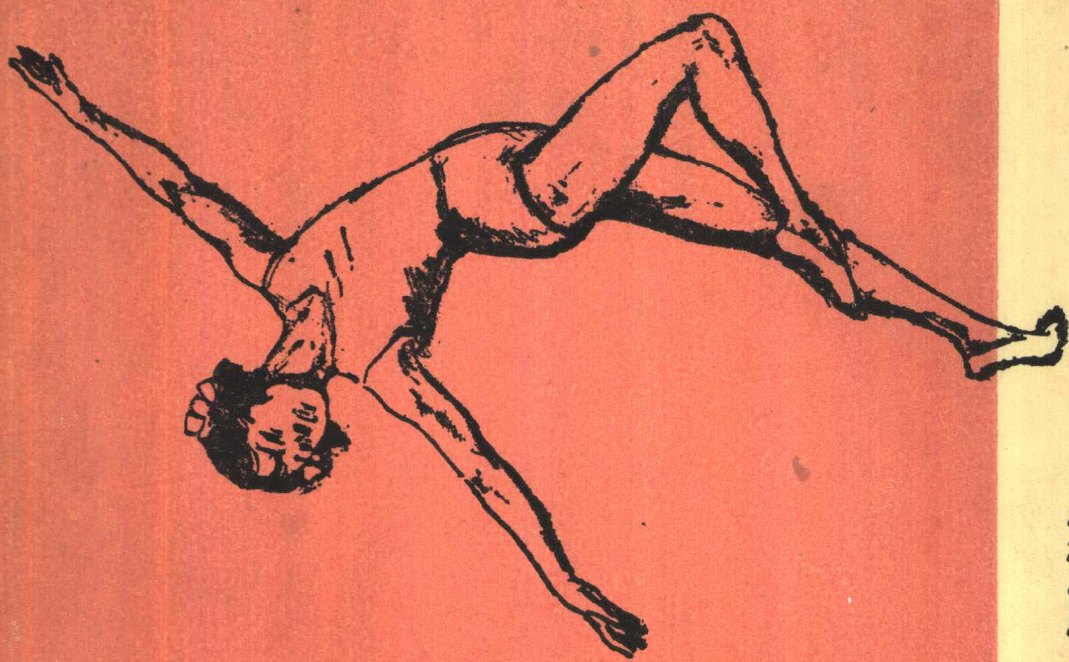


女子少年级体操运动员规定动作图解



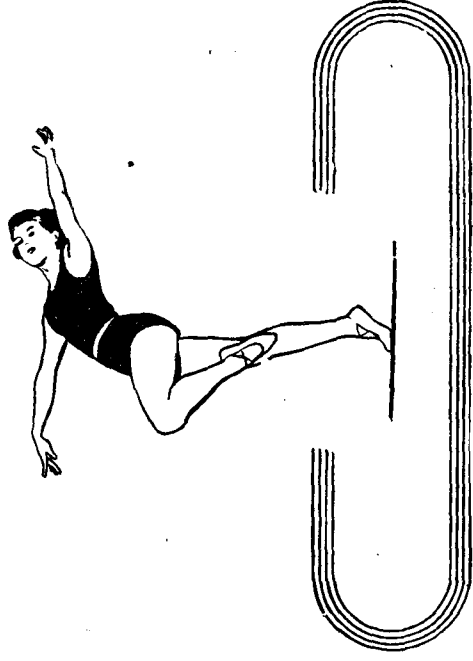
G-832/19-4

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



女子少年级体操运动员 规定动作图解

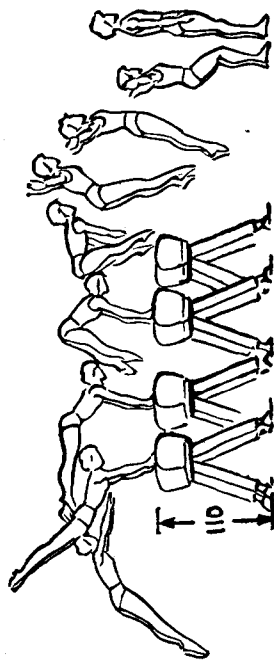
中华人民共和国体育运动委员会制定



人民体育出版社

一九六四年·北京

跳 跃



动作：預先后摆的分腿騰越。
(橫馬高110厘米，助跳板高10—12厘米。可用橫跳箱代替。)

統一書號：7015.1226
女子少年級体操運動員規定動作图解
中華人民共和國体育運動委員會制定

*

人民体育出版社出版·北京天壇路。
〔北京市市刊出版業營業登記證出字第049号〕
中国工业出版社第三印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
全国新华书店經售

*

787×1092 毫米 $\frac{1}{16}$ 9 千 字 印 張 2

1957年4月第1版

1964年3月第4版

1964年3月第7次印刷

印數：63,201—73,500册

定价〔9〕0.25元

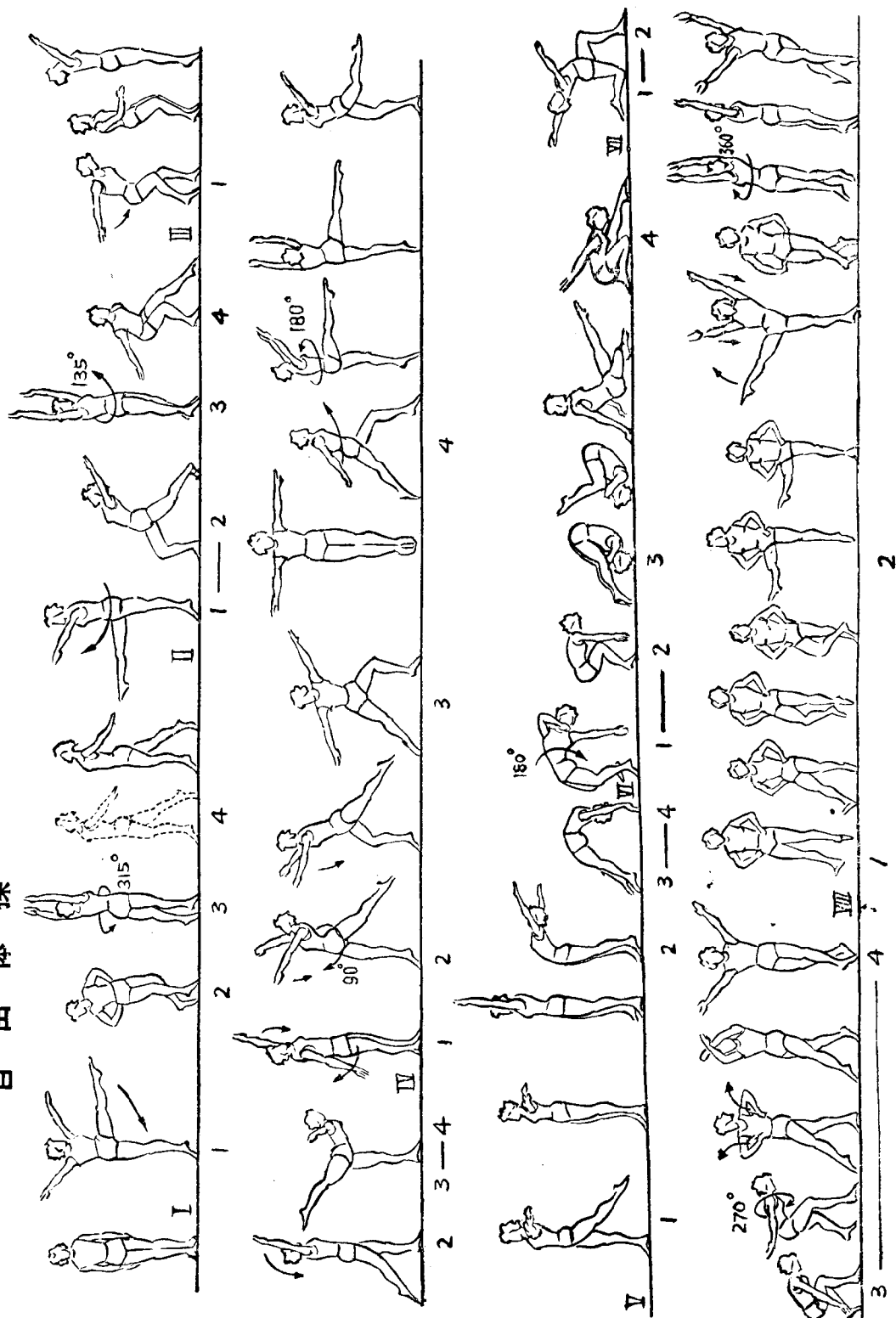
責任編輯：丛明礼 封面設計：庄素瑛

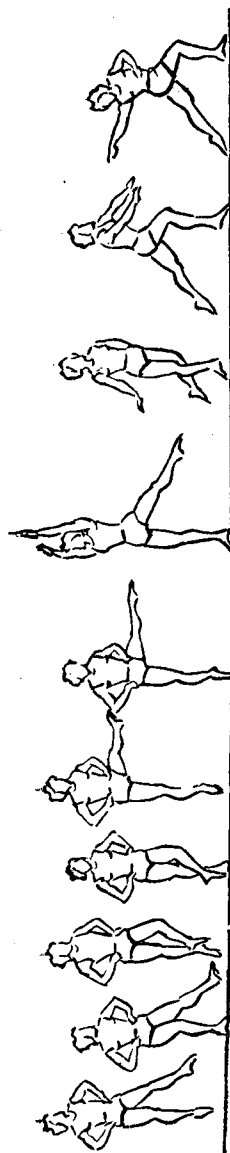
目 录

三 组	
自由体操	1
技 巧	3
低 单 杠	3
高 低 杠	4
摆盪吊环	5
平 衡 木	6
跳 跃	7
二 组	
自由体操	8
技 巧	11
低 单 杠	11
高 低 杠	12
摆盪吊环	13
平 衡 木	15
跳 跃	16
一 组	
自由体操	17
技 巧	24
低 单 杠	24
高 低 杠	25
摆盪吊环	27
平 衡 木	28
跳 跃	30

三 組

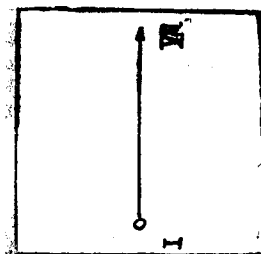
自由体操





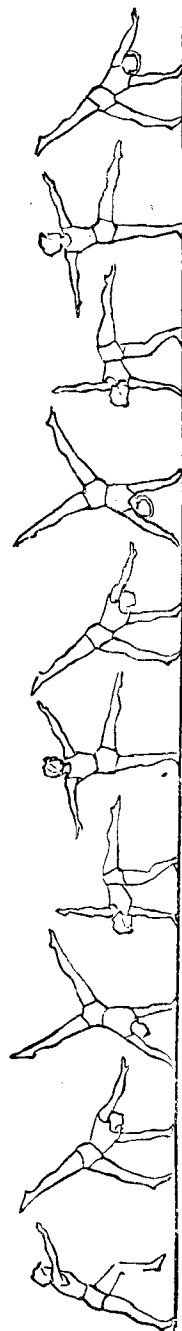
3

4



节	拍	动作	说明	评分	节	拍	动作	说明	评分
I	1.	预备姿势: 直立。		1.0	V	1.	前摆, 空中交换腿, 转体180°, 成右脚站立左腿后举, 两臂上摆至侧平举。		1.5
	2.	右腿屈膝, 同时左腿落至右脚跟处点地成半蹲, 两臂弧形落下至体侧成两手背叉腰, 上体稍向右倾。				2.	左脚向前成两脚开立, 两臂侧平举, 接着两臂上举。		
	3.	两腿伸直, 向左转体315°, 两臂上举。				3-4	向后屈体成桥。		
	4.	左脚向前半步, 重心落于左脚上, 右脚在后点地, 同时两臂经体前至斜后举。				1-2	停止不动。		2.0
II	1-2	右腿经前举至右腿在前成弓箭步, 上体后屈, 同时两臂向前上举, 头向左转。		1.0	VI	3.	向左转体180°成蹲撑。		
	3.	左脚并于右脚, 向左转体135°, 两臂上举。				4.	向前滚翻经坐右脚跟, 左腿前伸点地, 两臂斜后举, 上体前屈, 低头碰膝。		1.0
	4.	右腿屈膝半蹲, 左脚向前点地, 两臂向前落至斜后举, 上体前倾, 头向右转。				1-2	左腿弯屈, 上体抬起, 右膝跪立, 上体后屈, 同时左臂上举, 右臂前举, 头向右转。		0.5
	1.	右脚向前并于左脚, 身体向前波浪, 同时两臂弧形向前摆至上举。				3-4	上体伸直, 右脚在左脚前交叉向左蹲立, 转体270°, 两臂经侧举屈肘向下向内绕小臂至斜上举。		0.5
III	2.	左脚站立, 右腿后举平衡, 同时两臂侧平举, 手心向下。		1.0	VII	1	右脚在右斜前方用脚跟点地, 同时左脚跳起两手叉腰。		1.0
	3-4	停止不动。				上	右脚尖在左脚左侧屈膝点地, 同时左脚跳起。		
	1.	右脚并于左脚, 两臂落下经体侧至左臂斜上举, 右臂斜下举, 抬头向左看。				1	左脚跳起, 右腿经前举向右绕至右脚跟处, 同时两臂经上向外绕至体侧成弧形, 接着两腿作有弹性的弯屈向右上转体360°, 两臂再经侧向上举。		
	2.	向右转体90°, 右脚向右侧出一小步提脚跟用脚尖站立, 左腿后举, 两臂经体侧向右侧上举。				2.	同1, 但方向相反。		
IV	3.	左脚向左侧作併步跳, 两臂侧平举。		1.0	VIII	3.	右脚跳起, 左腿经前举向左绕至右斜后, 成弓箭步, 同时两臂经前向上绕至体侧成左手背叉腰, 右臂再经前向上绕至斜后上举, 手心向下, 上体向右扭转, 眼看右手。		
	4.	左脚向左侧一步, 并向左转体90°蹬地跳起, 右腿				4.			

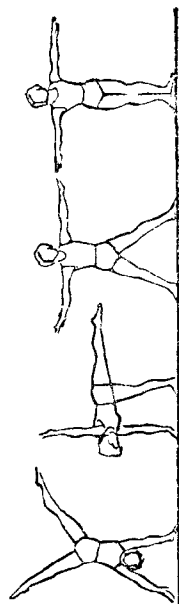
技巧



1

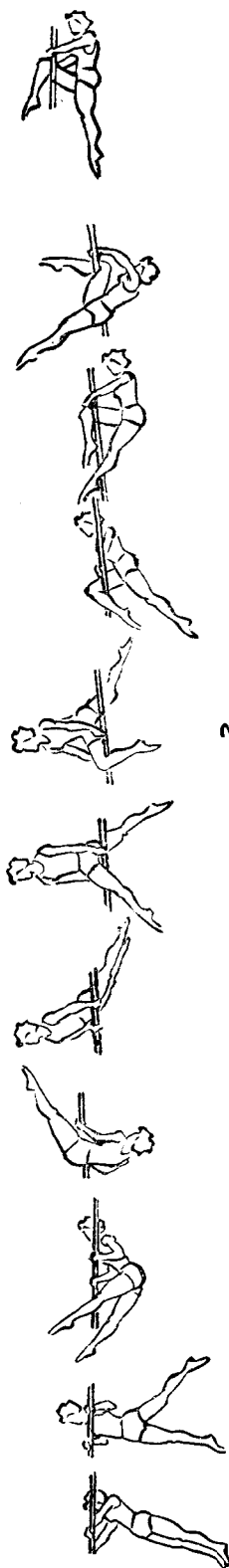
2

3



1. 助跑, 向左侧手翻。..... 4.0
2. 侧手翻。..... 3.0
3. 侧手翻, 右脚向左脚并拢, 直立。..... 3.0

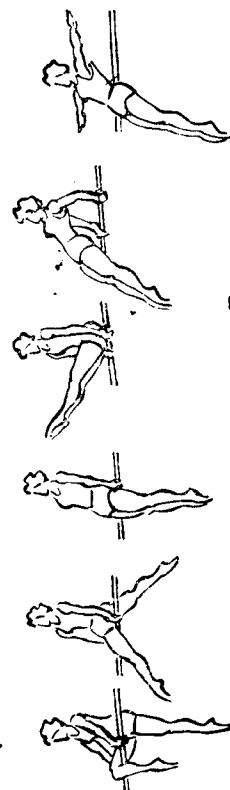
低单杠



1

2

3



1. 站立悬垂——左腿摆动, 右腿蹬地翻上成支撑。..... 2.5
2. 右腿经侧向前摆越成骑撑。..... 0.5
3. 后倒, 单挂膝上。..... 3.0
4. 左腿经侧向前摆越成后撑。..... 2.0
5. 前摆下。..... 2.0

1

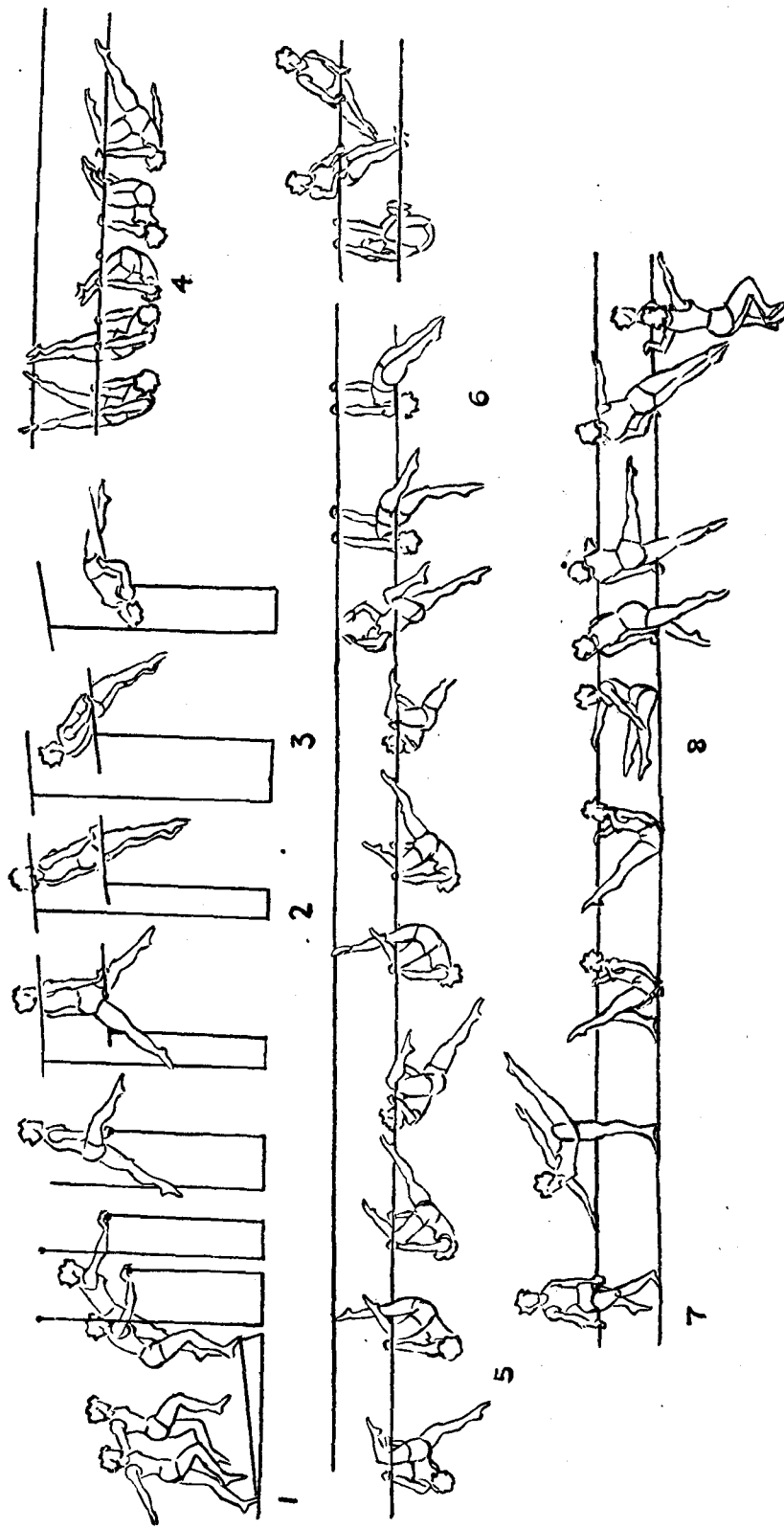
2

3

4

5

高低杠

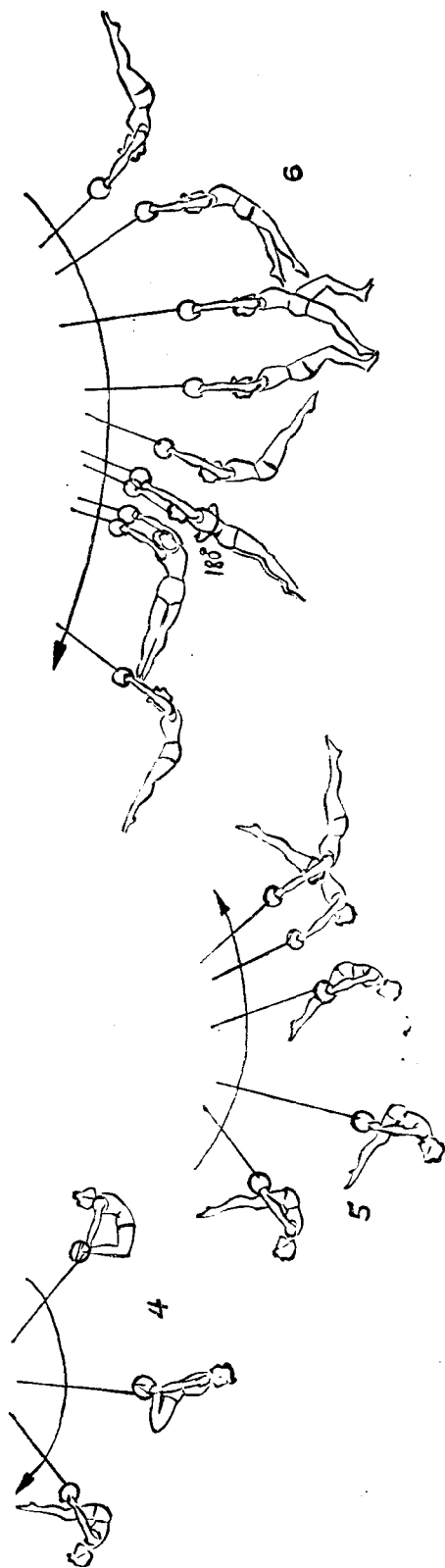
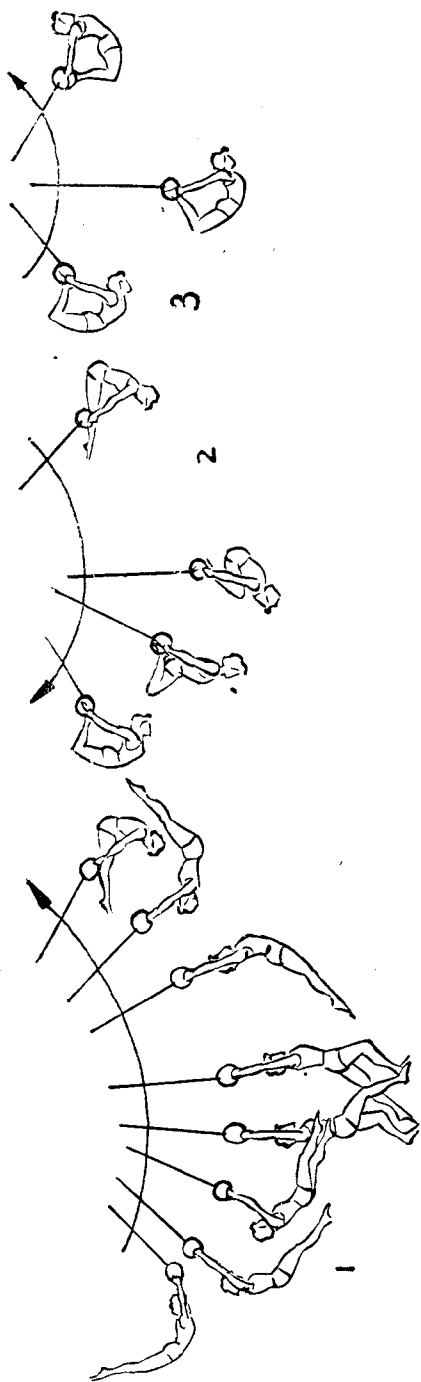


开始姿势：离高杠外4—5步站立。

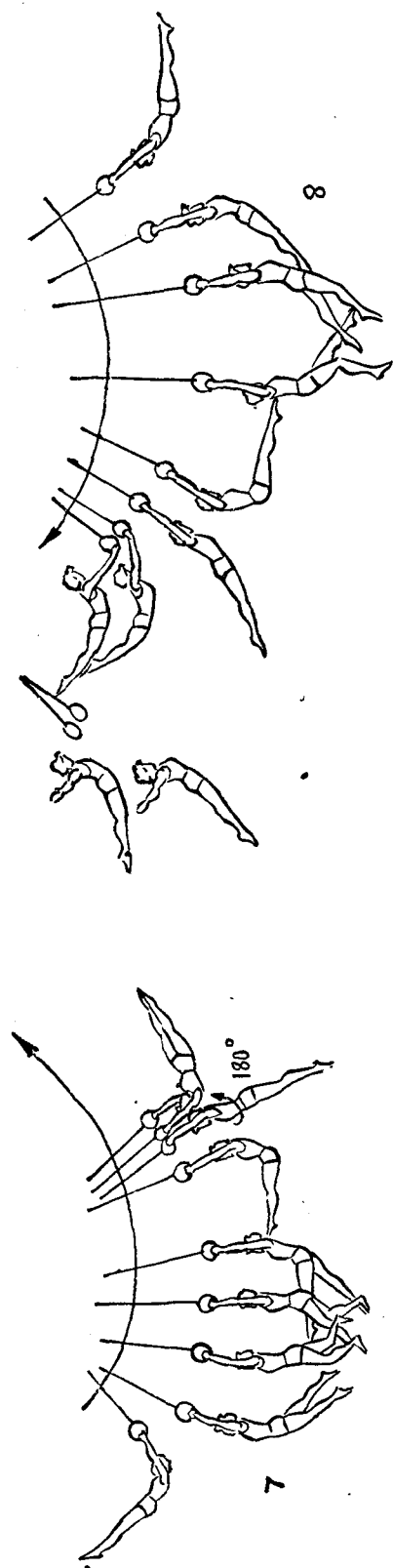
1. 助跑跳上，右腿经侧摆越过低杠骑撑。..... 1.5
2. 左腿向前摆越过成后撑。..... 0.5
3. 挺身后倒，慢翻经倒悬垂作两脚依次勾高杠的挺身倒悬垂。..... 2.0
4. 经风体悬垂、双挂膝悬垂作右腿挂膝，放左手，同时左腿手外摆越过低杠成右腿单挂膝悬垂。..... 0.5

5. 单挂膝悬垂摆动（两次）上，同时两手换握高杠。..... 1.5
6. 左腿摆越过成仰臥悬垂，经双腿蹲悬垂蹬低杠上成高杠支撑。..... 1.5
7. 右腿摆越过成高杠骑撑，接着向右转体90°成右腿站立低杠的平衡，右手握高杠左臂斜后举，左腿前举，右腿下蹲成右手扶高杠左手体后撑低杠的低杠直角坐。..... 1.0
8. 两腿分开落下，经低杠骑坐右腿向右绕越低杠，同时向右转体90°挺身下。..... 1.5

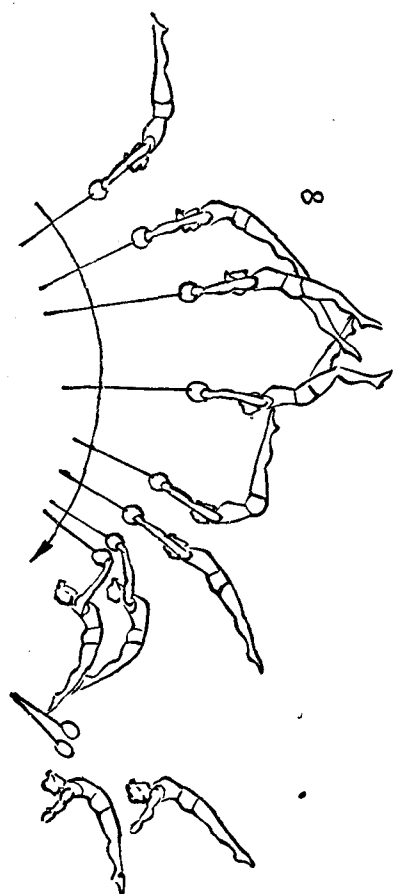
摆盪吊环



- | | |
|----------------------------------|-----|
| 1. 两脚依次蹬地, 前盪成屈体悬垂。..... | 1.0 |
| 2. 后盪成两脚勾环的后屈体悬垂。..... | 1.5 |
| 3. 两脚勾环的后屈体悬垂向前摆盪。..... | 1.5 |
| 4. 后盪成屈体悬垂。..... | 0.5 |
| 5. 前盪弧形摆。..... | 1.0 |
| 6. 两脚依次蹬地, 后盪向右 (左) 转体180°。..... | 1.5 |

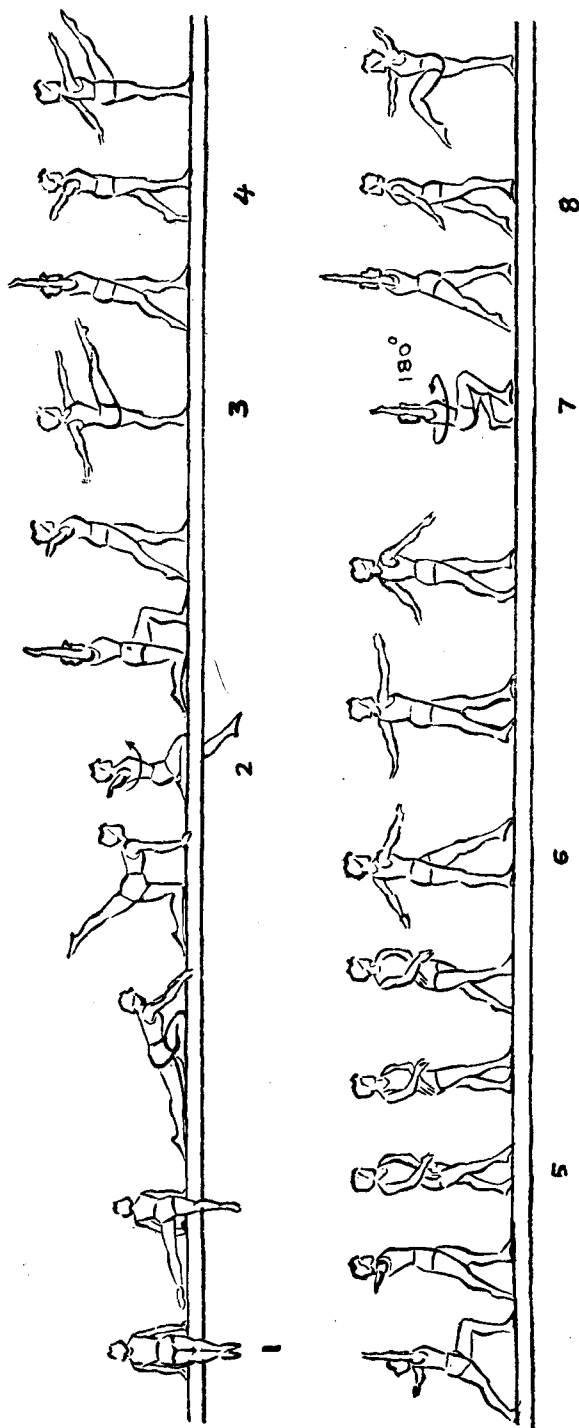


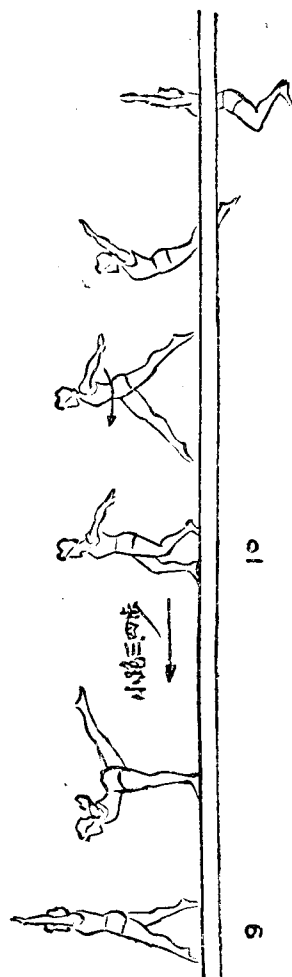
7. 两脚依次蹬地，后叠向左（右）转体180°。..... 1.5



8. 两脚依次蹬地，后叠后摆下。..... 3.0

平衡木

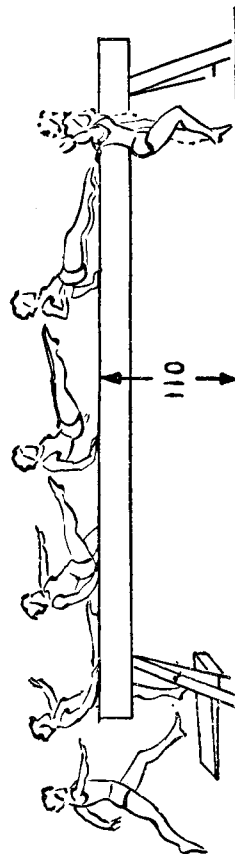




预备姿势：面向平衡木直立。

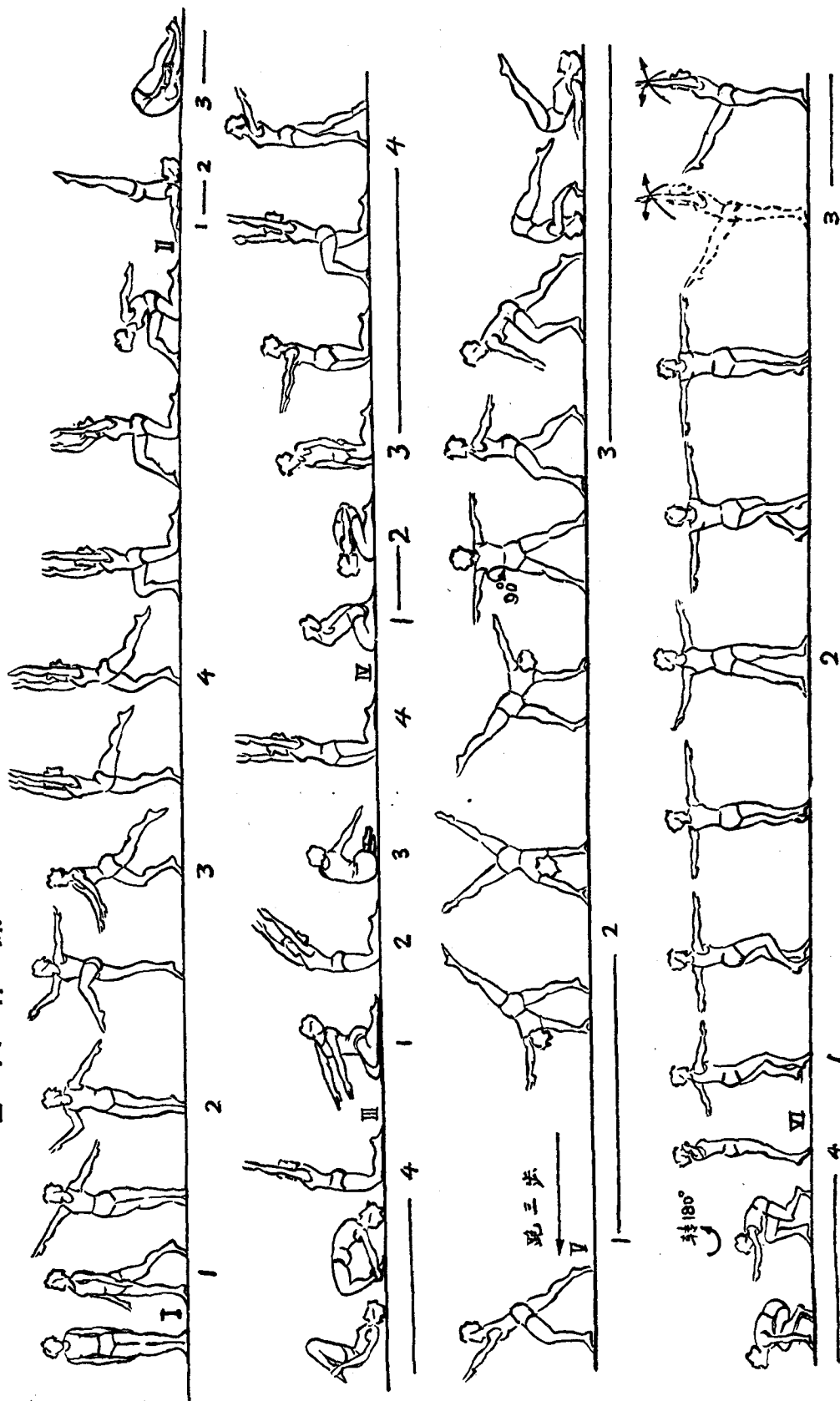
1. 跳上成支撑，左腿侧举脚尖点木，右腿屈膝跪于平衡木上，同时向右转体 90° 成右腿跪撑、左腿后举。…… 2.0
2. 重心后移，坐在右脚跟，左腿前举屈膝，左脚放在平衡木上，两臂由侧平举经体侧向前绕至上举。起立，左脚站立，右腿在后用脚尖点木，两臂侧平举。…… 1.0
3. 右腿前踢并还原，右臂斜后举经下至上举，左臂前举经下至侧平举。…… 0.5
4. 右脚向前一步，左腿前踢成左脚在前右脚在后的弓箭步，同时右臂上举，左臂侧平举。接着左腿伸直右脚尖点木，两臂侧平举。…… 0.5
5. 右脚开始向前做右脚在前左脚在后的垫步（一次），身体稍向右转，两臂落至体前交叉。…… 0.5
6. 左脚向前做左脚在前右脚在后的垫步（一次），身体稍向左转，同时两臂侧下举。…… 0.5
7. 右脚向前一步，向左蹬立转体 180°，同时两臂上举，起立。…… 1.0
8. 右脚向前一步，左腿屈膝前举，两臂经体侧至右臂前平举，左臂侧平举。…… 0.5
9. 左脚踏木做左脚站立，右腿后举成平衡、两臂经上向侧绕至侧平举。…… 1.5
10. 右脚开始向前小跑三至四步，向右侧挺身跳下。…… 2.0

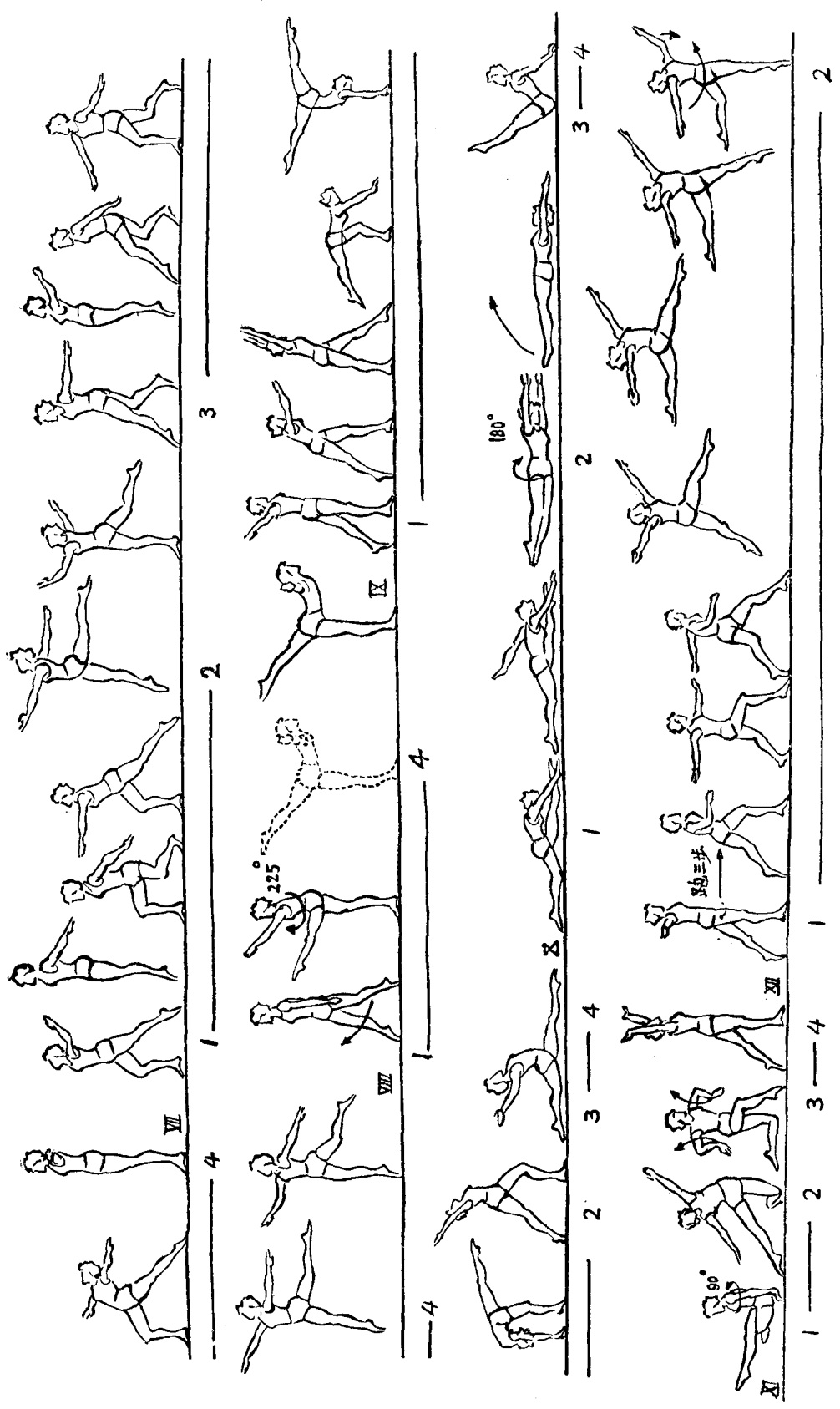
跳 跃

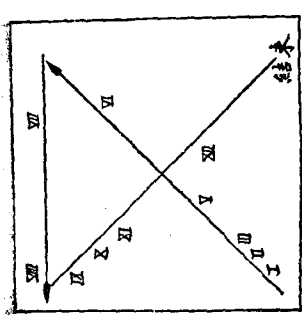
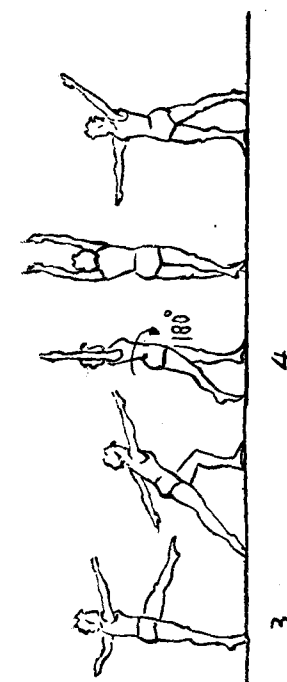


动作：斜进助跑，单脚起跳的直角腾越。（横马高 110 厘米，助跳板高 10—12 厘米。可用横跳箱代替）。

自由体操



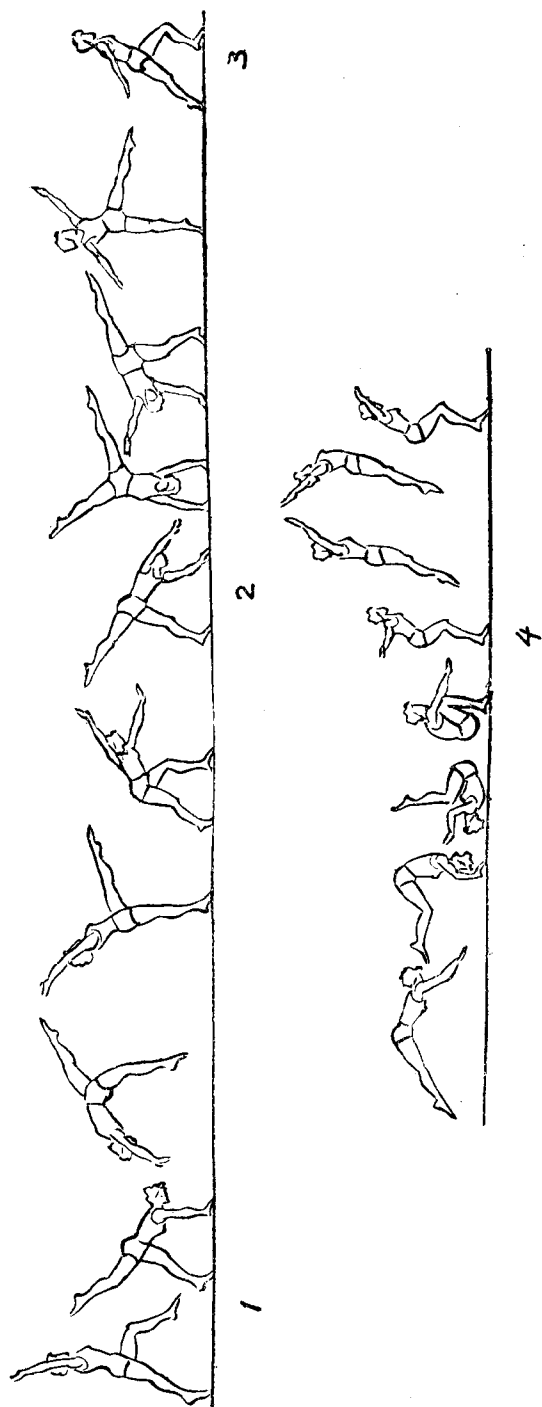




节	拍	动作说明	评分
I	1.	预备姿势：直立。 右脚右斜前一步，左脚并上，两脚尖站立。右臂斜上举，左臂斜下举，头稍向右转。	
	2.	两腿微屈，右脚尖站立，左腿屈膝前举，两臂弧形下落经体侧至右臂前举、左臂侧举。	
	3.	右腿稍屈，接着伸直并提脚眼用脚尖站立，左腿伸直后举。两臂落下经体侧至上举，抬头挺胸。	
	4.	右腿屈膝左腿跪立，经坐左脚跟至上体前屈，低头，两臂后举。	0.5
I	1-2 3-4	两腿并拢，向后滚动成肩臂倒立。	
	1.	两手握脚尖，屈膝挺身起，成跪立，两臂上举，手心向前。	
	2.	臀部稍下，上体稍向左侧屈，同时两臂向左绕至右腿下举。	
	3.	还原成跪立，同时两臂向左绕至上举，抬头。	
IV	1-2 3-4	同1，但方向相反。	
	1-2 3-4	同2，但方向相反。	
	1-2 3-4	坐脚跟，上体向前波浪，两臂经侧落至下后举。	
	1-2 3-4	左脚向前一步站起，两臂经上举至侧举。	
V	1-2 3-4	向前跑三步，向左做侧手翻，两脚开立，两臂侧平举。	
	1-2 3-4	向左转体90°成弓箭步，两臂由侧举向前撑地做前滚翻成蹲撑。右脚在左脚前交叉起立，同时向左转体180°，两臂侧举。	
	1-2 3-4	左脚向左做后退华尔兹，两臂侧举，上体向左转。	
	1.		

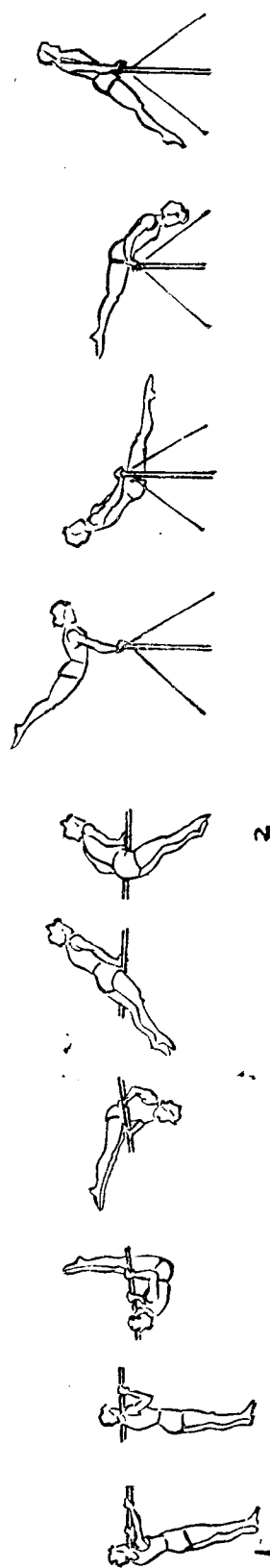
节	拍	动作说明	评分
VII	2. 3-4	同1，但向右做。 右腿前踢，在右斜前方落地，成右腿在前的弓箭步，接着左脚做交换步跳一次，两臂经上举至侧举。	
	1-2 3-4	右腿向前斜后举。	
	1-2 3-4	同上，但方向相反。	
	1-2 3-4	右腿向前一步，左腿前摆向右转体225°，成右脚站立（停止不动）。两臂经前上举至侧平举。	1.0
VIII	1-2 3-4	上体抬起；左脚向前一步蹬地，右腿后摆做前软翻，单脚落地，左脚在前成弓箭步，两臂上举。	
	1. 2.	接着左腿向前滑成劈腿，上体后屈，两臂侧举。	1.0
	1. 2.	上体前屈，同时右臂上举，左臂后举，低头，左腿向后绕成俯臥，两臂上举。	2.0
	1. 2.	向右转体180°成仰臥，两臂上举。	
IX	2. 3-4	收腹半腿成直角坐，同时两臂转肩撑地。	
	1-2 3-4	屈左腿着地向左转体90°，右脚尖点地，左腿跪立，上体向右侧屈，两臂侧举做波浪。	
	1-2 3-4	右腿屈膝向左前一步站起，向左转体90°，两臂向下脚内屈时绕小臂至上举，抬头。	
	1-2 3-4	左脚开始向前跑三步，做右腿在前的跨步跳，同时左臂前举，右臂斜后举。	
X	1-2 3-4	左脚向前一步成弓箭步，同时右臂上举，左臂斜后举，上体前倾，低头。	
	1-2 3-4	左腿伸直，右腿向左脚靠攏，同时向右转体180°，右脚站立，左脚在后点地，两臂经上举至右臂侧举，左臂上举。	1.0
	1-2 3-4		
	1-2 3-4		

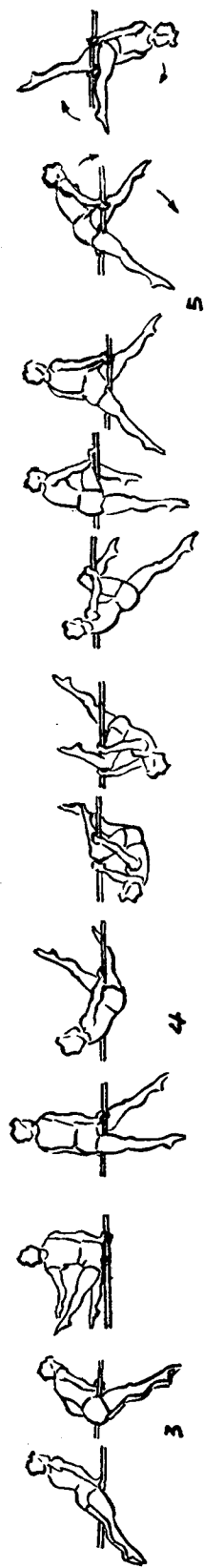
技巧



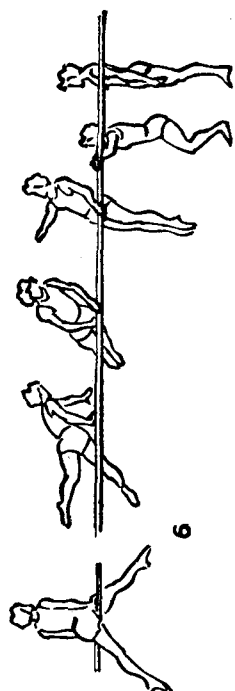
- | | |
|------------------------------|-----|
| 1. 助跑, 左脚蹬地, 前手翻, 单脚落地。..... | 4.0 |
| 2. 向左侧手翻向外转体 90°。..... | 3.0 |
| 3. 左脚蹬地做鱼跃前滚翻。..... | 2.5 |
| 4. 挺身跳。..... | 0.5 |

低单杠





1. 站立悬垂，两脚同时蹬地翻上成支撑。..... 1.5
2. 支撑后回环。..... 2.5
3. 右腿向左侧摆越成骑撑。..... 2.0
4. 后倒，单挂膝上成骑撑。..... 1.0
5. 骑撑前回环。..... 2.0
6. 向右转体270°下。..... 1.0



高低杠

