

国家体育锻炼标准手册

人民体育出版社

国家体育锻炼标准手册

国家体育锻炼标准手册编写组 编

人民体育出版社

国家体育锻炼标准手册

国家体育锻炼标准手册编写组 编

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1975年11月第1版 1975年11月第1次印刷

印数：1—400,000册

统一书号：7015·1537 定价：0.18元

编 者 的 话

为了进一步贯彻执行毛主席的教育方针和革命体育路线，国家体委制定了《国家体育锻炼标准》，经过试行、修改，现经国务院批准，正式在全国公布施行。这对全国人民，特别是青少年、儿童为革命锻炼身体，促进群众性体育活动的普及和运动技术水平的提高，将会起到有力的推动作用。

为适应《国家体育锻炼标准》在全国范围内施行的需要，解决技术指导和锻炼方面的一些问题，我们编写了这本手册，供大家参考。

这本手册包括《国家体育锻炼标准条例》和各年龄组的项目标准；并按照《国家体育锻炼标准》规定的部分项目，分别介绍了其基本技术、基本练习方法和辅助练习；另外还配有必要的插图。

限于我们的政治和业务水平，这本手册的缺点和不妥之处在所难免，希望大家提出宝贵意见，以便修订。

一九七五年五月

目 录

国家体育锻炼标准条例.....	1
《国家体育锻炼标准》各项目标准	3
儿童组项目标准.....	3
少年一组项目标准.....	4
少年二组项目标准.....	5
青年组项目标准.....	6
体操项目必测动作的标准.....	7
附：《国家体育锻炼标准》体操动作图.....	10
《国家体育锻炼标准》各项目的锻炼方法	21
短距离跑.....	21
中长距离跑.....	32
跳高.....	38
跳远.....	47
手榴弹、垒球掷远.....	53
铅球.....	62
支撑跳跃.....	70
技巧.....	72
单杠.....	76
双杠.....	78
附：从生理上谈谈推行《国家体育锻炼标准》 的好处.....	82

国家体育锻炼标准条例

中华人民共和国体育运动委员会制定

(一九七五年五月五日)

第一条 为了贯彻执行伟大领袖毛主席“发展体育运动，增强人民体质”和“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的指示，鼓励青少年和儿童为革命锻炼身体，促使身体得到正常发育，增强体质，提高运动技术水平，为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合，特制定《国家体育锻炼标准条例》。

第二条 《国家体育锻炼标准》在学校、人民解放军中广泛施行，厂矿、企业、机关、农村人民公社根据情况积极施行。

第三条 《国家体育锻炼标准》在十岁以上的青少年和儿童中施行。分四个年龄组：儿童组十至十二岁，少年一组十三至十五岁，少年二组十六至十七岁，青年组十八岁以上。各年龄组分男、女两个不同的项目和标准。

第四条 为了使青少年和儿童在速度、耐力、灵敏和力量等身体素质方面得到全面发展，锻炼标准的项目以田径、体操为主。儿童组、少年一组各有六个项目，其中五项为必测项目，一项为选测项目。少年二组、青年组各有七个项目，其中六项为必测项目，一项为选测项目。必测项目全国统一制定。选测项目，各省、市、自治区因地制宜制定。

第五条 鉴于各地体育运动基础不同，在施行《国家体育锻炼标准》的同时，各地区、各单位根据需要也可参照国家标准制定和施行自己的体育锻炼补充措施。部队还可根据需要增补修订个别项目标准，如何施行由总参、总政决定。

第六条 参加《国家体育锻炼标准》测验的，从测验合格第一个项目起，需在一年内达到所属年龄组规定的全部项目标准（一年前测验合格的项目应予复测）。低年龄组的达到标准后，也可参加高一级年龄组的测验。要根据各人的不同情况，因人制宜地指导群众锻炼和测验，防止强迫命令、形式主义。体育锻炼要注意科学性，量力而行，循序渐进，注意安全。在经常锻炼的基础上严肃认真地进行测验。不搞突击测验或限期通过标准。测验合格后，仍应坚持锻炼，以增强体质，提高运动技术水平。

第七条 施行《国家体育锻炼标准》需要的运动场地、器材、技术指导等，主要应本着自力更生、勤俭办事业的精神，依靠群众积极解决。也可增添一些必要的器材设备。

第八条 做好这项工作，必须认真学习毛主席关于理论问题的重要指示，坚持党的基本路线，用毛泽东思想占领体育阵地，在体育领域实行无产阶级对资产阶级的全面专政。要向广大群众经常进行毛主席革命体育路线的教育、战备教育和体育卫生常识的教育，明确锻炼目的、任务和方法，开展革命大批判，不断清除修正主义体育路线的影响，提高群众为革命积极参加锻炼的自觉性。

第九条 施行《国家体育锻炼标准》，应在党的一元化领导下进行。各级体委应在当地革委会的领导下，负责组织实施工作。教育部门、人民解放军、工会等领导本系统有关单位《国家体育锻炼标准》的施行工作。卫生部门负责医务监督工作。共青团、妇联、红卫兵和红小兵等组织在施行中起积极作用。

第十条 本条例自公布之日起在全国施行。对于施行《国家体育锻炼标准》较好的单位和达到标准的个人，由各地、各单位给予表扬。

《国家体育锻炼标准》

各 项 目 标 准

儿童组项目标准

类 别	年 龄 性 别 项 目	10—12 岁	
		男	女
1	60 米跑	10''3	10''8
2	400 米跑 或跳绳（一分半钟）	1'30'' 170 次	1'40'' 190 次
3	跳 高 或跳远	1.00米 3.00米	0.95 米 2.80 米
4	手榴弹掷远（300 克） 或垒球掷远（25.42 厘米） 或爬绳（竿）（手足并用）	23 米 30 米 2.80 米	18 米 20 米 2.00 米
5	体 操	另附	另附
6	游泳（男、女均 25 米） 或滑冰或其它 本类由各省、市、自治 区自行规定，此项目标准 供参考	不计时间， 不限姿势	不计时间， 不限姿势

少年一组项目标准

类别	年 龄 性 别 标 准 项 目	13—15 岁	
		男	女
1	60 米跑 或 100 米跑	9''6 15''	10''4 17''4
2	400 米跑 或 800 米跑	1'20'' 3'16''	1'34'' 3'45''
3	跳 高 或跳远	1.10米 3.60米	1 米 3.10米
4	手榴弹掷远(500 克) 或(300 克) 或垒球掷远(30.50 厘米) 或铅球(男、女均 4 公斤) 或爬绳(竿)(男、女手足并用) 或引体向上(男) 或俯卧撑(女)	28 米 32 米 34 米 6.40 米 3.50 米 5 次	18 米 22 米 24 米 5.10 米 3 米 6 次
5	体 操	另附	另附
6	背背包(3 公斤)行军拉练 (4 公里) 游泳(男 100 米, 女 50 米) 或滑冰或其它 本类由各省、市、自治区 自行规定, 此项目标准供参考	38' 不计时间, 不限姿势	40' 不计时间, 不限姿势

少年二组项目标准

类别	项 目	16—17 岁	
		男	女
1	100 米跑 或 60 米跑	14''4 8''8	16''8 10''
2	800 米跑 (女) 1500 米跑 (男)	5'40''	3'30''
3	跳 高 或跳远	1.20米 4.00米	1.05 米 3.30 米
4	引体向上 (男) 俯卧撑 (女) 或双臂屈伸 (男) 或爬绳 (竿) (男用上肢) (女手足并用)	8 次 10 次 3.50 米	8 次 3.20 米
5	手榴弹掷远 (男、女均500克) 或铅球 (男 5 公斤, 女 4 公斤)	34米 7米	21 米 5.60 米
6	体 操	另附	另附
7	背背包 (男5公斤, 女3公斤) 行 军拉练 (男 6 公里, 女 4 公里) 或游泳 (男 100 米, 女 50 米) 或滑冰或其它 本类由各省、市、自治区 自行规定, 此项目标准供参考	40' 不计时间, 不限姿势	36' 不计时间, 不限姿势

青年组项目标准

类别	标准 项目	18 岁以上	
		男	女
1	100 米跑 或 200 米跑 (男)	14'' 29''	16''5
2	800 米跑 (女) 1500 米跑 (男) 或 3000 米跑 (男)	5'45'' 12'50''	3'25''
3	跳 高 或跳远	1.25 米 4.50 米	1.10 米 3.40 米
4	引体向上 (男) 俯卧撑 (女) 或双臂屈伸 (男) 或仰卧起坐 (女) 或爬绳 (竿) (男用上肢, 女手足并用)	9 次 12 次 3.50 米	9 次 10 次 3.10 米
5	手榴弹掷远 (男 700 克) 或铅球 (男 5 公斤, 女 4 公斤)	36 米 7.40 米	23 米 6.00 米
6	体 操	另附	另附
7	背背包 (男 5 公斤, 女 3 公斤) 行军拉练 (男 10 公里, 女 6 公里) 或游泳 (男 100 米, 女 50 米) 或滑冰或其它 本类由各省、市、自治区 自行规定, 此项目标准供参考	65' 不计时间, 不限姿势	45' 不计时间, 不限姿势

体操项目必测动作的标准

一、支撑跳跃：

少年一组 男、女均为横箱分腿腾越。

箱高：男1.00米；女0.90米（可用山羊代替）。

**少年二组
青年组**

男均为纵箱分腿腾越；女均为横箱分腿腾越。

箱高：男1.15米；女1.10米（可用跳马、木马等器械代替）。

二、技巧：

儿童组 男：前滚翻两腿交叉转体180度——后滚翻。

女：前滚翻起立——单腿前滑成纵劈腿——后腿前摆成并腿坐——后滚翻。

少年一组 男：前滚翻两腿交叉转体180度——后滚翻成跪撑——跪跳起。

女：前滚翻两腿交叉转体180度——后滚翻——挺身跳。

少年二组 男：向左（右）侧手翻、向左（右）转体90度，同时后腿前并成直立——前滚翻——挺身跳。

女：前滚翻直腿坐——后倒成肩肘倒立（停三秒）——前滚翻成蹲立。

青年组 男：鱼跃前滚翻成蹲撑——前滚翻成蹲立——挺身跳。

女：前滚翻直腿坐——后倒成肩肘倒立（停三秒）

——向前滚动成蹲立。

三、单杠：（高度约 1.20——1.30 米）

少年一组 男：跳上正撑——左（右）腿摆越成骑撑——左（右）手换成反握，后腿向前摆越转体 90 度挺身下。

女：背向单杠，背后正握杠（掌心向上，虎口相对）——屈体悬垂——左（右）腿单挂膝摆动二、三次挂膝上，前腿向后摆越过杠成正撑——前翻下。

少年二组 男：跳上正撑——左（右）腿摆越成骑撑——后倒单挂膝上，左（右）手换成反握，后腿向前摆越转体 90 度挺身下。

女：单脚蹬地翻身上成正撑——前翻下。

青 年 组 男：单脚蹬地翻身上成正撑——单腿摆越成骑撑——后倒挂膝上——前腿向后摆越转体 90 度挺身下。

女：跳上正撑，左（右）腿摆越成骑撑——后倒挂膝摆动二、三次挂膝上——左（右）手换成反握，后腿向前摆越转体 90 度挺身下。

四、双杠：（高度约 1.30 米）

少年一组 男：杠端跳起成分腿骑坐——两手换至体前握杠，后摆并腿前摆成外侧坐——向前跳下。

女：杠端跳起成外侧坐——向内转体 90 度下。

少年二组 男：杠端跳起成分腿骑坐——前进一次——两手换至体前握杠，后摆并腿前摆挺身下。

女：跳起成分腿骑坐——两手体后握杠，前摆并

腿后摆——前摆挺身下。

青 年 组 男：杠端跳起成分腿骑坐——前滚翻成分腿骑坐
——两手体前握杠，后摆并腿前摆——后摆
挺身下。

女：跳起成外侧坐——越两杠挺身下。

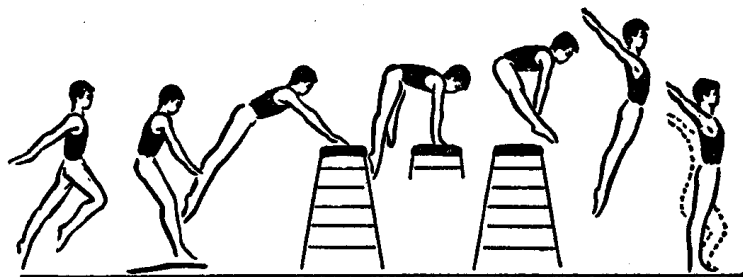
注：单、双杠选测一项，跳跃、技巧选测一项。

附：《国家体育锻炼标准》

体操动作图

一、支撑跳跃

少年一组

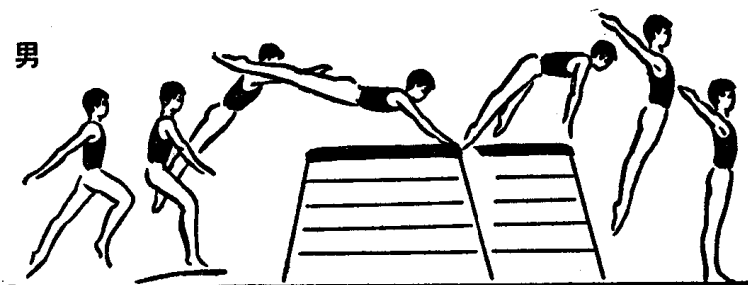


少年二组

青年组

图 1

男



女

图 2

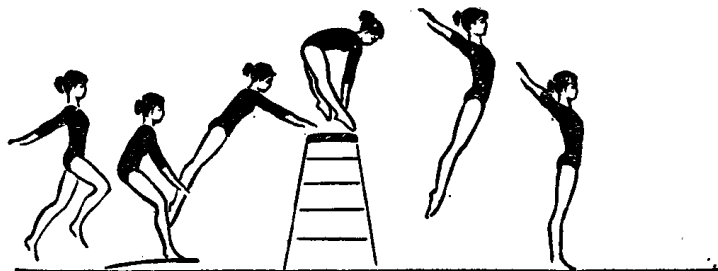


图 3

二、技巧

儿童组 男

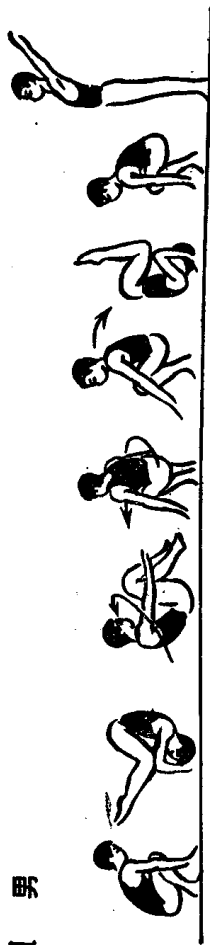


图 4

女

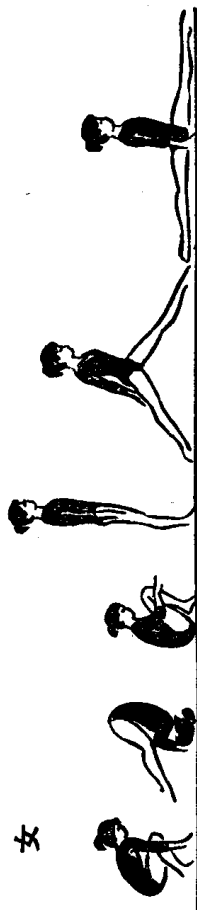


图 5

少年一组 男

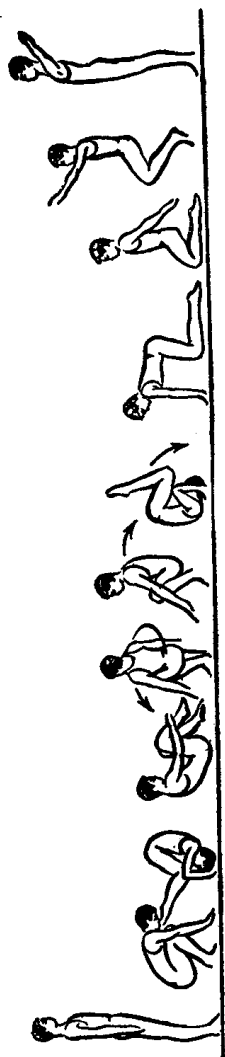


图 6

女



图 7