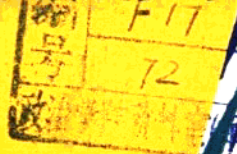


连队体育丛书



中国人民解放军总政治部文化部编

体育竞赛组织办法

连队体育丛书 (10)

体育竞赛组织办法

中国人民解放军总政治部文化部

一九八三年六月

编 者 的 话

在我们的部队里，体育竞赛是深受干部战士喜爱的活动。无论是在战火纷飞的年代，还是在向四个现代化进军的今天；无论是在冰天雪地的高原哨所，还是在祖国海疆巡弋的舰艇，各种形式的体育竞赛都在积极开展，坚持不断。体育竞赛使参加者勇敢坚韧，体魄健壮；使观看者兴致盎然，精神振奋；使我们的部队更加团结坚强，朝气蓬勃。

在部队开展体育竞赛活动时，我们经常听到干部战士提出一些问题：“一场足球要踢多长时间？”“羽毛球比赛怎样计算输赢？”

“田径比赛如何编排？”“手球场地怎么画？”“游泳比赛要多少名裁判员？”等等。这不仅反映了干部战士要求参加体育竞赛的积极性，也说明了加强体育竞赛组织工作的必要。为了回答这类问题，加强体育竞赛的组织工作，推动体育活动的开展，也为培养军队地方两用人才提供一些学习资料，我们根据体育竞赛的基本原则和办法，结合部队的实际，编写了这本书，向大家介绍有关体育竞赛的意义要求、部队中经常开展的体育项目、竞赛的种类、组织编排办法、裁判工作、场地器材和代表队的组织工作等方面的知识与方法。应该说明，这里介绍的主要是基本作法，在具体实施时，还要结合各自的实际情况灵活运用，才能取得好的效果。我们希望大家在群众性体育竞赛活动中，能创造和总结出更多的好经验。

参加本书编写工作的有：刘德余、黄建伟、黄念贤、梁文荃、任文山和潘家虞同志，总后勤部政治部文化体育科和第四军医大学体育教研组。

目 录

做好体育竞赛的组织工作 推动部队体育活动的

广泛开展.....	(1)
一、政治思想工作.....	(2)
二、组织领导工作.....	(3)
三、后勤保障工作.....	(4)
四、临场实施工作.....	(4)
部队经常开展的体育竞赛项目	(6)
一、篮球.....	(6)
二、足球.....	(8)
三、手球.....	(9)
四、排球.....	(10)
五、乒乓球.....	(11)
六、羽毛球.....	(13)
七、水球.....	(15)
八、田径.....	(16)
九、游泳.....	(17)
十、中国象棋.....	(19)
十一、围棋.....	(20)
体育竞赛的种类	(22)
一、综合运动会.....	(22)
二、锦标赛	(22)
三、邀请赛	(23)
四、友谊赛	(23)
五、表演赛	(23)

六、对抗赛	(23)
七、测验赛	(23)
八、选拔赛	(24)
九、教学赛	(24)
十、通讯赛	(24)
十一、等级赛	(25)
体育竞赛的组织编排工作	(26)
一、竞赛的组织领导机构	(26)
二、竞赛规程	(28)
三、常用的比赛方法和计划编排	(31)
(一) 淘汰法	(31)
(二) 循环法	(35)
(三) 顺序法	(37)
(四) 轮换法	(40)
(五) 混合法	(40)
四、纪录成绩和决定名次	(41)
(一) 个人或单项队记录成绩和决定名次的方法	(41)
(二) 团体成绩的记录和决定名次的方法	(48)
体育竞赛的裁判工作	(50)
一、裁判力量的组织	(50)
二、裁判队伍的培训和调配	(52)
三、裁判员的职责	(53)
体育比赛的场地器材	(62)
(一) 田径	(62)
(二) 篮球	(74)
(三) 排球	(78)
(四) 足球	(82)
(五) 乒乓球	(87)
(六) 羽毛球	(88)

(七) 手球	(90)
(八) 游泳	(93)
(九) 水球	(94)
(十) 棋类	(96)
体育代表队的组织工作	(98)
一、代表队的组建原则	(98)
二、代表队的活动内容	(99)
三、代表队的训练	(100)
四、代表队在比赛中的领导和指挥	(103)

做好体育竞赛的组织工作

推动部队体育活动广泛开展

提到体育，人们自然会联想到那些紧张激烈，妙趣横生的体育比赛。有人说，没有竞赛就没有体育，是有道理的。不能进行竞赛的体育项目几乎是沒有的。对抗性、竞赛性是体育的一个显著特征。在我军群众性体育活动中，各个项目、各种形式的体育竞赛，蓬蓬勃勃地开展着，成为激发干部战士锻炼身体积极性，推动体育活动开展，活跃部队生活的好形式。

体育竞赛是随着古代体育游戏的形成而产生的。有的资料记载：大约在公元前 770 多年，古希腊就有运动竞赛活动。我国封建社会流行的体育游戏中就有了多种多样的竞赛活动，例如用“鞠域”竞赛的一种足球，约从西汉初就开始了，而用两个球门竞赛的一种足球，则是从唐初开始的。随着人类社会政治、经济、文化的不断发展，人们在体育运动的实践中不断地创造和改进着各种竞赛项目和方法，逐渐形成了各种比较科学的、内容丰富的现代竞赛形式。

体育竞赛是开展体育运动的重要手段之一。竞赛的目的和任务，是为了互相学习、交流技艺、共同提高和增强团结。竞赛也是检阅各代表队平时训练成绩的有效方法。通过竞赛能广泛宣传体育在社会主义精神文明建设中的地位 and 作用，提高对体育工作的认识，更好地推动群众性体育活动的开展，增强指战员体质，能促进体育运动技术水平的普及和提高；能培养人们勇敢顽强、坚韧不拔、团结互助等优良品质和集体主义精神；能激励爱国主义和革命英雄主义，振奋精神，陶冶革命情操；能满足广大指战

员对精神生活的要求，丰富部队的业余文化生活内容。总之，正确地组织和进行各种竞赛活动，对于开展群众性体育锻炼，增强广大指战员体质，活跃部队，提高战斗力有着积极的作用。

看起来，体育比赛不过是个人之间或集体之间的一种体育对抗，似乎把人找到一块赛赛就行了。其实，要把竞赛真正搞好并不是一件容易的事。体育竞赛的组织工作，可以说是综合多门科学的一项严密细致的工作，不掌握必要的知识，即使是连队组织各班之间的比赛也会出问题。为了把部队的体育竞赛活动开展得更好，无论是竞赛的组织者，还是参加者，都应该了解一些组织办法。

在组织体育竞赛的过程中，一般都要经过筹备、竞赛和结束三个阶段。在这个过程中，要注意做好哪些工作呢？

一、政治思想工作

组织体育竞赛，必须在上级党委的领导下，把政治思想工作贯穿于竞赛的始终。政治思想教育是竞赛工作的重要內容。做好深入细致的政治思想工作，是决定竞赛能否顺利进行的关键。竞赛期间，要大力开展建设社会主义精神文明活动，进行社会主义体育道德作风的教育和宣传，严肃竞赛纪律，反对不正之风。要切实做好裁判员、教练员和运动员的思想政治工作，利用适当时机组织有关文件（如国家体委、总政文化部关于体育竞赛的规定）的学习，明确竞赛的目的。要提倡“尊重裁判、尊重对方、尊重观众”的社会主义体育风气，要积极利用标语、广播、黑板报以及评选先进队等形式表彰先进，宣扬好人好事，交流经验。必要时，也可制定宣传教育计划。

二、组织领导工作

组织竞赛，首先应在党组织的领导下建立专门的竞赛领导机构。根据竞赛规模大小，可成立组织委员会或领导小组，负责整个竞赛的领导工作。具体工作由下设的办公室，或指定几个人负责。要尽早制定并下发竞赛规程。做好选调裁判员的工作。

体育竞赛是在激烈对抗的条件下进行的，安排竞赛活动日程，编印秩序册，是组织竞赛很重要的一环，必须本着科学、合理、公平、紧凑的原则进行。编排前，应先熟悉竞赛规程和规则，严格审查各代表队的报名单；编排时，要全面考虑各项目和场次之间的间隔时间、先后顺序和各队（或各选手）强弱等机会均等的因素，力求使运动员有充分的休息、准备时间，有可能更好地发挥水平，并便于观众观摩。赛前和赛间的训练安排，原则上应做到每个队均有机会在将要进行比赛的场地上进行一次以上的适应性训练。活动日程和竞赛日程初步排定后，应提交组织委员会审定，如有可能还应征求各代表队和有关方面的意见。最后编定的秩序册及训练场地安排表等各类竞赛文件必须在裁判队和代表队报到后及时分发，以便使用。在营连组织的小型比赛，不一定印秩序册，但竞赛规程和比赛顺序等必须事先向参加者交待清楚。如遇代表队申请更换人员或队服颜色等情况，在赛前规定期限内的，一般可以同意更改，但须经组织委员会研究决定，然后正式通知裁判队、各代表队和有关方面。

正式比赛开始、结束前和各个阶段之间，应召开组织委员会会议和裁判长、教练员联席会议，由各有关方面汇报工作情况、征求意见、布置有关事宜。要根据竞赛的规定评选优秀代表队、优秀运动员，组织发奖活动。

大会结束时，应及时清理器材用具、整理文件资料、结算经费、写好文字总结，最后将成绩册和大会总结等资料送报上级并

寄发各参加单位和有关方面。

较大型的运动会，还应组织好开、闭幕式，开、闭幕式应预先进行排练。

三、后勤保障工作

组织竞赛，保障工作事项较为繁杂，承办部门必须发扬认真负责的工作作风和艰苦奋斗的优良传统。具体筹办时，应事先制定详尽的预算和计划，努力做到勤俭节约，紧缩开支，花最少的钱办最多的事。整理修缮场地、设备、器材等应因地制宜、因陋就简，亦可以土代洋，但必须尽量符合规则标准和安全要求，并应在各代表队报到之前准备完毕。赛间车辆调配应注意调度合理，明确发车时间及各队所乘车号，教育驾驶人员注意行车安全，避免混乱、拥挤现象和交通事故。大会医务人员必须坚持到赛场值班，还应监督伙食卫生管理。安排大会住宿应尽可能以代表队为单位相对集中，以便于各队加强管理。另外，还应安排好运动员和与会人员的洗澡等事项。

四、临场实施工作

组织竞赛，千头万绪最后都要落实到比赛场上，临场实施至为关键。组织委员会和办公室在整个比赛正式开始之前要对各个环节作最后的检查落实，使实施时各个步骤有条不紊。每场比赛开始前，应督促代表队和裁判员、工作人员按时前往赛场。各个赛场均应设场地负责人。场地负责人应提前（约开赛前一小时）到达赛场，检查赛场布置、器材配备、观众组织和保卫工作情况。如有当场发奖的单项比赛，还应检查奖品和领奖台是否准备齐全，发奖人是否落实。必要时，还可通过广播宣传赛场注意事项。比赛进行时，场地负责人应坐在临场值班裁判、医生、驾驶

员和保卫工作负责人附近，以便随时联系。对于比赛中发生的问题，要与裁判员协商后及时处理，或在赛后提交组织委员会研究。每场比赛结束，竞赛组（或编排纪录组）应迅速收集各场、各项比赛纪录，及时填写、公布成绩和复决赛或附加赛的编排程序，如有条件还可打印成绩公报分发各代表队、裁判队和有关方面。

部队经常开展的体育竞赛项目

体育运动是人类在劳动生活中逐步形成和发展起来的。随着人类社会的发展和进步，出现了越来越多的体育竞赛项目。目前，在我国已开展的和国际奥林匹克委员会承认的体育竞赛项目有：田径、足球、篮球、排球、乒乓球、网球、羽毛球、手球、棒球、垒球、水球、马球、曲棍球、冰球、速度滑冰、花样滑冰、滑雪、雪橇、自行车、体操、技巧、举重、击剑、拳击、游泳、跳水、划艇、帆船、武术、摔跤、柔道、射箭、棋类、马术、现代五项、登山、射击、摩托车、无线电、航空模型、跳伞、滑翔、航海模型、潜水、摩托艇、航海多项等。下面，我们从中选择一部份在部队经常开展的项目作些简要的介绍。在基层开展这些体育活动，进行比赛时，可以参照这些项目的基本规则和场地器材要求，因地制宜，因人制宜，作必要的改动，使比赛能够更广泛、更经常地开展起来。

一、篮 球

篮球运动是我军最普及的体育运动项目之一。

篮球比赛是在长26米、宽14米的场地上进行的。球场两端各设置有一定规格的篮架，篮架上有篮板和球篮。球场中心画有中圈，中线把球场分为两个半场。两个半场内还分别画有罚球线、罚球区和限制区。

比赛时，双方各出场五人，分前锋、中锋、后卫几个位置，每方还可有五至七名替补队员。每场比赛分上、下两个半时，每半时20分钟，两个半时之间休息10分钟，然后交换场地继续比赛。

如下半时终了双方得分相等，休息两分钟后再进行 5 分钟的决胜期比赛，直至分出胜负。每个决胜期之间双方要互换场地。

比赛从双方各一名队员站位于中圈内，由主裁判员将球抛起双方进行跳球后即为开始。下半时和决胜期均以同样方式开始比赛。双方可在规则允许的范围内采用多种攻防技术战术。队员得球后可以传、投、拍、滚、运球，直至将球投入对方球篮。投球中篮得 2 分，罚球中篮得 1 分，在比赛时间内得分较多的一方为胜队。球从边线或端线出界，由对方在出界地点就近的边线上掷界外球。投球中篮后，由得分队的对方任一队员在中篮处端线外任何地点掷界外球继续比赛。在发球、罚球、进攻、防守时，场上队员均按规则规定受一定时间的限制；在前场的队员，不得使球进入后场，如违例则由对方发界外球。

篮球运动从理论上讲是一项“不允许有身接触的竞赛活动”，对犯规的判罚比较严格。犯规后一般由对方在犯规地点就近的边线发界外球。如犯规发生在对方投篮未中时，则由被侵犯队员罚球两次，其中一次或两次未中还可追加一次。场上队员凡不听裁判员的劝告或有不道德行为，要被判罚“技术犯规”，由对方罚球两次。教练员技术犯规罚球一次和获球权。队员犯规达五次，必须自动退出比赛。比赛每半时（决胜期是下半时的继续）一个队队员犯规累计已达八次，队员再犯规，判罚球两次。最末一次的罚球未中时，比赛应继续进行。

在每个半时内，每个队的教练员可请求暂停两次，每一决胜期只准许一次，每次暂停为一分钟。暂停应在场上分别出现违例、犯规、争球等情况，球成死球和停表时方可允许。对方投篮得分，也可以允许，但须在对方投球中篮前提出。在同样情况下，双方也可以换人。但发生违例后，只有掷界外球的队可以换人，这个队换人后，对方亦可要求换人。

二、足 球

足球运动是世界上参加人数最多、最受群众欢迎的球类项目，是我国重点普及的体育运动项目之一。

足球比赛的特点是时间长、上场人数多、战术多变、紧张激烈、运动量大。比赛场地约长105米、宽68米。比赛时每队出场十一人，按前锋、前卫、后卫、守门员等位置站位。现代流行的比赛阵式有“四（后卫）三（前卫）三（前锋）”、“四（后卫）四（前卫）二（前锋）”两大类。国际比赛每场每队最多可替补二人，在部队基层单位组织比赛时可以根据实际情况规定替补人数。换下场的队员，当场比赛不得再上场。全场比赛时间为90分钟，分为上、下两个半时各45分钟。上半时结束休息10分钟，下半时双方互换方位继续比赛。比赛过程中没有暂停休息时间。全场比赛成平局，如一定要决出胜负，可进行30分钟决胜期比赛。决胜期分为各15分钟的两个半时，中间不休息，但要互换方位。决胜期仍成平局，双方以互射点球决定胜负。

比赛从一方在中圈开球开始。这时双方应站在本方半场内。下半时、决胜期的每个半时开始时，以及进球后，均以同样方式开始比赛。比赛时除双方守门员在各自的罚球区（禁区）内可用手触球外，其他队员只能用身体除手、臂以外的部位触球，主要以脚踢球来组织攻防，争取将球踢入或用头顶入对方球门。以射入对方球门的球多少定胜负。球从边线出界，由对方用双手在界外掷界外球。球从端线出界时，最后触球队员为攻方，由守方发球门球；最后触球队员为守方，则由攻方发角球。特殊情况下由裁判员抛球继续比赛。

比赛场上双方争球机会相等时，允许用肩合理冲撞。但不得踢、绊、推、撞对方。如犯规，由对方在犯规地点踢间接或直接任意球。守方在本方禁区内手球违例或侵入犯规，应由对方在球门前

11米的罚球点处罚点球，这时除守方守门员和主罚球的队员外，其他队员都要退出禁区，待球踢出后方能再进入。场上出现严重犯规或不服从裁判的情况时，出事队员要受到严重警告乃至取消比赛资格的处罚。

足球比赛中还有一条特殊的规定——越位。越位是指一队员踢球时，同队队员在对方半场内只面对一个防守队员（通常是守门员），这个队员若有接球意图或行动即为越位，由对方在越位地点踢间接任意球。

除十一人制足球比赛外，还有一种七人制的足球比赛，比赛规则与十一人制相似，但只有七人上场，球门、场地、比赛用球也较十一人制小。全场比赛70分钟，每半时35分钟。这种小型足球比赛，比较适合在场地条件受限制的部队开展。

三、手 球

手球比赛速度快，身体接触频繁，对抗激烈，经常参加手球运动，可以全面提高身体素质，培养勇敢顽强的战斗意志，是一项值得在部队提倡和推广的体育运动。

手球比赛的技、战术运用与篮球相似，而场地设施和规则特点又相似于足球。目前在国内外流行的七人制手球比赛场地长40米，宽20米。比赛时双方各上场七人，另有替补队员五人。换人不受人数、次数和时间的限制，可随时在本方换人区内自行替换，但一定要先出后进。全场比赛为60分钟，分为上、下半场，每半场30分钟，半场之间休息10分钟，下半场双方交换方位。如全场成平局又必须决出胜负时，可进行决胜期比赛。决胜期为两个5分钟，中间只交换场地不休息。比赛用球分男、女两种，部队基层单位比赛时，可以用小足球或小排球代替。

比赛由一方在球场中心开球开始。与别的球类不同的是，手球比赛过程中所有的发球都可以直接射门，将球掷入对方球门内

算得1分，在规定时间内入球多的一方为胜队。进球后由失分队在场中心开球继续比赛。下半时和决胜期上、下半时开始时亦按同样方式开球。比赛时除本方守门员可在本方球门区内活动，并可以用身体任何部分触球外，其他队员都不能触及球门区内的地面及静止与滚动的球。球从边线出界，由对方掷边线球。球由端线出界时，如最后使球出界的是攻方或守门员时，由守门员掷球门球恢复比赛；如是防守队员时则由进攻队在边线与端线的交点上掷边线球。

手球比赛允许身体接触，队员可以用身体阻拦对方的行动，可以挤开对方阻拦的手臂进行活动。但不能打人、推人、拉人、抱人、绊人或将对方推、挤入球门区，凡有此种危险动作均属犯规，判罚任意球。任意球一般就地执行。如犯规（违例）发生在任意球线和球门线之间，则在任意球线外的就近位置上执行。犯规动作要是破坏了对方的显然得分的机会就判罚球，在7米罚球线上执行。对场上出现的严重犯规，裁判员在判罚任意球或罚球的同时，可根据犯规的程度判罚警告、罚出场两分钟，取消比赛资格或开除。

四、排 球

排球运动目前在我国已达到了较高的水平，在部队也有着广泛的群众基础。

排球比赛是在长18米、宽9米的场地上进行的。中线将球场分为两个相等的场区，在中线两侧3米处各有一条与中线平行的进攻线。中线上方垂直线挂着1米宽的球网，网上有标志带和标志杆。男子比赛网高2.43米，女子比赛网高2.24米。比赛时两队各占一方，每队最多可有队员十二名，上场比赛六人，分前、后两排站立。每个场区按队员位置分为6个号位，即后排右为1号位，前排右为2号位，前排中为3号位，前排左为4号位，后排

左为5号位，后排中为6号位。

比赛开始时，先由发球队的后排右1号位队员站在端线后发球区处发球，击球离手后即可进入场内。发出的球必须直接从两个标志杆之间的网上越过，落入对方场区方为有效。否则判为“失机”，将球交与对方。发球前，双方队员必须在本场区按事先安排的位置站好。发球后，双方可以在本场区任意交换位置，但在下次发球时，双方还得按发球次序站好位置。

比赛中，双方运用发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术动作，组成各种攻守战术，力争将球击对方场区地面，或使球触及对方队员后出界，并尽力不使球落入本方场区地面上。球到本场区后，一方最多可击球3次（拦网触手一次不算），就要将球击入对区。一个队员除拦网触手外，不能连续击球2次，手与球接触时要短促清晰。双方队员可以在本场区及周围地方击球，但不得越过中线，不得触网和触及标志杆，不得过网击球；后排队员不得拦网，不得越过进攻线将高于球网上沿的球直接击入对方场区，否则都算犯规。掌握发球权的一方将球击落在对方场区地面或对方失误、犯规则得1分，并继续发球。发球队员要连续发球，直到本队失掉发球权为止。如发球一方失误、犯规或被对方攻死，则失去发球权，换对方发球，但不失分。凡赢得发球权的队，队员应先按顺时针方向依次轮转一个位置。

排球比赛不受时间限制，正式比赛采用5局3胜制。每局比赛时一方先得15分即为胜一局。如双方均得14分时，须有一方多得2分（如16:14、17:15……）方为胜一局，然后交换场地，由第一局发球的对方发球再进行比赛。第3、4局开始时再依此交换。决胜局开始前要重新选择场地和发球权。决胜局比赛中，任何一方先得8分时，双方交换场地。

比赛成死球时，队长和教练员可以向裁判员要求暂停或换人。每局比赛每队最多可要求两次暂停，每次30秒。每局最多可换人六人次。每局之间休息2分钟，决胜局前可休息5分钟。