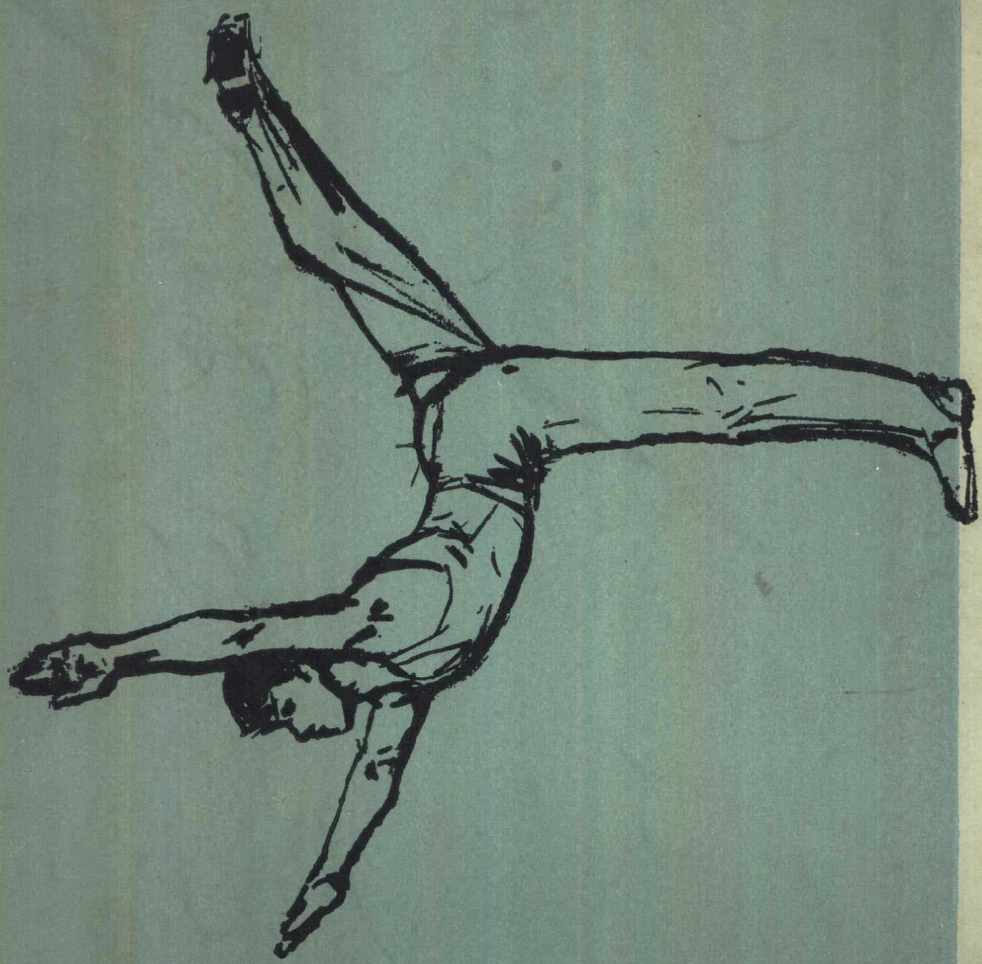
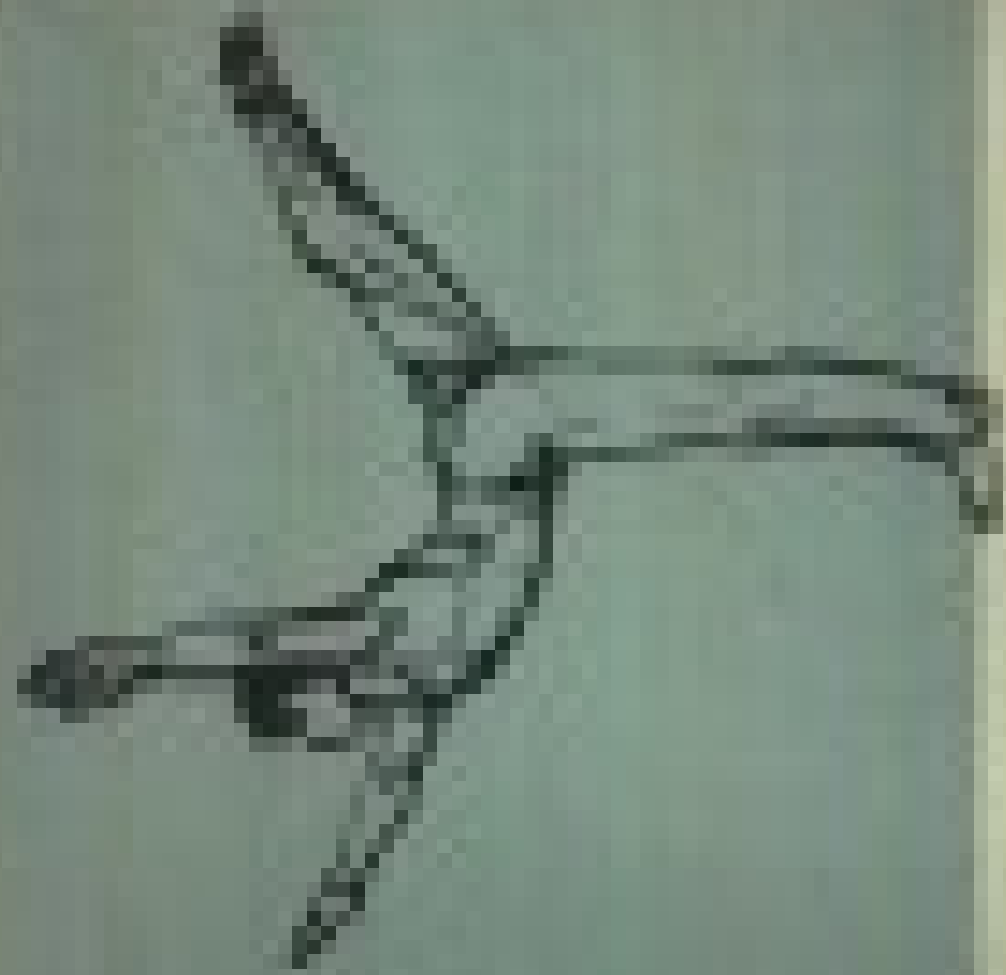




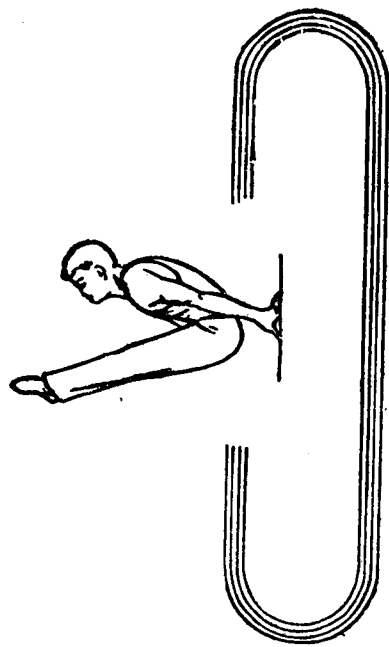
# 男子少年级体操运动员规定动作图解

第四編 五島嶼地誌學研究會論文



# 男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

统一书号：7015·1225

男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·  
〔北京市书刊出版业营业登记证出字第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  $\frac{1}{16}$  7千字 印張  $1\frac{8}{16}$   
1957年4月第1版  
1964年3月第4版  
1964年3月第7次印刷  
印数：67,401—80,900册

定价〔9〕0.20元

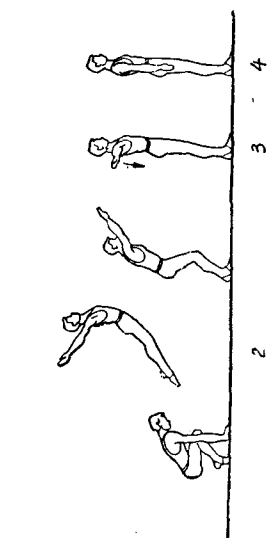
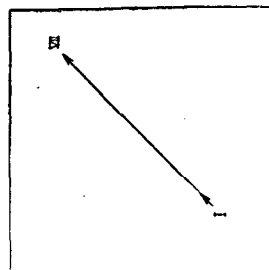
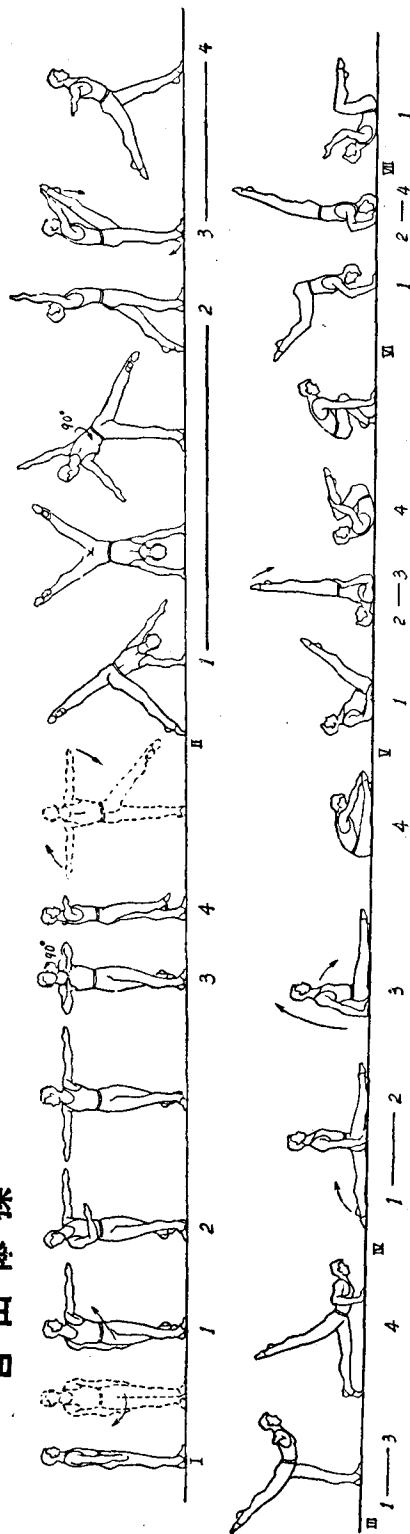
責任編輯：丛明礼 封面設計：庄素英

# 目 录

|           |    |
|-----------|----|
| 三 组       |    |
| 自由体操..... | 1  |
| 技 巧.....  | 2  |
| 单 杠.....  | 2  |
| 双 杠.....  | 3  |
| 吊 环.....  | 4  |
| 鞍 马.....  | 4  |
| 跳 跃.....  | 5  |
| 二 组       |    |
| 自由体操..... | 6  |
| 技 巧.....  | 8  |
| 单 杠.....  | 9  |
| 双 杠.....  | 10 |
| 吊 环.....  | 11 |
| 鞍 马.....  | 11 |
| 跳 跃.....  | 12 |
| 一 组       |    |
| 自由体操..... | 13 |
| 技 巧.....  | 16 |
| 单 杠.....  | 16 |
| 双 杠.....  | 18 |
| 吊 环.....  | 19 |
| 鞍 马.....  | 20 |
| 跳 跃.....  | 21 |

# 三 組

## 自由体操

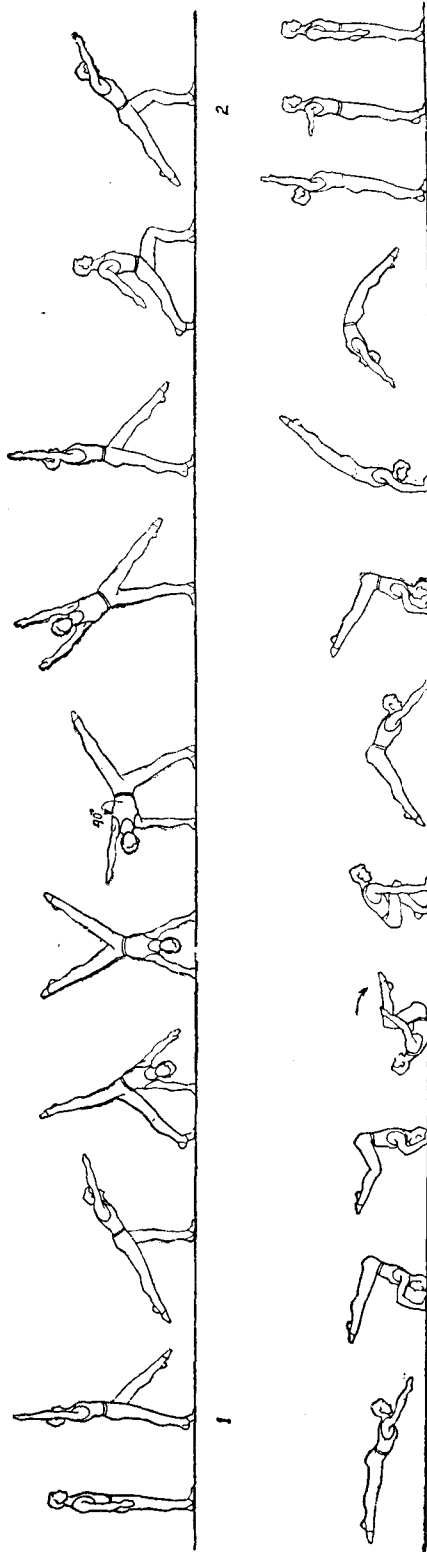


| 节   | 拍   | 动                                              | 作                                                   | 說     | 明     | 評 分 |
|-----|-----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|-------|-----|
| I   | 1—2 | 立, 右腿侧举。                                       | 右腿落地, 向右轉体 90°, 左脚在后点地。两臂經体側向前至上举(掌心向前), 抬头挺胸, 眼看手。 | ..... | 2 分   |     |
|     | 3—4 | 左腿向前上方踢起, 两臂向前, 两手触脚背。接着右腿的燕式平衡。               | .....                                               | 1.5 分 |       |     |
| II  | 1—3 | 停止不动。                                          | 屈臂俯撑, 右腿后举。                                         | ..... | 3 分   |     |
|     | 4   | 前臂撑直上体抬起, 右腿經右腿侧向前摆越, 成右腿在前手推地, 左腿經左腿侧向前摆越成坐撑。 | .....                                               | 1 分   |       |     |
| IV  | 1—2 | 左腿向前上方踢起, 两臂向前, 两手触脚背。接着右腿的燕式平衡。               | .....                                               | 0.5 分 |       |     |
|     | 3   | 停止不动。                                          | 屈臂俯撑, 右腿后举。                                         | ..... | 1.5 分 |     |
| V   | 1   | 前臂撑直上体抬起, 右腿經右腿侧向前摆越, 成右腿在前手推地, 左腿經左腿侧向前摆越成坐撑。 | .....                                               | 0.5 分 |       |     |
|     | 2—3 | 左腿向前上方踢起, 两臂向前, 两手触脚背。接着右腿的燕式平衡。               | .....                                               | 1.5 分 |       |     |
| VI  | 4   | 停止不动。                                          | 屈臂俯撑, 右腿后举。                                         | ..... | 0.5 分 |     |
|     | 1   | 团身向前滚动, 成蹲撑。                                   | .....                                               | 1.5 分 |       |     |
| VII | 2—4 | 两脚蹬地, 成头手倒立。                                   | .....                                               | 0.5 分 |       |     |
|     | 1   | 停止不动。                                          | 团身向前滚动, 成蹲撑。                                        | ..... | 1.5 分 |     |
|     | 2   | 两脚蹬地, 成头手倒立。                                   | .....                                               | 0.5 分 |       |     |
|     | 3   | 停止不动。                                          | 团身向前滚动, 成蹲撑。                                        | ..... | 1.5 分 |     |
|     | 4   | 两脚蹬地, 成头手倒立。                                   | .....                                               | 0.5 分 |       |     |
|     | 1   | 接着挺身跳起, 落地成半蹲, 两臂前斜上举。                         | .....                                               | 0.5 分 |       |     |
|     | 2   | 直立, 两臂侧平举。                                     | .....                                               | 0.5 分 |       |     |
|     | 3   | 直立, 两臂侧平举。                                     | .....                                               | 0.5 分 |       |     |
|     | 4   | 直立, 两臂侧平举。                                     | .....                                               | 0.5 分 |       |     |
|     | 1   | 直立, 两臂侧平举。                                     | .....                                               | 0.5 分 |       |     |

| 节 | 拍 | 动                                                  | 作                                          | 說     | 明     | 評 分   |
|---|---|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-------|-------|
| I | 1 | 预备姿势: 直立                                           | 左臂由体側向右經前举(掌心向上)向左至侧举(掌心向上), 同时头向左轉, 眼看左手。 | ..... | ..... | ..... |
|   | 2 | 左脚向前一步, 右臂由体側向左經前举(掌心向上)向右至侧举(掌心向上), 同时头向右轉, 眼看右手。 | .....                                      | ..... | ..... | ..... |
|   | 3 | 左脚向前一步, 两臂由侧举(掌心由向上轉向下)經前举至胸前屈肘, 眼看向前看。            | .....                                      | ..... | ..... | ..... |
|   | 4 | 两臂經前举至侧举, 同时向左轉体 90°, 左脚站立                         | .....                                      | ..... | ..... | ..... |

| 节 | 拍 | 动                                                  | 作                                          | 說     | 明     | 評 分   |
|---|---|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-------|-------|
| I | 1 | 预备姿势: 直立                                           | 左臂由体側向右經前举(掌心向上)向左至侧举(掌心向上), 同时头向左轉, 眼看左手。 | ..... | ..... | ..... |
|   | 2 | 左脚向前一步, 右臂由体側向左經前举(掌心向上)向右至侧举(掌心向上), 同时头向右轉, 眼看右手。 | .....                                      | ..... | ..... | ..... |
|   | 3 | 左脚向前一步, 两臂由侧举(掌心由向上轉向下)經前举至胸前屈肘, 眼看向前看。            | .....                                      | ..... | ..... | ..... |
|   | 4 | 两臂經前举至侧举, 同时向左轉体 90°, 左脚站立                         | .....                                      | ..... | ..... | ..... |

# 技巧



预备姿势：直立

1. 右脚站立，左腿前举，两臂上举(掌心向前)，向左侧手翻，向左转体 90°，成左腿在前、右腿在后、两臂由上举经前至后举的弓

箭步。

2. 左脚蹬地，右腿后摆，鱼跃前滚翻。

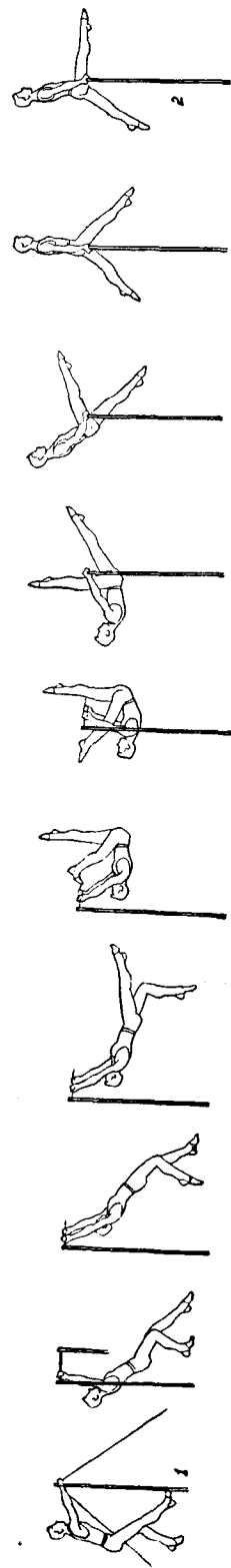
3. 头手翻，成直立。

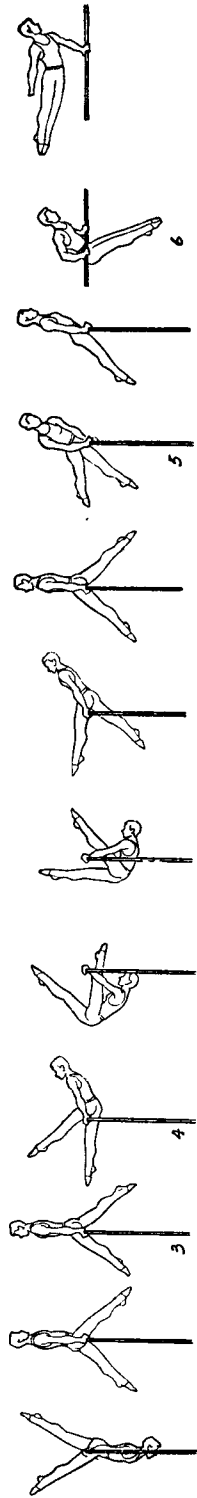
3.5分

1.5分

5分

# 单杠

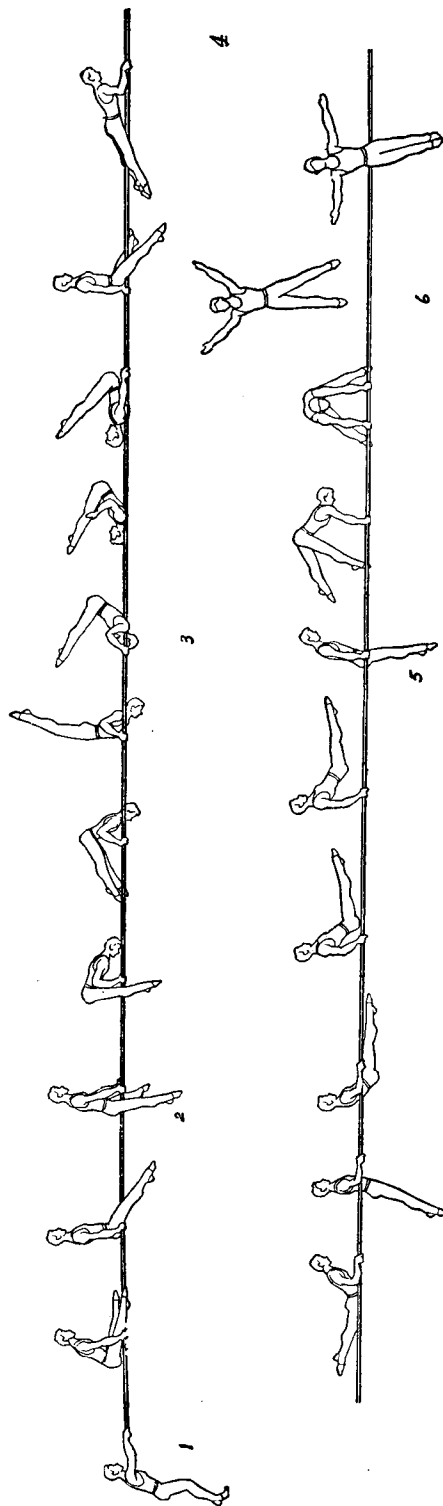




1. 跑动, 右腿骑上。..... 2 分
2. 骑撑向后回环。..... 2 分
3. 骑撑转体180°。..... 0.5分
4. 后倒, 左腿骑上。..... 2 分
5. 向左转体180°成支撑。..... 1.5分
6. 向右侧下。..... 2 分

(单杠高 140—150 厘米)

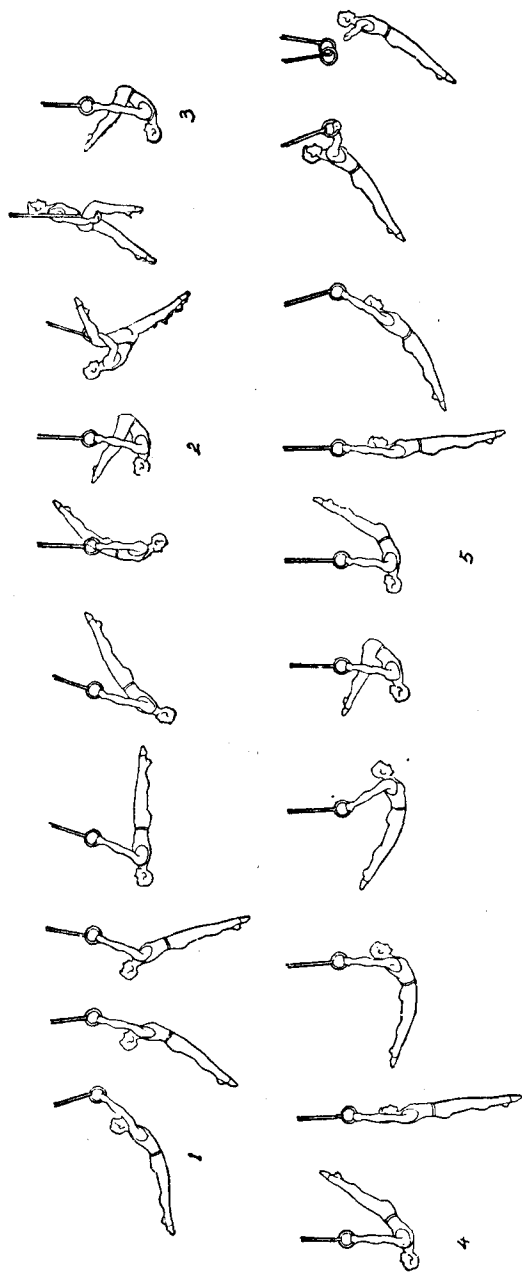
## 双 杠



1. 杠端侧立, 两手自内握, 跳起分腿向前摆越, 成分腿坐。两  
手体后握杠, 上体正直。..... 1.5分
2. 两手换至体前握杠, 分腿慢起成肩倒立。停止不动。..... 2.5分
3. 屈体前滚翻, 成分腿骑坐。..... 1 分
4. 小臂支撑, 两腿向杠内摆越, 前摆上。..... 2 分
5. 后摆, 屈体分腿, 向右转体 90°, 成两脚站立后杠、两手支  
撑前杠的分腿支撑。..... 1.5分
6. 站立, 跳起, 分腿挺身越杠下。..... 1.5分

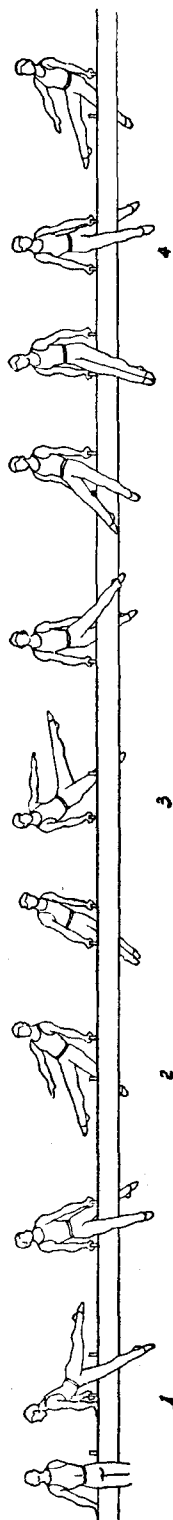
(杠高 130 厘米)

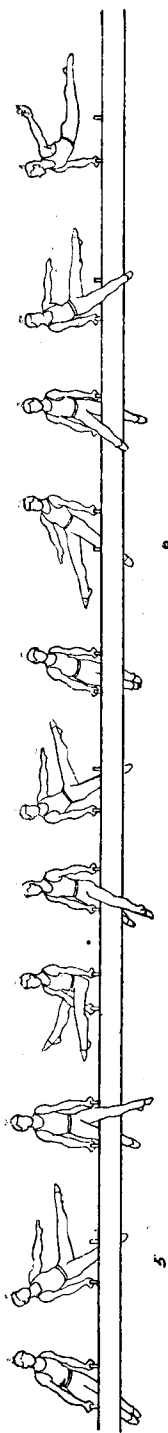
# 吊 环



- |                       |     |                   |     |
|-----------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 悬垂摆动, 前摆成倒悬垂。..... | 2 分 | 4. 前转肩成屈体悬垂。..... | 3 分 |
| 2. 右腿挂膝上, 停止不动。.....  | 2 分 | 5. 弧形摆, 后摆下。..... | 2 分 |
| 3. 后倒成屈体悬垂。.....      | 1 分 |                   |     |

# 鞍 马





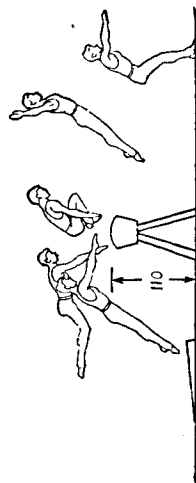
开始姿势：左手扶马身，右手反握左环站立。

1. 跳起，左腿向右上后摆越，同时向左转体180°，成骑撑。..... 1.5分
2. 右腿向后摆越。..... 0.5分
3. 左腿向前摆越，右腿向前摆越。..... 2分
4. 左腿向后摆越，右腿向后摆越。..... 2分

5. 左腿向前摆越，两腿向右摆摆，左腿向后摆越。..... 2.5分
6. 右腿向前摆越，左腿向前摆越，同时向右转体90°挺身下，成右侧靠马身站立。..... 1.5分

(鞍环至地面120厘米)

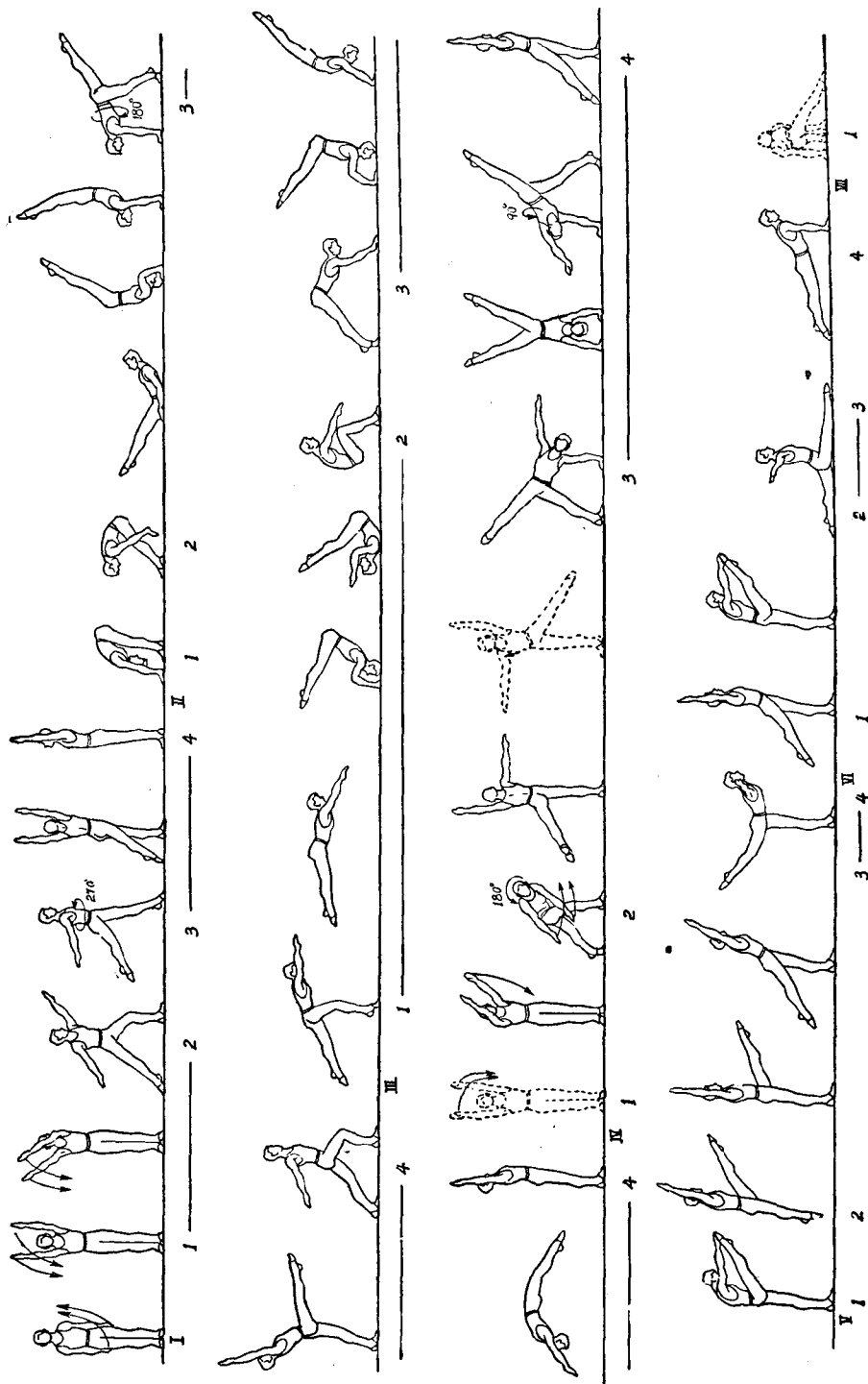
## 跳 跃



动作：屈腿腾越。

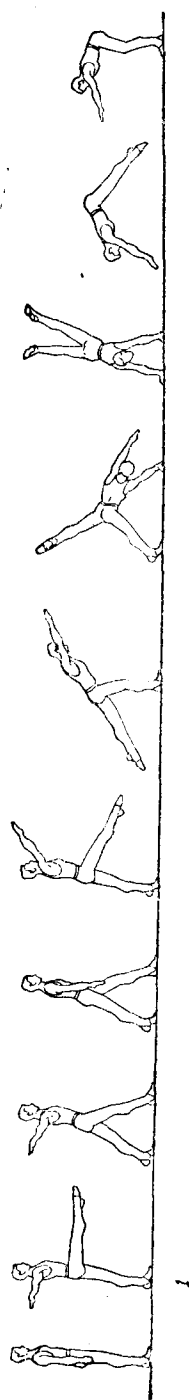
(横跳马高110厘米，助跳板高10—12厘米。可用横跳箱代替。)

自由体操





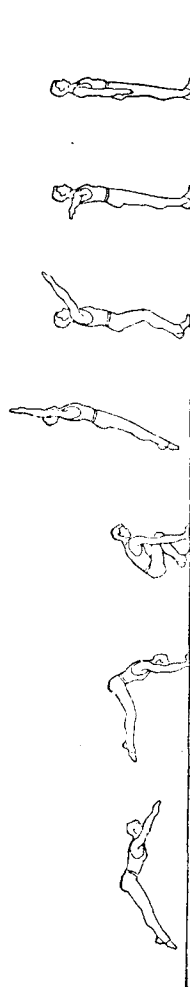
# 技巧



1



2



4

预备姿势：直立

1. 左腿站立，右腿前举，两臂侧平举，向前助跑两步，手翻转

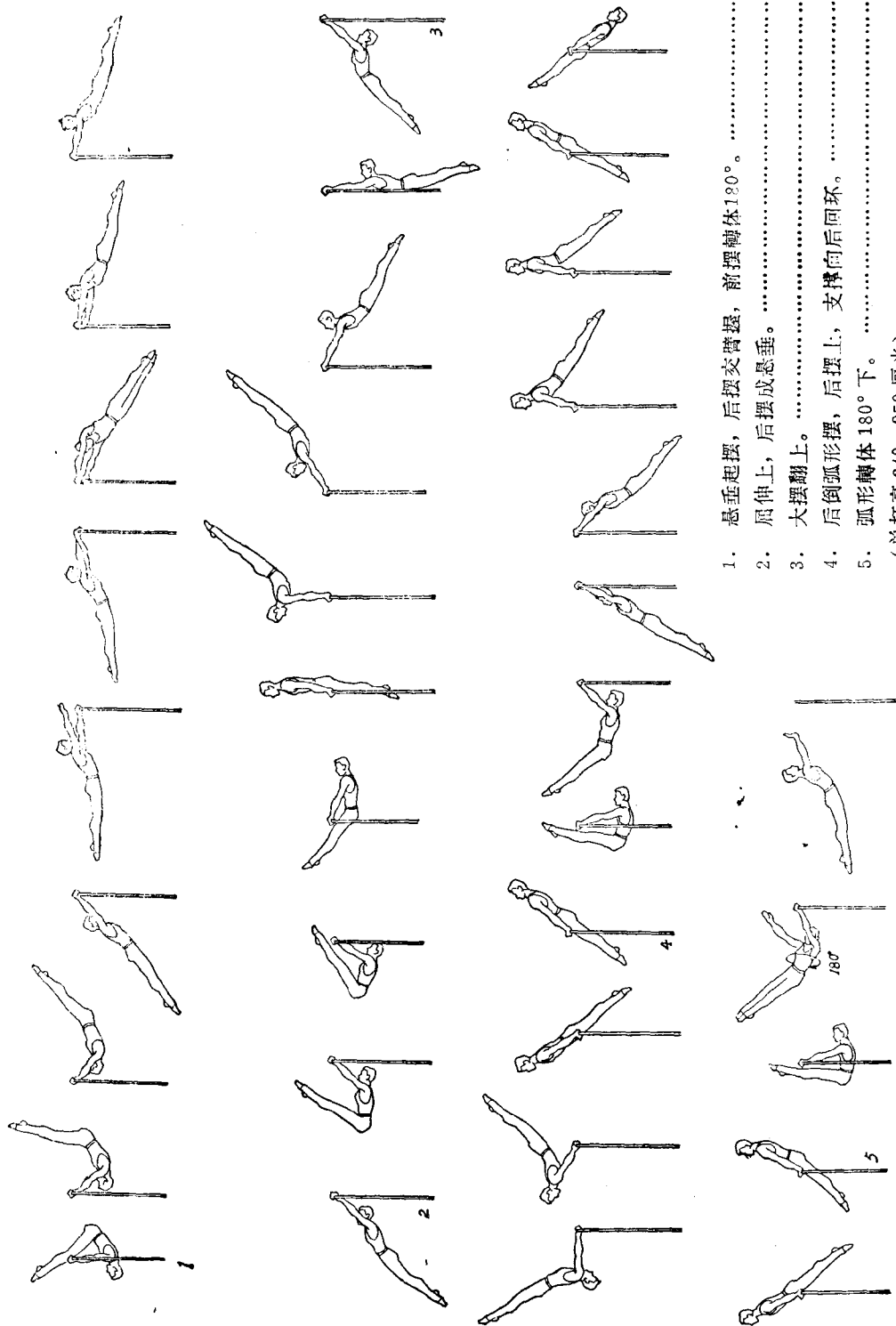
体。..... 3 分

2. 后手翻，..... 5 分

3. 挺身跳起，向右转体180°成半蹲。..... 1.5分

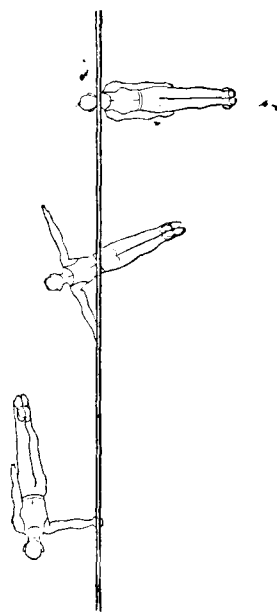
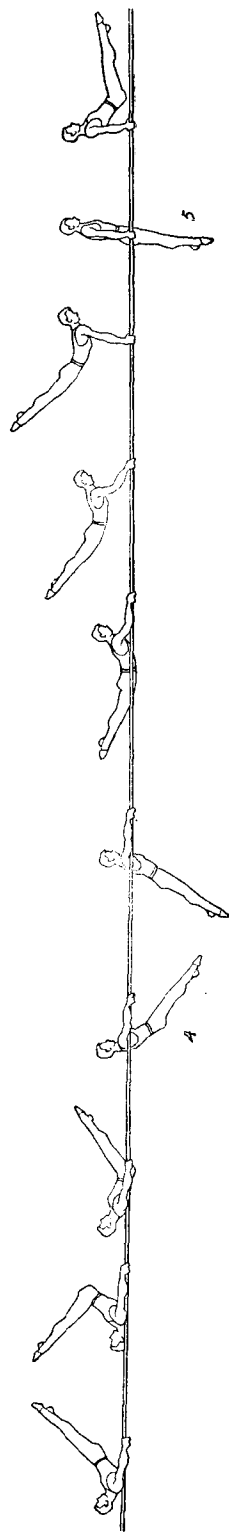
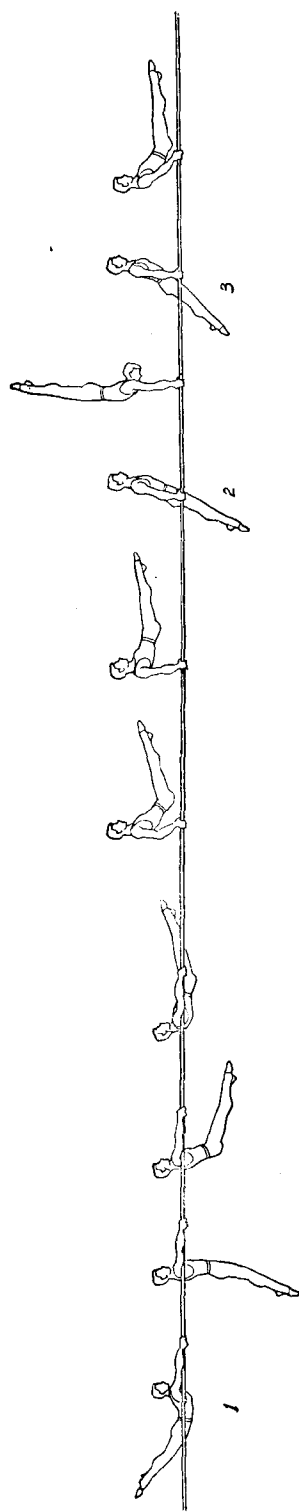
4. 鱼跃前滚翻，挺身跳成直立。..... 0.5分

# 单杠



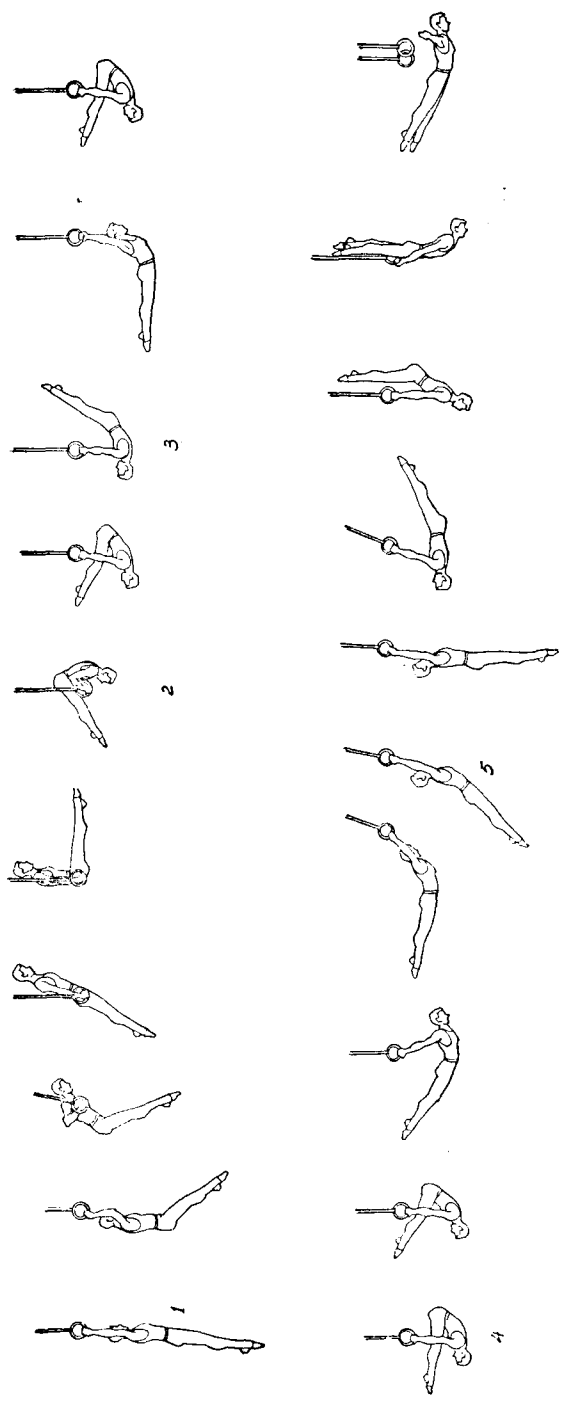
1. 悬垂起摆, 后摆交臂握, 前摆转体180°。..... 1.5分
  2. 屈伸上, 后摆成悬垂。..... 2分
  3. 大摆翻上。..... 2分
  4. 后倒弧形摆, 后摆上, 支撑向后回环。..... 2.5分
  5. 弧形转体180°下。..... 2分
- (单杠高240—250厘米)

# 双杠



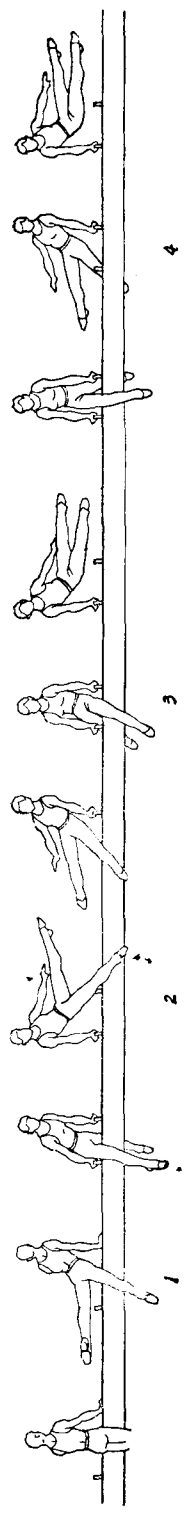
1. 助跑 2—3 步跳起鱼跃挂臂前摆上 ..... 2 分
2. 后摆成手倒立 (停止不动) ..... 3 分
3. 落下, 前摆, 同时后倒成屈体挂臂撑 ..... 1 分
4. 后摆上 ..... 2 分
5. 前摆, 向左 (右) 转体  $90^{\circ}$  侧下 ..... 2 分

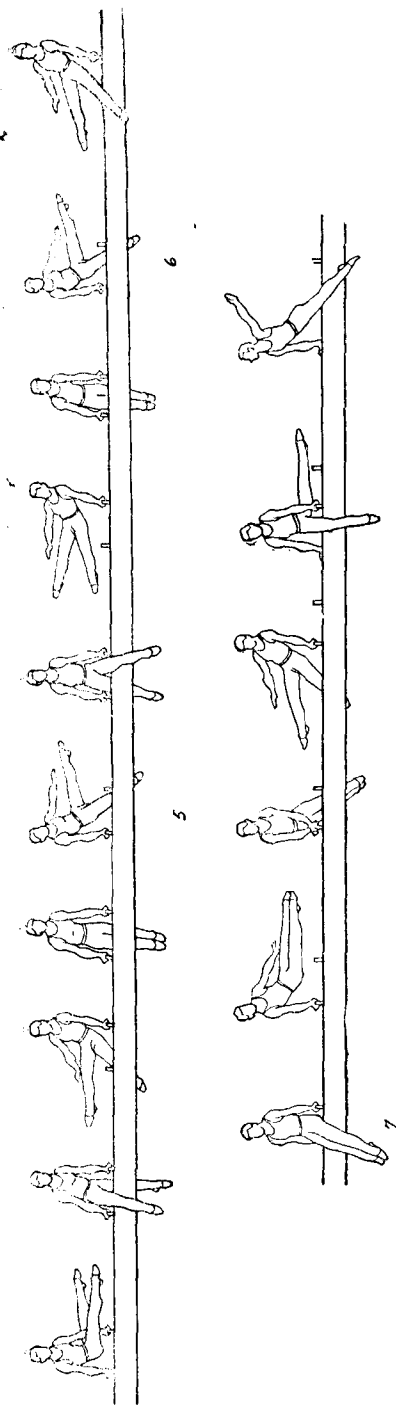
# 吊环



1. 慢上成直角支撑, 停止不动。..... 2 分
2. 屈体前倒, 成屈体悬垂。..... 1 分
3. 前转肩成屈体悬垂。..... 2 分
4. 后转肩。..... 2 分
5. 前摆, 向后分腿下。..... 3 分

# 鞍马



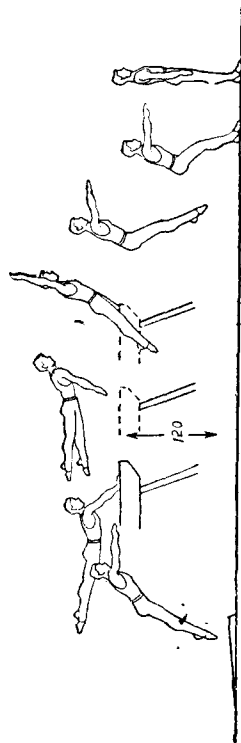


开始姿势：左手反握右环，右手扶马身站立。

- |                                 |      |                                                                |      |
|---------------------------------|------|----------------------------------------------------------------|------|
| 1. 跳起，左腿向左摆越，并向右转体180°成骑撑。..... | 1分   | 5. 左腿向右全旋。.....                                                | 1.5分 |
| 2. 左腿向前摆越，右腿向后摆越。.....          | 0.5分 | 6. 左腿向前摆越，右腿向前摆越。.....                                         | 0.5分 |
| 3. 向左反交叉。.....                  | 2.5分 | 7. 两腿向后摆越，同时向右移出，经两臂撑右环，右腿向前摆越，右手撑马身，左腿向前摆越，同时向右转体90°挺身下。..... | 2.5分 |
| 4. 右腿向后摆越，接着向左全旋。.....          | 1.5分 |                                                                |      |

(鞍环至地面120厘米)

## 跳 跃



动作：分腿腾越（两腿后摆成水平）。

（纵跳马长160厘米，高120厘米，助跳板高10—12厘米。可用纵跳箱代替。）