



# 盛会

第十二届全国少数民族传统体育运动会

观赛特刊



## 独竹漂

独竹漂是发源于贵州北部赤水河流域的一种民间技艺,原是当地人的水上交通工具,后逐渐发展为当地各族群众的娱乐、比赛项目。赤水独竹漂于2021年被列入第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

1999年第六届全国少数民族传统体育运动会,独竹漂作为表演项目首次亮相,2011年第九届全国少数民族传统体育运动会,首次将独竹漂列为竞赛项目。当前,独竹漂已成为一项承载着发展地方经济、弘扬民族文化等多重功能的民族传统体育项目,在地方旅游活动中,将表演与体验相结合,对传承和发扬民族传统文化起到了推动作用。

### 比赛规则

独竹漂是一项由运动员赤足站立在漂浮于水面的单棵竹子(或形似材料)上,利用手中的划杆划水使其前进,以同等的距离内所用的时间多少决定名次的运动项目。独竹漂是一项具有技巧性的水上项目,可进行技能表演,又可进行竞速比赛,集健身、娱乐为一体,具有较强的竞技性、观赏性和娱乐性。



## 秋千

秋千,俗称“荡秋千”,流行于我国东北、中南、西南等地区,具有悠久的历史。汉武帝时,宫中的荡秋千风气极盛,宫中以“千秋”为祝寿之词,取“千秋万寿”之意,以后为避忌讳,将“千秋”两字倒转为“秋千”。秋千于2006年被列入第一批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

1982年第二届全国少数民族传统体育运动会,秋千作为表演项目首次亮相,1986年第三届全国少数民族传统体育运动会,首次将秋千列为竞赛项目。秋千这项具有古老传统和丰富文化内涵的民族传统体育项目,在保持其传统运动形式的基础上,不断被注入新的活力,具有较强的健身性、竞技性、娱乐性和观赏性,被广大民众所喜爱。

### 比赛规则

秋千场地需为长方形土地或草地,长20米、宽8米,场地上距地面15米高的空间内不得有任何障碍物。全国少数民族传统体育运动会秋千比赛按体重级别,分55公斤以下(含55公斤)和55公斤以上两个级别,按体重级别划分高度比赛和触铃比赛,每种比赛方法又包括单人和双人比赛。运动员在秋千架上试荡,以尽可能少的预摆次数达到领先他人的高度或触铃次数。



## 射箭

射箭流行于云南、贵州、湖南、海南、西藏、内蒙古、新疆等地。在古代,是人们用作谋生、狩猎的工具,随着社会的不断发展,逐渐成为一项强身健体的运动项目。

1982年第二届全国少数民族传统体育运动会,射箭作为表演项目首次亮相,1986年第三届全国少数民族传统体育运动会,首次将射箭列为竞赛项目。2007年第八届全国少数民族传统体育运动会,将手工制弩定为民族传统弩,制式弩具定为民族标准弩,分组别进行比赛。

### 比赛规则

射箭场地应平坦、开阔,室内外均可,长度不少于30米,场地周围需设置安全警戒标志。比赛距离20米,为发射线至靶面之间的垂直距离。比赛项目有传统弩和标准弩的个人和团体赛,姿势分为立姿和跪姿,含资格赛和决赛两个阶段。其中,标准弩重量不得超过3.5公斤,长不超过80厘米;传统弩应为手工制作,重量和弩身长度不限。握弩手势均为无依托,即弩身不得直接或间接接触身体其他部位。以现场判定的环值为最后成绩,团体赛成绩按各队所有参赛人员成绩之和累加计算。



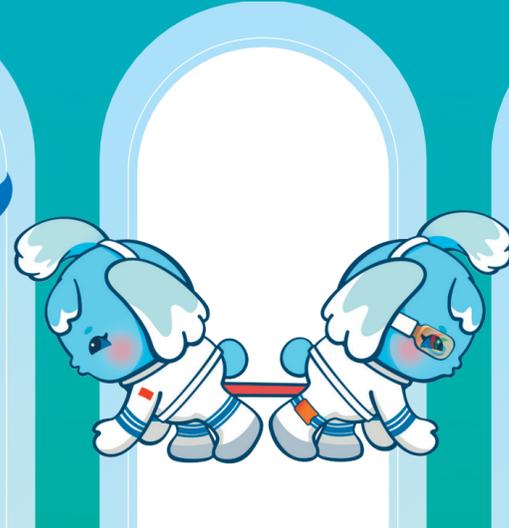
## 陀螺

陀螺又称“打陀螺”“打老牛”,在云南、贵州、湖南、广西、福建等地开展较为广泛。陀螺在我国拥有悠久的历史,1926年在山西夏县西阴村灰土风岭发现了距今4000多年的文物,其中就有陶制的小陀螺。

1995年第五届全国少数民族传统体育运动会,首次将打陀螺列为竞赛项目,2003年第七届全国少数民族传统体育运动会更名为“陀螺”。陀螺运动的对抗性、技巧性、趣味性很强,是一项具有全面健身价值的体育活动,对于提高力量、灵敏、耐力等身体素质具有积极作用。

### 比赛规则

陀螺是一项两队在比赛场地上,从守方旋放陀螺开始,由攻方将自己的陀螺抛掷,击打守方陀螺,将守方陀螺击出比赛场区或比守方陀螺在比赛场区内旋转的时间更长的比赛项目。比赛只计攻方得分,以当场比赛的累计得分决定该场胜负,得分多的队为获胜队。比赛一般采用非金属平头陀螺。鞭由鞭绳、鞭杆组成。鞭绳不得用金属材料制作,其粗细不限,鞭绳最长男子为6米,女子为5米(不得少于2米),鞭杆长度不超过0.6米。



## 押加

押加又称“大象拔河”,是一种趴着拔河的体育项目,在西藏等地广为流传。押加比赛有着上百年的历史,来源于牛拉犁时奋力向前的劳作过程。每逢节假日或农闲时,在牧场或田间,人们常常把背带或腰带连在一起,以游戏的形式练习或进行比赛。押加不是单纯比拼绝对力量或体重优势的项目,耐力、体能分配策略和动作技巧也十分重要。

1999年第六届全国少数民族传统体育运动会,首次将押加列入竞赛项目。由于押加比赛的规则、场地设备较为简单,使得这项活动拥有广泛的群众基础,是一项易于开展的民族传统体育项目。

### 比赛规则

押加比赛运动员按各自体重参加规定级别的比赛,比赛是由2名运动员在比赛场地上,将一条长绸布带做成的圆环分别套于颈部(带子从两腿间通过),四肢着地并背向对方,向自己的前进方向用力,以一方将置于两者之间的竖条拉过自己一侧的决胜线为胜利。



## 高脚竞速

高脚竞速又称“高脚马”,也叫“骑竹马”,流行于湖南、湖北、贵州、云南、广东等地,原本是当地群众在地面积水的雨季代步、涉水过浅河的工具,也可作为在海边涉水捞虾捞鱼的工具。

1995年第五届全国少数民族传统体育运动会,高脚马作为表演项目首次亮相,2003年第七届全国少数民族传统体育运动会,首次将更名后的高脚竞速列为竞赛项目。

### 比赛规则

高脚竞速运动是由运动员双手各持一杆,同时脚踏杆上的踏蹬,在田径场上进行的比赛,以在同样的距离内所用的时间多少决定名次。高脚竞速与普通田径跑步不同的是,田径跑步是伸右手,出左脚,而高脚竞速是一根竹竿上面绑了脚踏,不仅运动员的脚要踩在脚踏上,而且在跑步过程中手也要握住竹竿,是顺步跑,再加上竹竿比较细,接触点比较小,因此这项运动对运动员的灵活性、协调性和平衡性有较高的要求,这项手脚并用的竞赛项目也因此极具观赏价值。