆，接着后摆，併腿，右腿摆越，在低杠上成手侧分腿坐，接着	1.0
8	两腿前举（屈体坐），右臂前举——两腿向内摆越，同时向左转体90°成杠内坐，右手撑低杠，接着两腿向左向后摆越，直角跳下，同时向右转体180°，成身体左侧向低杠站立。	2.5

吊环练习

练习 1（静止吊环）

1	悬垂摆动——前摆，屈臂悬垂——后摆。	2.5
2	前摆，屈体悬垂。	1.5
3	倒身悬垂，右腿前屈，——停止不动。	3.0
4	右腿伸直，接着屈体悬垂。	0.5
5	后摆下。	2.5