



三亞·2024

盛

会



第十二届全国少数民族传统体育运动会

观赛特刊



板鞋竞速

板鞋是西南地区普遍使用的一种生活用具，即用两块木板制成的木板拖鞋，称之为“板鞋”。相传明代嘉靖年间瓦氏夫人为了培养士兵的集体观念，以求步调一致，命人根据木屐样子做成长木鞋，令3人或6人一组共穿一双长木鞋统一步伐齐步跑。经过长期训练，士兵素质大大提高，所向披靡，挫败倭寇，立下大功。

2007年第八届全国少数民族传统体育运动会，首次将板鞋竞速列为竞赛项目。

比赛规则

板鞋竞速是由多名运动员一起将足套在同一双板鞋上，在田径场上进行的比赛，以在同等距离内所用的时间多少决定名次。竞赛项目分为男子三人板鞋、女子三人板鞋和三人板鞋混合接力。板鞋竞速是一项集群众性、娱乐性、竞技性于一体的民族传统体育活动，其主要特点是运动时所有人需齐心协力，步调一致，才能保证行走灵活、协调自然，具有很强的体育性和观赏性。

民族武术

中国武术在国际上被称作“功夫”，是由踢、打、摔、拿、击、刺等动作构成的攻防格斗技术，按照一定的运动规律组成套路和对抗两种方式。武术是几千年来中国人民用以锻炼身体和自卫的一种技能，被视为中华文化之精粹，又称国粹。民族武术是在长期的生产、生活、狩猎或战争中发展起来的，有着鲜明的传统文化特性。先民们最初习武是为了对抗凶猛的野兽，以求得自保，后来武术又成为了一种军事技能，现在民族武术已经集健身活动和表演技艺功能于一体。

1991年第四届全国少数民族传统体育运动会，首次将民族武术列为竞赛项目。

比赛规则

民族武术比赛项目包括拳术、器械、对练三种，分为男子组和女子组。传统拳术分为：一类（形意拳、八卦拳、八极拳）；二类（通臂拳、劈挂拳、翻子拳）；三类（地趟拳、象形拳）；四类（查拳、华拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳等）；其他类（除一、二、三、四类以外的各种具有民族和地域特色的拳种）。传统器械分为：单器械、双器械、软器械。



民族式摔跤

1953年第一届全国少数民族传统体育运动会，就将民族式摔跤列为竞赛项目。

民族式摔跤包括搏克（蒙古族式摔跤）、且里西（维吾尔族式摔跤）、格（彝族式摔跤）、北嘎（藏族式摔跤）、绊跤（满族、回族式摔跤）以及希日本（朝鲜族摔跤）等六个跤种。

比赛规则

搏克比赛可以使用抱、拖、拉、拽、拧、推、钩、绊等技术动作，但不允许抱腿，以膝盖以上身体任何部位先着地为负。

且里西比赛中，运动员双手均不得离开对方的腰带去抓握对方的其他部位。将对方摔倒，使对方肩、背或体侧着地则胜一跤。

格比赛中，抓好对方腰带后方能开始进攻，不能用抱腿、反关节动作，只可抓系对方的腰带，抓带方式是两手从两侧抓对方腰带，直到把对方摔倒为胜。

北嘎比赛时，运动员仅靠腰臂之力提起对方将其旋转摔倒，忌用脚绊或蹬踹对方。运动员肩、背、腰、臀、头、髻、体侧的任一部位着地即为负。

绊跤比赛强调手脚密切配合，上边用两手把对方捆住，下边再用脚和腿使绊。希日本比赛中，不准扭对方的脖子和胳膊，不许用头部或拳头伤及对方。比赛中一方膝（含膝）以上的身体任何一个部位触地即为负。

民族马术

民族马术是各族群众广泛喜爱的一项重要体育活动。包括民族赛马、跑马射箭和跑马拾哈达三类。

民族赛马运动是一项人马结合，通过运动员驾驭马匹运用正确的技战术，以最快速度完成规定赛程为基本特征的运动项目，其目的是推动我国赛马运动普及与发展。1986年第三届全国少数民族传统体育运动会，首次将民族赛马列为竞赛项目。

跑马射箭又称马上骑射，是北方很多民族的传统体育项目。1995年第五届全国少数民族传统体育运动会，首次将跑马射箭列为竞赛项目。

跑马拾哈达，即骑马飞奔之中俯身拾取地上的哈达，自古以来便是草原牧民表现精湛骑术、娱乐争胜的健身运动，同时也是检验和测试骑手骑术的重要方式之一。1995年第五届全国少数民族传统体育运动会，首次将跑马拾哈达列为竞赛项目。

比赛规则

民族赛马是在平坦无任何障碍物的跑道上进行的，赛程途中允许跑道有坡度不大的上升或下降，参赛运动员和所骑马匹以最短时间最先通过规定赛程者为获胜。跑马射箭骑手不仅要具有精湛的骑术，还要有娴熟的射箭技巧，体现了力量、速度、准确度的完美结合。跑马拾哈达只可用手，不得借助任何器械。



攀椰竞速

攀椰竞速源于海南当地群众爬树摘椰子的生活劳作场景，后来发展为民间喜闻乐见的“摘椰子”比赛活动。该项目极具海南地方生产生活特点和海南民族特色，是一项集趣味性、娱乐性、竞技性于一体的体育活动。

2024年第十二届全国少数民族传统体育运动会，首次将攀椰竞速列为竞赛项目中的增设项目。攀椰竞速项目注重考验运动员的攀爬技巧、体能耐力和核心力量，以攀爬向上、不断进取的姿态，展现力争上游、奋斗不息的精神。

比赛规则

攀椰竞速设立男子个人和女子个人两个小项，即男子攀椰（9米）竞速和女子攀椰（7米）竞速。比赛要求运动员使用统一的安全保护设备和运动鞋，在天然椰子树或人工制作的仿真椰子树上进行攀爬，参赛选手自选攀爬姿势，爬到椰子树顶端并触碰计时按钮，用时最短者获胜。这项运动不仅考验选手的手臂力量、臀部力量、腿部力量和技巧，也能够展现选手们的意志力和竞技精神。



民族健身操

民族健身操是将现代体育健美操的编排原则、运动路线等要素与民族传统舞蹈精髓深度融合的体育项目，除具备健美操的一般特性外，服装、动作编排、音乐选配等方面都体现着中华民族传统文化特色。

2015年第十届全国少数民族传统体育运动会，首次将民族健身操列为竞赛项目。

比赛规则

民族健身操根据其目的与任务大致可分为三大类型：推广类、表演类、竞技类，有规定套路和自选套路两种。推广类民族健身操以健身为目的，面向大众且强度难度较低，可以通过全面的身体活动提高有氧代谢能力，增强体质，为社会不同年龄、性别、职业的人选用。表演类民族健身操以展示与观赏为目的，同时介绍、推广、传播以及带动民族健身操的发展，丰富人民群众的业余文化生活。竞技类民族健身操以竞赛为目的，有特定的竞赛规则和评分方法，动作有一定难度，对参赛者的身体素质、技术能力和艺术表现力有较高要求，是全面展示人体健、力、美的竞赛项目。