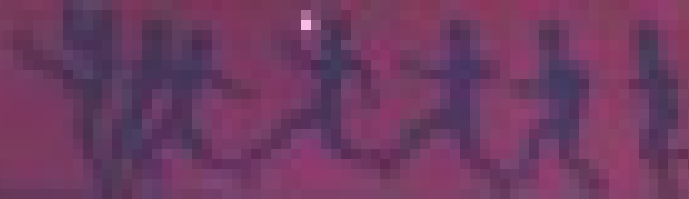


《国家体育锻炼标准》  
——  
各项项目的锻炼方法

浙江人民出版社



# 《国家体育锻炼标准》 普及项目的锻炼方法

人民体育出版社

# 《国家体育锻炼标准》 各项项目的锻炼方法

浙江省体育运动委员会编

(内部发行)

浙江人民出版社

**《国家体育锻炼标准》  
各项项目的锻炼方法  
(内部发行)**

浙江人民出版社出版  
绍兴地区印刷厂印刷 浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张4.6 字数93,000

1979年5月第一版 1979年5月第一次印刷

印数：1—41,000

统一书号：7103·1054

定 价： 0.32 元

## 国家体委关于颁发《国家体育 锻炼标准》证书证章的通知

经国务院批准，决定自一九七七年十二月开始颁发《国家体育锻炼标准》证书证章。这是英明领袖华主席和党中央亲切关怀我国青少年和儿童的健康，重视青少年儿童体育的又一具体体现。是推动我国群众性体育运动进一步发展的一项重要措施。为了做好这项工作，特作如下规定：

一、各级体委要配合宣传部门大力宣传华主席、党中央和国务院这一决定的重大意义。颁发《国家体育锻炼标准》证书证章，也是体育战线经过十一次路线斗争的一个胜利成果。一九七三年十一月已经国务院批准的《国家体育锻炼标准试行条例》中规定：“凡达到各年龄组规定全部项目标准者，……发给证章证书”。我委在一九七四年制作了一批证书证章并按比例拨给了各省、市、自治区体委，待正式施行后下发。“四人帮”在国家体委的余党破坏我国社会主义体育事业，以“限制资产阶级法权”为借口，在一九七五年上报国务院审批公布正式施行时，恣意取消了颁发证书证章的规定。现在，华主席、党中央、国务院批准恢复这一规定。我们要在继续揭批“四人帮”的罪行，肃清其流毒和影响的同时，积极地、广泛地施行《国家体育锻炼标准》，努力发

展社会主义体育事业，为我国实现四个现代化的宏伟目标做出贡献。

二、施行《国家体育锻炼标准》，颁发证书证章，目的是鼓励青少年和儿童为革命锻炼身体，使身体得到全面发展，增强体质，提高运动技术水平，为社会主义革命和社会主义建设服务。要教育青少年儿童积极自觉地参加体育锻炼，在获得证书或证章以后，仍应坚持经常进行体育锻炼，保持强壮的体格，以便更好地完成学习、劳动和工作任务。

三、《国家体育锻炼标准》证书，发给参加儿童组规定项目的锻炼并经测验及格者。《国家体育锻炼标准》证章：银色的发给少年一组、金色绿叶的发给少年二组、金色金叶的发给青年组的测验及格者。授予证书证章的具体事宜，委托省、地（市）、具体委办理。

中国人民解放军系统参加《国家体育锻炼标准》锻炼并经测验及格者，委托中国人民解放军总政治部文化部授予证书证章。

四、要按照《国家体育锻炼标准条例》第六条规定，认真做好测验工作。应以学校、厂矿、农村公社、城镇街道委员会等单位，有领导、有组织地进行（大型厂矿及企事业可与市、具体委研究，适当划分几个测验单位）。测验成绩应确实可靠，各单位党组织要严格审查，反对任何形式的弄虚作假。测验及格者，由本单位列表盖章送交市、具体委审核批准。各级体委有权进行抽查、复测。

本通知下达前曾达到各年龄组成绩标准的，一律要经复测及格，再予发给证书或证章。

五、授予证书证章时，必须严肃慎重，举行颁发仪式，

以达到对证书证章获得者本人和广大人民的教育与鼓励。对证书证章应当爱护并妥为保存。

六、《国家体育锻炼标准》证书证章由国家体委统一订制分发，各地各单位不得自行仿制。一九七七年底至一九七八年，各地可先将我委于一九七四年拨给的证书证章下发（原《及格证》是各年龄组通用的，现改为只发给儿童组）。以后，各省、市、自治区和人民解放军每年于十月前将下年度需发证书证章的计划数字报我委，以便汇总订制。

一九七七年十二月十日

## 浙江省体委关于转发 《国家体委颁发〈国家体育锻炼标准〉 证书证章的通知》的补充意见

为了使各地便于执行，根据我省的具体情况，补充几点意见如下：

一、根据一九七五年五月五日国务院批准公布的《国家体育锻炼标准》各年龄组的最后一项，由各省、市、自治区自行规定项目标准，经研究我省按一九七四年五月由浙江省体委印的《体育锻炼标准》条例（草案）制订的项目标准执行。为了各地便于工作，现将《国家体育锻炼标准》和我省自行规定的项目标准统一制表附上（附表一、二、三、四），各地复测时都按这一（标准）进行。

二、测验工作是一项严肃的工作。各地在复测时，要有领导有计划地进行，凡要复测的学生，事先要报名，身体健康，经组织同意后才能参加。复测后达到各年龄组全部项目标准及格者，按国家体委（77）体群字24号通知第三、五项规定发给证书证章。如复测中有一项不及格，应鼓励其继续锻炼，不应该发给证书证章，更不允许把证章当作纪念章随意送人。

三、授予证书证章的具体事宜，委托各地、市、县体委



和大专院校办理。省属厂矿的直属学校，由所在县、市体委联系办理。各地、市、县体委并将下发后的名单列表上报省体委。国家体委颁发的证书证章，我省将于一九七八年一月起陆续下发。希各地接通知后，认真做好颁发证书证章的登记和上报工作。并将颁发《国家体育锻炼标准》的证书证章工作和全省正在开展的热气腾腾的冬季体育活动紧密地结合起来。

一九七七年十二月二十八日

附表一、二、三、四

## 儿童组项目标准 (附表一)

类别	标准 项目	年 龄 性 别	
		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) 或徒手行军(不计时间) 或 爬 山(不计时间) 或小篮球(20公尺间 运球一分钟)	不计时间 不限姿势 5公里 山高200米 7次	不计时间 不限姿势 5公里 山高200米 6次

## 少年一组项目标准 (附表二)

类别	年 龄		1 3—1 5 岁	
	标 准	性 别	男	女
项 目				
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) (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	背背包行军拉练(3公斤4公里) 或游泳(不计时间、不限姿势) 或爬山(不计时间) 或篮球(全场运球投篮命中一分 钟)或排球(二人连续传球)		38' 100米 山高300米,中途不休息 4次 25次	40' 50米 3次 20次

## 少年二组项目标准 (附表三)

类别	标准 项目	年 龄	
		性 别	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) 或爬山(不计时间) 或篮球(全场运球投篮命中一 分钟) 或排球(二人连续传球)	40'  不计时间,不限姿势 山高350米,中途不休息  6 35次	36'    4 25次

## 青 年 组 项 目 标 准 (附表四)

类 别	年 龄	18 岁 以 上	
	标 准 项 目	男	女
1	100米跑 或200米跑	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) (女500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) 或爬山(不计时间) 或篮球(全场运球投篮命中一 分半钟) 或排球(二人连续传球)	65'  不计时间,不限姿势 山高400米,中途不休息  8次 40次	45'    5次 30次

## 国家体委关于颁发《国家体育锻炼标准》证书证章的通知

浙江省体委关于转发《国家体委颁发〈国家体育锻炼标准〉证书证章的通知》的补充意见

# 目 录

### 田径部分

短距离跑.....	( 1 )
中长距离跑.....	( 11 )
跳 高.....	( 17 )
跳 远.....	( 25 )
手榴弹、垒球掷远.....	( 31 )
铅 球.....	( 39 )

### 体操部分

爬 绳(竿).....	( 47 )
引体向上、俯卧撑.....	( 52 )
双臂屈伸.....	( 56 )
仰卧起坐.....	( 59 )
支撑跳跃.....	( 61 )
技 巧.....	( 68 )

单杠..... (76)

双杠..... (87)

### 游泳部分

熟悉水性..... (97)

蛙泳..... (98)

爬泳..... (104)

仰泳..... (109)

蝶泳..... (112)

侧泳..... (114)

### 问题解答

- 一、从生理上讲，推行《国家体育锻炼标准》有什么好处呢？..... (117)
- 二、体育锻炼为什么要持之以恒？中断有什么不好？..... (120)
- 三、为什么有人做俯卧撑撑不起来？..... (123)
- 四、简易的单杠怎样制做？..... (124)
- 五、简易跳马、跳箱怎样制做？..... (125)
- 六、参加《国家体育锻炼标准》的测验，各年龄组达到必测项目标准，算不算达到该年龄组的标准？..... (127)
- 七、各年龄组在一年测验中，学生年龄增长了怎么办？..... (127)
- 八、各年龄组的选测项目，本省有没有统一规定？..... (128)

# 田 径 部 分

## 短 距 离 跑

短跑在《国家体育锻炼标准》里,有60米、100米和200米几个项目。经常练短跑,能使我们跑得快,反应迅速,动作灵活,增强内脏器官的功能,对提高跳跃、投掷以及球类等其它运动项目的技术水平有着重要意义。

怎样才能跑得快?这就需要树立为革命刻苦锻炼的坚强意志,并掌握正确的短跑技术。

### 一、短跑的技术

短跑的全程技术,是一个完整的统一体。为了学习方便,分成以下三个部分来介绍。

#### (一)起跑和疾跑

短跑一般采用蹲踞式起跑。为了在起跑时能很快冲出去,最好利用起跑器或起跑穴。起跑穴挖在起跑线后。后穴至起跑线的距离约为80厘米;前穴距起跑线一脚至一脚半左右,后壁与地面成 $45^{\circ}$ 角;后穴至前穴约一脚半长,后壁与地面成 $70^{\circ}$ — $75^{\circ}$ 角。两个起跑穴左右间隔约一拳半宽(15厘米左右),穴深8—10厘米(图1)。如采用起跑器可按挖起跑穴的位置安装(图2)。



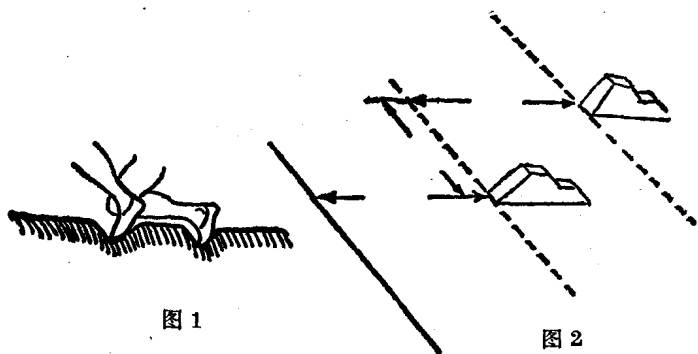


图 1

图 2

起跑器或起跑穴的位置，主要根据个人的身高、腿长和身体素质来决定。总之，应以自己感到舒服不紧张，有利于起跑技术的发挥为原则。

起跑时，发令员用三个口令，即“各就位”、“预备”、“跑”（或鸣枪）。

听到“各就位”口令后，可先做几次深呼吸，然后走到起跑器（穴）前，两手撑地将脚依次踏在起跑器上，一般有力腿在前，后膝跪在地上，两手四指并拢与拇指成“人”字形，两手距离与肩同宽或稍宽，两臂伸直，肩稍前移，颈部自然放松（图 3 ①）。

“预备”口令后，后膝离地，慢慢抬起臀部，此时，臀稍高于肩，身体重量主要由前腿和两臂支撑，不要仰头或过分低头，颈部保持自然不紧张，脚掌贴紧起跑器，集中注意力听“跑”的口令（或枪声）（图 3 ②）。

听到“跑”的口令（或枪声）后，两手迅速离地，两臂弯屈作前后有力的摆动，同时，两腿猛力蹬起跑器，后腿迅速前抬，前腿充分蹬直，身体保持最大的前倾角度（图 3 ③）。