

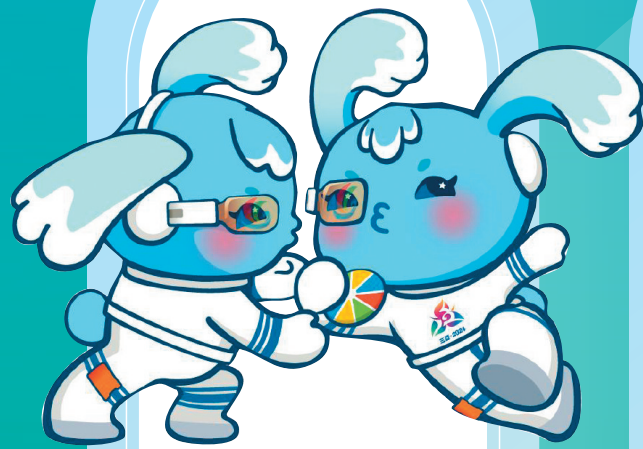


盛会

第十二届全国少数民族传统体育运动会

第十二届全国少数民族传统体育运动会

观赛特刊



花炮

花炮原称“抢花炮”，是流行于广东、广西、云南等地的一项民间传统体育活 动，已有 500 多年的历史。传统的抢花炮不限人数、队数，场地通常设在河岸或山坡上，无边界限制，具有较强的对抗性、娱乐性，深受群众的喜爱。每年农历三月三或秋收后，广西、贵州等地以村寨为单位进行抢花炮比赛，称为“花炮节”。2021 年抢花炮（壮族抢花炮）被列入第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

1986 年第三届全国少数民族传统体育运动会，首次将抢花炮列为竞赛项目，2003 年第七届全国少数民族传统体育运动会正式更名为“花炮”，并对规则做了进一步完善。花炮项目以高强度对抗、团体配合和对参赛选手较高身体素质要求的特点，为观众提供了极佳的观赛体验，日益受到各族群众的青睐。

比赛规则

花炮是直径 14 厘米的彩色圆形饼状橡胶物，外圆呈轮胎形，厚约 2.5—3 厘米。花炮比赛由两个队每队上场 8 人，在长 60 米、宽 50 米的场地内，以规则允许的行为，运动员手持花炮通过奔跑、传递，将花炮投入对方的花篮得分；并以拦截、抢断等技术反抢，阻止对方得分。在规定比赛时间 40 分钟结束时，得分多者为胜队。

珍珠球

珍珠球原名“采珍珠”，来源于长白山以北、黑龙江中上游、乌苏里江流域等地的采珍珠生产活动，当地群众会将采上来的蛤蚌直接入筐，或在船上将蛤蚌扔到岸上的筐里，抛得准、接得准能够极大地提高采珠速度。2008 年珍珠球被列入第二批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

1991 年第四届全国少数民族传统体育运动会，首次将珍珠球列为竞赛项目。珍珠球项目对耐力、速度、力量、灵敏等均有较好的提升，同时珍珠球体积小、材质柔软，降低了运动中发生挫伤、扭伤的风险，具有较高的健身价值。目前各地积极发展珍珠球项目，一些高等院校、中小学将珍珠球纳入体育课进行普及传播。

比赛规则

全国少数民族传统体育运动会中的珍珠球项目基本技术和比赛方法与篮球类似。比赛场地为长 28 米、宽 15 米。每场比赛由两个队参加，每队上场 7 名队员，进攻者可将球向任何方向传、拍、滚、运，目的是向抄网投球并得分。防守者阻止对方获得球并得分。每队有 1 名持抄网队员在得分区试图抄中本方队员投射来的球（珍珠）。封锁区内有 2 名防守队员用球拍封挡，拦截进攻队员投射的球。全场比赛 30 分钟，以比赛结束时得分多者为胜。



木球

木球起源于宁夏，由青少年放牧时的“打篮子”“赶毛球”演变而来，亦称为“牧球”。木球运动，既保留有浓厚乡土气息的赶毛球的动作，又富有一定的竞争性 and 对抗性，受到广大群众的喜爱。

1982 年第二届全国少数民族传统体育运动会，木球作为表演项目首次亮相。随后，经过对规则的不断修改完善，项目推广程度不断提升。1991 年第四届全国少数民族传统体育运动会，首次将木球列为竞赛项目。木球因其竞争性 & 趣味性而在全国范围得到一定发展，特别是一些地区多次举办木球单项比赛，形成了规模效应，为该项目的推广普及发挥了积极作用。

比赛规则

木球球体长 9 厘米，圆周长 18 厘米，球体两端呈半球形，中间为圆柱体。比赛场地需为平整、无障碍的长方形土地或人造草地，长 40 米、宽 25 米。参赛两队每队出场 5 人，每人手握长 70 厘米的木质或非金属合成击球板，运用传球、接球、运球和击球射门等技术，避开对方防守，将球击入对方球门得分。同时队员需用抢断等防守技术，阻止对方得分，比赛以最终得分多者为胜。



蹴球

蹴球，原称“踢石球”，也被称为“脚下斯诺克”，是我国一项民间传统体育活 动。关于踢石球，在古典名著《红楼梦》第二十八回中有过这样的描写：“培铭往东边二门前来，可巧门上小厮在甬路底下踢球……”文中的踢球，即踢石球。

1999 年第六届全国少数民族传统体育运动会，首次将蹴球列为竞赛项目。蹴球运动因其举止文雅、富于变化、极具情趣而深受群众喜爱。蹴球所需的场地面积小、器材简单，易于开展，且比赛形式多样，老少皆宜，极具健身价值，是全民健身运动中的一个理想项目。

参与蹴球项目的运动员们用球与球之间的碰撞代替身体之间的直接碰撞，可以培养参与者建立一种和谐又不乏竞争的运 动观念。

比赛规则

蹴球比赛场地为长、宽均 10 米的正方形平坦地面，比赛用球为硬塑实心球，直径约 10 厘米，重量约 1 千克，有红、蓝两色，分别标有 1、2、3、4 号。1、3 号球为同一颜色，2、4 号球为同一颜色。按照竞赛规则，双方运动员用脚底“蹴”球，使球通过脚底向前移动，依据所“蹴”之球碰击对方或本方球的情况计算得分，以任一方向先达到或超过规定分数决定胜负。



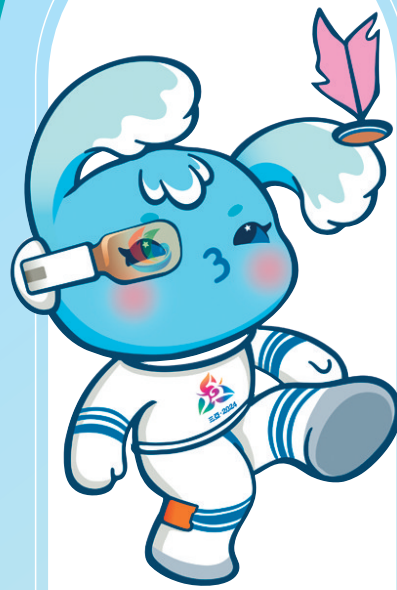
毽球

毽球运动是在我国民间踢毽活动基础上发展起来的民族传统体育项目。民间踢毽起源于汉代，至今已有 2000 多年的历史。毽子多用铜钱、鸡羽、布、皮等材料手工制作，花样很多，其活动方法有各种踢法、跳法、承接法、旋转法、触弄法。花毽于 2011 年被列入第三批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

1995 年第五届全国少数民族传统体育运动会，首次将毽球列为竞赛项目。毽球运动具有全民健身性，对腰腿及关节灵活性的锻炼效果显著，男女老少都能参加，且场地要求也较简单，非常适合各族群众日常锻炼。

比赛规则

毽球比赛规则类似排球、技术类似足球、场地类似羽毛球，球网高度男子比赛为 160 厘米，女子比赛为 150 厘米。毽球的基本动作是盘、磕、拐、蹦，有前踢、后踢、内踢、外踢、倒踢、头顶、胸触等几十种踢法。目前毽球比赛设置有男子三人毽球、女子三人毽球、男子双人毽球、女子双人毽球四个单项。



龙舟

龙舟源于民间龙舟竞渡，是中国传统体育活 动。关于龙舟的起源，流传最广的说法是为纪念爱国诗人屈原，之后逐渐传播到世界多个国家和地区。我国地域辽阔，各地地区的龙舟活动表现出浓郁的地域特色，如云南西双版纳地区的傣族龙舟、贵州清水江边的苗族独木龙舟、东北地区的冰上龙舟。目前国家级非物质文化遗产代表性项目名录中有十余个项目与龙舟息息相关。

1991 年第四届全国少数民族传统体育运动会，首次将龙舟列为竞赛项目。龙舟运动可以强健体魄，激发竞争意识，培养团结协作和勇于拼搏的精神，令参与者和观赛者情感愉悦。近年来在党和国家的关心支持下，龙舟项目取得长足发展，不仅为我国各民族共有，还积极在国内外开展了国际性龙舟赛事，受到全世界范围的关注。

比赛规则

龙舟运动是一项集众多划手依靠单片桨叶的划桨作为推进方式，运用肌肉力量向船后划水，推动舟船前进的运动。标准龙舟配备有龙头、龙尾、鼓、舵、划桨。龙舟比赛通常设有 2—8 条赛道，每条赛道宽 9—13.5 米，水深不低于 3.5 米。比赛时，每支队伍都需配有鼓手 1 人、舵手 1 人，划手 20 人（小龙舟项目为 10 人），替补队员 2 人。参赛各队在各自赛道内同时起航，以龙头最前落到达终点先后顺序决定名次。

