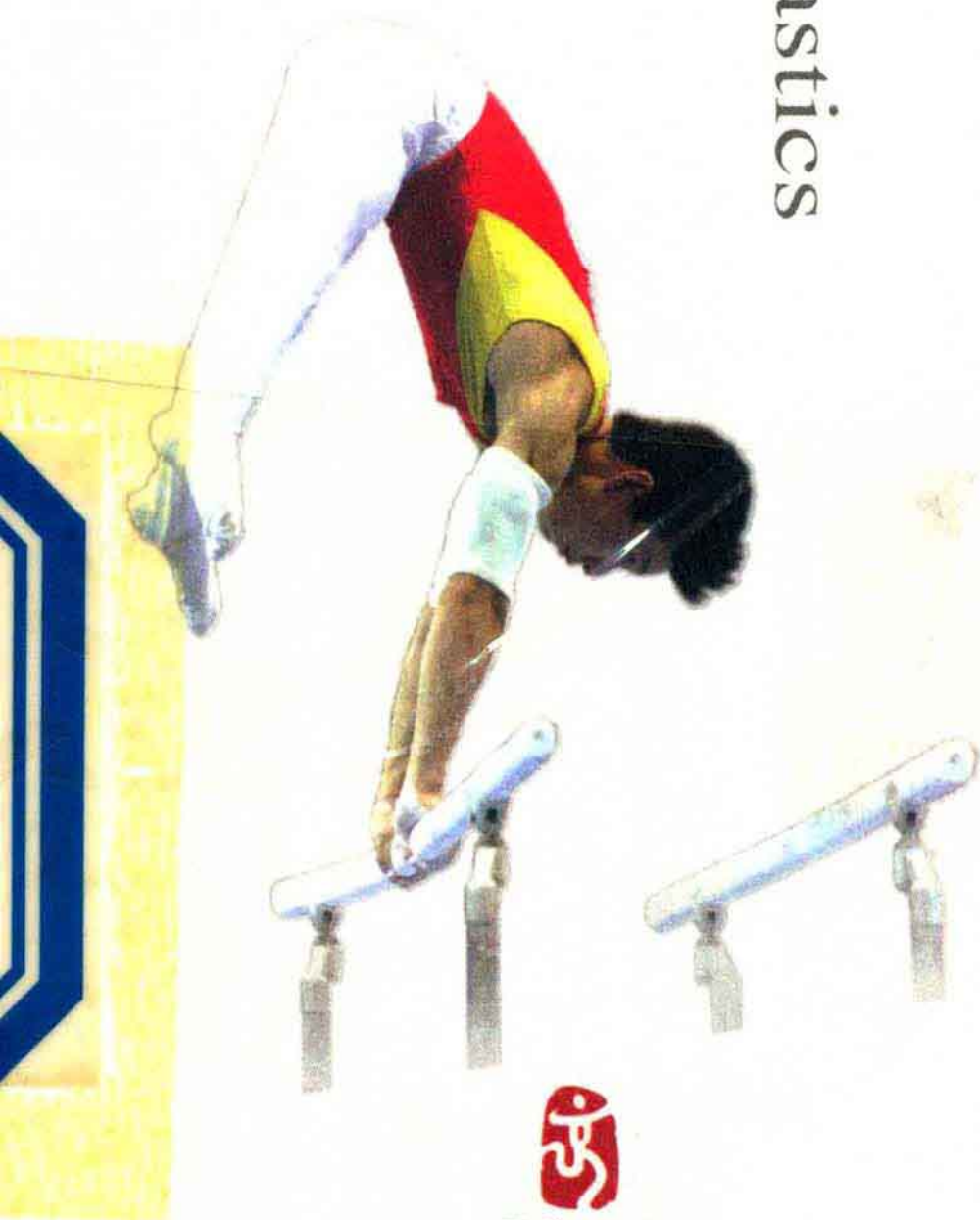


Sports of Beijing 2008 Olympic Games General Information
第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书



体操

Gymnastics



第29届奥林匹克运动会组织委员会
Beijing Organizing Committee for the Games of the XXIX Olympiad

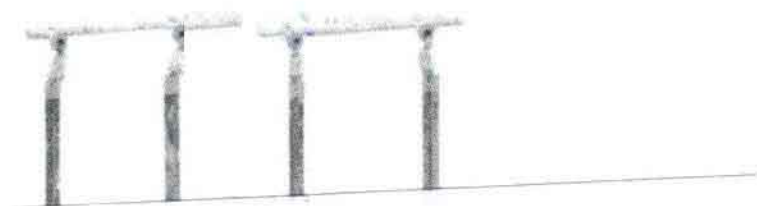
Sports of Beijing 2008 Olympic Games General Information
第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书



体操

Gymnastics

程在宽 李燕 丁冬云 编
王童洁 审



北京体育大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体操 / 第29届奥林匹克运动会组织委员会编. ——北京:
北京体育大学出版社, 2007.4

(第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书)

ISBN 978-7-81100-560-8

I.体... II.第... III.体操运动——基本知识

IV.G83

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第034271号

体 操

编 者: 第29届奥林匹克运动会组织委员会

出 版: 北京体育大学出版社

策划编辑: 董英双 李 飞

责任编辑: 董英双 刘润芝

审稿编辑: 李 飞 青 山

责任校对: 刘润芝 董英全 罗珍霞

图片提供: 中体在线图库

责任印制: 陈 一

开 本: 88

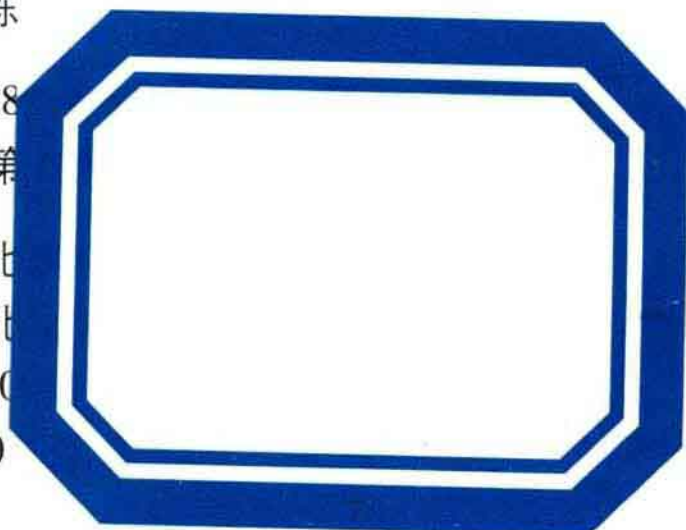
2007年3月第

社 址: 北

北

邮 编: 10

服务热线: (0



指导委员会

主 任：李炳华 杨树安
委 员：（按姓氏笔画排序）

池 建 刘文斌 李鸿江 杨 桦
吴润彪 张志伟 张秋平 金华省

编 委 会

主 编：杨 桦 李鸿江
执行主编：吴润彪 夏伦好 王文生
编 委：王 琴 辛 沂 张 辉
李 飞 董英双 吕春花
审 稿：李颖川 葛春林 熊西北
李相如 谭朕斌 袁守龙



同一个世界 同一个梦想
One World One Dream



出版说明

掌握奥运会、残奥会竞赛通用知识，是奥运培训工作的重要内容，是我们成功举办一届“有特色、高水平”奥运会的基础工作。为了便于组委会工作人员、志愿服务人员以及社会各界人士学习奥运竞赛知识，我们编辑出版了《第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识读本》和《第13届残疾人奥林匹克运动会竞赛项目通用知识读本》及《第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书》。

作为培训教材，本套读物包括第29届奥运会和第13届残奥会竞赛项目通用知识中、英文读本和第29届奥运会28个竞赛项目通用知识单行本。主要介绍奥运会、残奥会各竞赛项目的起源沿革、比赛设项、比赛设施、比赛规则和观赛礼仪等知识，是2008年第29届奥运会和第13届残奥会竞赛类的普及性、知识性读物。

在编辑这套培训教材的过程中，组委会领导同志非常重视。人事部、体育部和残奥会部等有关部门做了大量组织协调工作，特别是体育项目代表对书稿进行了认真的审核。北京体育大学和首都体育学院在教学任务十分繁重的情况下，组织了得力的作者和编审人员队伍。在此谨向所有关心和支持本套读物编辑出版的同志致以深深的谢意。

编辑出版本套读物是一项严肃的工作，也是一项艰巨的任务。由于我们经验和水平有限，书中难免存在一些不足之处，敬请读者给予指正和谅解。

编委会

2006年3月31日



目 录

渊源篇

- 1. 起源 / 2
- 1.1 体操的起源、沿革 / 2
- 2. 奥运会体操发展史 / 5

竞赛篇

- 体操奥运会设项 / 9

设施篇

- 1. 比赛场地、设施 / 12
- 1.1 体操 / 12
- 1.2 艺术体操 / 14
- 1.3 蹦床 / 15

规则篇

- 1. 竞赛规则要点 / 18
- 1.1 体操 / 18
- 1.2 艺术体操 / 30
- 1.3 蹦床 / 33

观赛篇

- 1. 观赛礼仪 / 38
- 2. 比赛时间、地点、场馆 / 40

壹

淵源篇

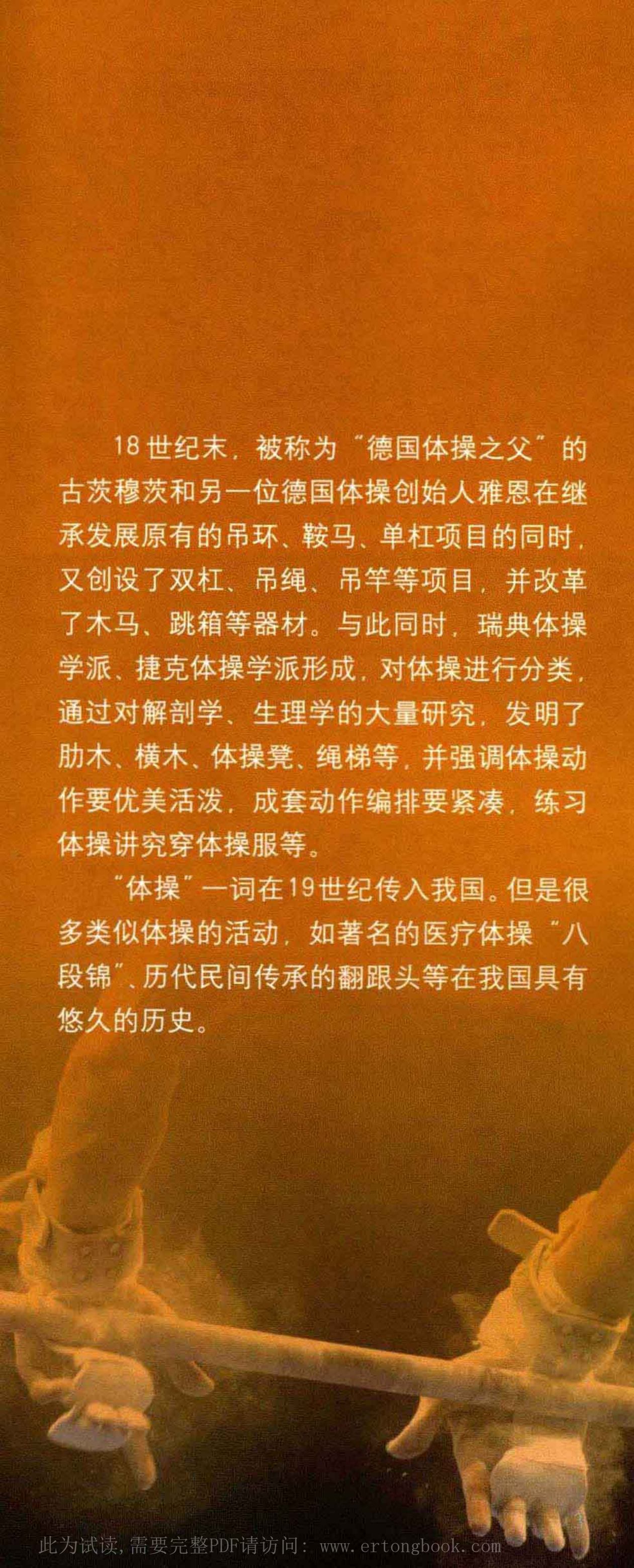
1 . 起 源

1.1 体操的起源、沿革

“体操”(Gymnastics)一词,来源于希腊文 Gymnastike,最早由古希腊语 Gymnós(意为裸体)演变而来。古希腊人崇尚强壮体魄的各种运动,更崇尚裸体运动,认为人体的健美只有通过不着服装才能体现得淋漓尽致。

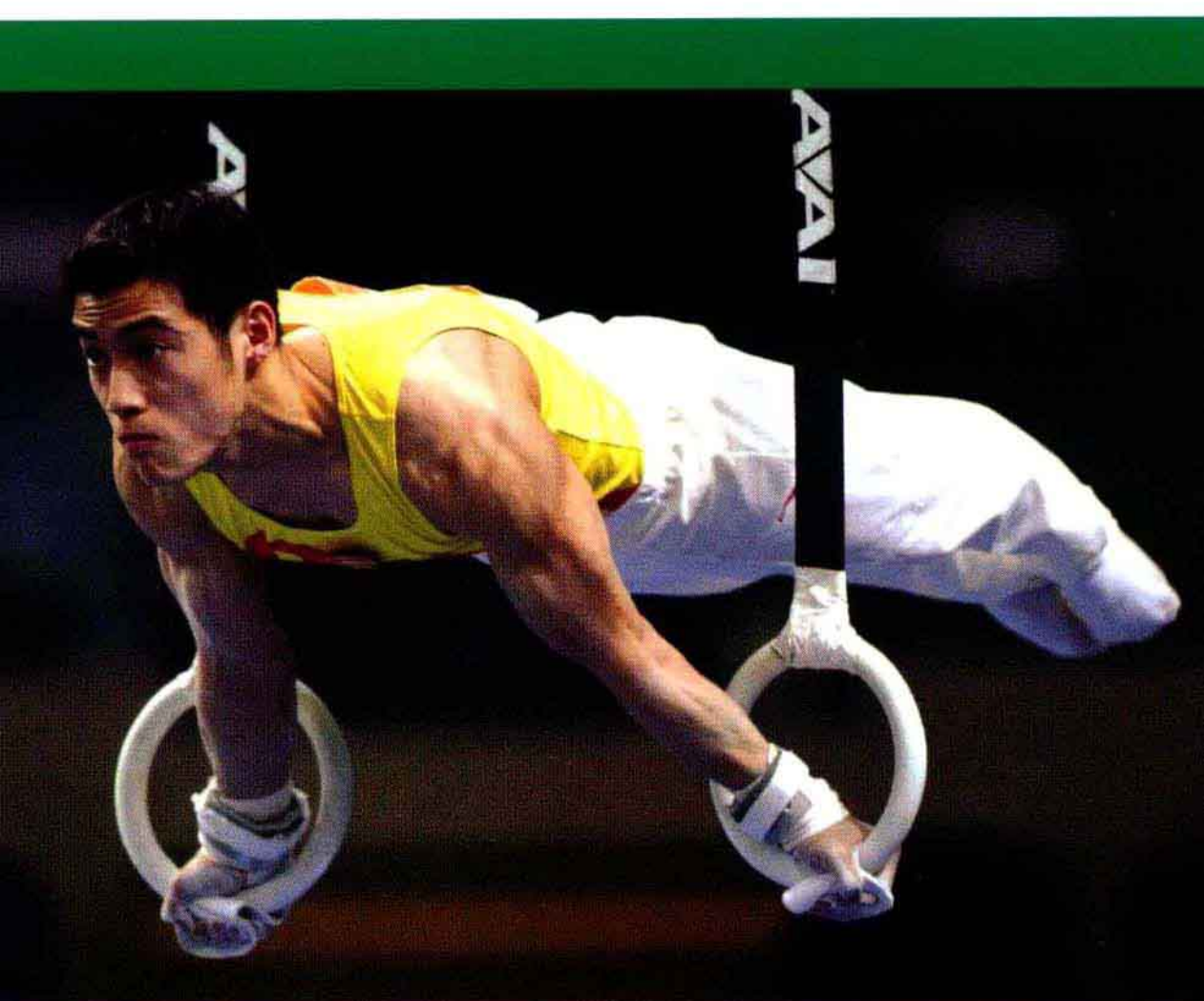
最初,古希腊运动会的参赛选手并不赤身裸体,后因一位身着狮皮的选手在比赛时不慎将狮皮脱落,露出了健美的肌肉。人们发现裸体更能体现人体的健美,以后便形成了选手参赛必须赤身的传统。

古希腊人把很多锻炼身体的方法,如跳跃、攀登、摔跤、拳击、舞蹈、骑马、军事游戏等统称为体操。这种概念被沿用了许多世纪。后来,希腊体操中的许多练习被西方国家的一些学校列为教材。17~18世纪,在西方教育中又增加了爬山、游泳、跳跃等锻炼身体的活动。

A person is shown in a dynamic pose, performing a gymnastic move on a horizontal bar. The person's body is arched, with one leg extended upwards and the other bent. Their arms are gripping the bar, and their head is tilted back. The background is a solid, warm orange color. The overall image has a vintage, slightly grainy texture.

18 世纪末，被称为“德国体操之父”的古茨穆茨和另一位德国体操创始人雅恩在继承发展原有的吊环、鞍马、单杠项目的同时，又创设了双杠、吊绳、吊竿等项目，并改革了木马、跳箱等器材。与此同时，瑞典体操学派、捷克体操学派形成，对体操进行分类，通过对解剖学、生理学的大量研究，发明了肋木、横木、体操凳、绳梯等，并强调体操动作要优美活泼，成套动作编排要紧凑，练习体操讲究穿体操服等。

“体操”一词在19世纪传入我国。但是很多类似体操的活动，如著名的医疗体操“八段锦”、历代民间传承的翻跟头等在我国具有悠久的历史。



Gymnastics



2 . 奥 运 会 体 操 发 展 史

体操成为专门的体育比赛活动，特别是成为竞技性体操，经历了一段发展与完善的过程。

以奥运会体操比赛记载为例，1896年第1届雅典奥运会，设立了鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠项目，还有爬绳。但没有自由体操项目，也只有男子体操比赛。

在以后的奥运会上，体操比赛先后增设了火棒操（后改为轻器械体操）、瑞典式体操、欧洲式体操等体操比赛。1932年洛杉矶第10届奥运会上，增设了自由体操，使竞技体操初具规模。1936年的柏林第11届奥运会上，体操比赛才真正形成目前的男子6项比赛；轻器械体操、瑞典式、欧洲式等体操比赛则从男子体操比赛中取消。这次奥运会还开设了女子体操比赛项目，但女子比赛项目的完善与定型是在1960年的第17届罗马奥运会才完成的。

1984年，第23届洛杉矶奥运会，艺术体操被列为正式比赛项目。2000年，第27届悉尼奥运会，蹦床被列为正式比赛项目。

按照教科书的分类，体操包括竞技体操、艺术体操、蹦床、健美操、技巧5个竞技性项目。多年来，人们仍习惯称“竞技体操”为体操。目前，竞技体操、艺术体操、蹦床同属奥运会体操项目。

貳

竟實篇







体 操 奥 运 会 设 项

类 别	男 子	女 子
体 操 (竞技体操)	自由体操、鞍马、吊环、 跳马、双杠、单杠	跳马、高低杠、平衡木、 自由体操
艺术体操		集体项目：相同器械、不同器械 个人项目：绳、圈、球、棒、带
蹦 床	男子网上个人	女子网上个人

