

体育项目博览

(三)

体育百科
知识
系列丛书

TIYU BAIKEZHISHI
XILIECONGSHU

编著：张生会

内蒙古人民出版社

体育百科知识系列丛书

体育项目博览(三)

编 著:张生会



内蒙古人民出版社



目 录

高尔夫基本规则	/1
高尔夫球术语	/6
斯诺克台球简介	/7
斯诺克台球规则简介	/15
斯诺克台球术语	/16
保龄球项目简介	/17
保龄球基本规则	/21
保龄球术语	/23
竞技健美操项目简介	/24
竞技健美操基本规则	/26
健美操术语	/29
手球运动简介	/31
手球竞赛规则	/34
手球术语	/77
滑雪运动简介	/84
滑雪规则	/87
滑冰运动概述	/99
花样滑冰和冰上舞蹈的知识简介	/100
滑冰术语	/101





冰球运动简介	/101
冰球运动基本规则	/102
冰球术语	/104
射箭运动简介	/105
射箭术语	/107
射击运动简介	/110
射击运动规则	/111
射击术语	/118
赛艇运动简介	/119
赛艇基本规则	/120
赛艇术语	/125
皮划艇运动简介	/131
皮划艇规则	/134
皮划艇术语	/136
帆船运动简介	/137
翻波板级别规则	/138
帆船欧洲级级别规则	/144

高尔夫基本规则

1) 高尔夫球规则

高尔夫球规则发球台

状况	罚杆数	解决方法
无意中弄错了打击顺序	免 罚	基于礼貌最好向对方赔礼
把球座置于发球标志之前	罚两杆	遗失球或界外球，或打入水池中，可回到发球台重打，杆数不增加（置球座的位置是以二个发球标志的联机为宽，支球杆长度为长的长方形区域内。）
界外球或遗失球	罚一杆	加罚一杆并得 重打，下一杆变成第三杆。
摇摆身体，球从球座上掉下来	免 罚	不是比赛中的球，所以只要把球放回球座上重打即可
挥杆落空，球从球座上掉下来	免 罚	挥杆落空也算一杆，并从球掉下的地方打下一杆（把球拿起放回球座要罚二杆。）
询问对手使用何种球杆	罚两杆	只能问自己的杆弟

续表

状况	罚杆数	解决方法
把球杆放在击球方向以算记号	罚二杆	如果击球前能把记号拿掉, 则不受罚
用错对手的球杆	罚二杆	不可在球场随便向他人借用球杆

果岭通道 (包含球道和粗草道)

状况	罚杆数	解决方法
球落在道路上	免 罚	采不能移动的人工障碍物补救措施, 以离球最近的地点为基点, 在一支球杆长度的范围做抛球动作
球撞入整修地	免 罚	适用整修地的补救措施, 如果要打整修地内的球也可以, 唯一补救方法为以离球最近的地点为基点, 在一支球杆长度范围内做抛球动作
球撞入球道的水洼中	免 罚	适用偶发的水障碍补救措施。避开水洼, 以离球最近的地点为基点, 在一支球杆长度的范围做抛球动作
球滚入树丛中而无法击球	罚一杆	采无法击球的补救措施, 下列三个方法可任选其一 1. 罚一杆回到原点重打 2. 罚一杆并在二支球杆长度范围内做抛球动作 3. 罚一杆并在球洞和球连接线后方 (距离没有限制) 抛球。球落在界外界标上, 因不是界外球, 所以把球标拔起来再打球 罚二杆。界标并不是障碍物: 无法击球时, 只能采无法击球的补救措施 (见上)

状况	罚杆数	解决方法
球落在球道上的标志上面	免 罚	采可移动障碍物的补救措施。捡起球，除去球下的障碍物，然后站在球位原处，背对球洞抛球
拿掉球旁边的小枯枝	免 罚	如果除掉枯枝时动到球，则罚一杆并做重置球动作
挥杆练习时杆颈不小心碰到球并使之稍稍移动	罚一杆	触动比赛中的球，除罚一杆，还要把被移动的球视为重置放回原处，否则需罚二杆
把球上的泥巴拂去	罚一杆	
击球准备时触动了球	罚一杆	从球停止的地方击下一杆
在粗草区不小心误打他人的球	罚二杆	误打同伴的球、遗失球、来历不明的球等都叫做误球，误球的打数不算，罚二杆后再打自己的球。
球碰及自己的球袋	罚二杆	从球停止的地方击下一杆

沙坑

状况	罚杆数	解决方法
击球前，弄平沙坑内凹凸不平处	罚二杆	禁止改善球位
挥杆前捡拾沙坑内的树枝或石头	罚二杆	树枝或石头虽是可移动的障碍物，但是沙坑内是不容许捡拾这些障碍物的
沙坑内有二个邻近的球	免 罚	先打离洞较远的球，另一球的所有者可做记号后移开，轮到打击时再将球置回
上述情况下先打者击球时挖起沙	免 罚	后打者可将球位恢复原状再击球

续表

状况	罚杆数	解决方法
球陷入沙坑中形成直角的边线处, 而不能击球时	罚一杆	后打者可把球位恢复原状再击球
球陷入沙坑中形成直角的边线处, 而不能击球时	罚一杆	采无法击球的补救措施, 三法任选其一:
		1. 罚一杆, 在沙坑内离球洞较远处二支球杆长的范围内做抛球动作 2. 罚一杆, 在球洞和球连接线后方的沙坑内做抛球动作 3. 罚一杆, 回原地重打
在沙坑中不小心打到对手的球	免 罚	障碍区内的误球免罚, 误球的打数也不算, 需改打自己的球。
在沙坑内击球时, 球碰到沙坑的边线而弹到自己身上	罚二杆	球碰到自己的球杆或其他携带物品, 或碰到自己的杆弟及其他携带物品, 罚则都一样, 并应从球停止的地方开始打下一杆

水障碍

状况	罚杆数	解决方法
球落入水障碍区内	罚一杆	采水障碍的措施: 三选一: 1. 免罚, 直接把球从水障碍打出来 2. 罚一杆, 在球横切过水池的地点和球洞的连接线后方, 障碍外抛球 3. 罚一杆, 返回打入水池前的地点重打
球在水池, 因水较浅, 就地击球	免 罚	但击球准备或上杆时, 球杆不可触及水面



果岭

状况	罚杆数	解决方法
用推杆把果岭球路上的草压平	罚二杆	可以整理旧球洞或球路上的记号，但压平果岭上挥杆区域内的草则属违规
弄错推杆顺序	免罚	
用手掌测试草的状态	罚二杆	
在果岭上推杆的球碰到对手的球	罚二杆	将对手被碰到的球置回原位（重置球），自己则从球停止的地方继续推杆
跨立推杆线推杆	罚二杆	
未做记号就把球捡拾起来	罚一杆	采用“重置球”的模范
踩掉对手的推杆线	免罚	在球场上应尽量注重礼节
拿掉球边的树叶时不慎误动球	免罚	在果岭上除去可移动障碍物时误动了球，不必受罚，但要把球放回原位
在果岭上擦拭球	罚二杆	视同测试草地状态
修补钉鞋的刮痕	罚二杆	必须待全部比赛完后才可修补
用推杆拭去果岭上的露水	罚二杆	冰雪属可移动障碍物，但露水则不包括在内



其他

误记杆数（比实际杆数少）丧失比赛资格
误记杆数（比实际杆数多）记录以误报者为准

高尔夫球术语

我们知道高尔夫球场是由十八个洞组成，这十八洞按长短来分，有三种类型：这三种类型都是根据标准杆设定的。所谓的标准杆就是球员根据设计应当完成的杆数。那么这中间有短洞、中洞和长洞。短洞是标准杆为三杆的洞；也就是说，你打三杆，就应该从发球区上通过三杆击球入洞。依此类推，四杆洞、五杆洞。这就是标准杆。也就是说：短洞的标准杆是三杆；中洞的标准杆是四杆；长洞的标准杆是五杆。

Par, represents the expected number of strokes it should take to play each hole, 它通常是由两次推杆和若干次击球组成。比如，一个三杆洞，就需要球手一杆上果岭，然后两个推杆 two putts 击球入洞。

par, 就是球员这个洞的成绩打平了标准杆，如果标准杆是三杆或四杆，他就打了三杆或四杆。

birdie 就是打了一只小鸟，它是比标准杆少了一杆，也就是说，如果标准杆是四杆，他



用三杆就完成了这个洞。他就是打了一个 birdie，就是少了一杆的意思。

eagle 就是比标准杆少了两杆的意思。具体来说，表四三完，表五四成。这样比标准杆少两杆，就打了一个 eagle。还有一种就是，double eagle 双鹰，这是在高尔夫球场上非常罕见的一个成绩。就是说比标准杆少了三杆。只能发生在四杆或五杆洞。也叫 golden eagle, Albtrass 就是信天翁，这是根据成绩来定的。

bogey 在英文中指妖怪，那一定是指倒霉，多用了杆数。

斯诺克台球简介



一、基本规则

1. 斯诺克台球球台内沿长 350 厘米，内沿宽 175 厘米，高 85 厘米。22 个彩球共分 8 种颜色，红色球 15 个（1 分），黄色球 1 个（2 分），绿色球 1 个（3 分），棕色球 1 个（4 分），蓝色球 1 个（5 分），粉色球 1 个（6 分），黑色球一个（7 分），白色球 1 个（主球）。

2. 开球前主球可在开球区（D 型区）内



任选一点位置。开球必须首先直接或间接击中红球。按照击落一个红球再击落一个彩球的顺序直至红球全部落袋。其中彩球落袋后放回原置球点。然后按照彩色球的分值从低到高依次为黄、绿、棕、蓝、粉、黑色球击落袋中。

3. 当台面上只剩下黑球时，击球入袋或犯规都会使比赛结束，这时如果双方比分相等则重新放置黑球，进行决胜期比赛，此时无论谁击球入袋或犯规都使比赛结束。



4. 遇有下列犯规行为，应判罚分（分值小于4分按4分罚分，大于4分按自身的分值罚分）：球未停稳就击球；击球时杆头触击主球一次以上；击成空杆；主球击目标球后自落；击球时双脚离地，开球时主球未放入开球区（D型区）；击成跳球；击球出界；主球首先撞击非活球；击球时，球员的衣服、身体、球杆及佩带物等触动台面上的球。

5. 下列犯规判罚7分：击红球入袋后，尚未指定球就开始击球；击进红球后，未报彩球又击打红球；不使用白球而使用其他任何一个球作主球。

二、斯诺克基本玩法和胜负决定

斯诺克共用球22个，其中15个红球，6

个彩球（黑、粉、蓝、棕、绿、黄各1个）和1个白球。红球和彩球用来得分，白球用来击打红球和彩球。每次开始之前，将球摆的形式。开球前，双方可以通过抛硬币来决定谁先开球。在开球时，开球一方，可将白球摆在开球区的任何位置，去打击红球。其后，白球停在什么位置，就必须接着由什么位置打起。每一方必须先打入一个红球，然后任选一个有利的彩球打。打入彩球后，需将彩球取出重新摆回其自己的原位点上（即开球前，其所在的位置上）。接着，再打红球，打彩球，如此反复，直到所有红球入袋。之后，就必须按照一定顺序打彩球。就是说，先打黄球，再打绿球、棕球、蓝球、粉球和黑球。此时，进一个彩球，台面上就少一个彩球（不再需要将入袋彩球取出摆回自己的原位点上），直到所有彩球入袋，台面上只剩下白球，就宣告结束。

从开始到所有彩球和红球被击打入袋这么一个过程称为一局。在整个进球过程中，一方如果没有能够成功进球，或者打了一个坏球，此时他就得让位于另一方打。连续成功进球的过程叫“一杆”。

每局的胜负是由双方积分多寡决定，得分

多者为胜方。得分有两种途径：一是靠进球得分，二是通过对方失误罚分而得分。打入一个红球得1分（又可称“1度”），打入一次黄球得2分，绿球得3分，棕球得4分，蓝球得5分，粉球得6分，黑球得7分。因此，双方都会尽最大努力，多将黑球打入袋内。在打红球时，如果白球未能碰到任何红球，则要罚4分；如果误碰了彩球，则按照该彩球的分数罚分，但是最少都要罚4分。就是说，如果碰到了黑球罚7分，碰到了黄球罚4分。同样，在打彩球时，如果未能打到要打的彩球，则按照此彩球的分数罚分；如果误撞了更高分的彩球，按照高分罚分，最少都要罚4分。因此在进了红球后，打彩球前，理论上，打球方都要先声明他将要打哪个彩球。而实践上，如果要打的彩球很明显看得出，则无须声明，但是如果不明显，则一定要声明，否则自动罚7分。打方一定要先声明，他要打哪个彩球（棕球、蓝球或粉球）。如果误将白球击入袋，最少罚4分，或者按照白球进袋前最先碰到的更高分彩球罚分。如果白球入袋，接着打的一方可将白球摆在开球区的任何位置击球。罚分不从受罚方的分中扣减，而是加入对方的得分中。正因



为还可以通过双方的失误而得分，所以场上一方如果觉得自己没有进球机会，则会试图制作“斯诺克”。所谓“斯诺克”，就是造成这样的局面，使接着打的一方无法直接打到要打的球，而不得不采取反弹或弧线等高难度球，因而很容易失误而导致罚分。

一场比赛可约定打一局或三局、五局、七局来决定最后胜负。而世界职业锦标赛的决赛则是打三十五局。如果在结束时，双方平分，传统的决定胜负方法是：将黑球留在黑球位上，白球摆在开球区，双方通过抛币，决定谁先打，先将黑球打入者为胜方。

三、斯诺克一些常见规则及其应用

斯诺克的规则非常繁琐复杂，甚至连世界冠军级的大师们也经常不能悉数掌握。不过，这些规则通常可以在实践中不断获得。下面是一些经常令新手混淆不清的常见规则。

失误球：

失误球最少罚分 4 分，如果失误的球是 4 分以上的彩球，则按此彩球的实际分数罚分。

- (1) 将球打离台面。
- (2) 双脚同时离地击球。
- (3) 白球跳过中间球击打目标球。



(4) 台面上的球被球杆击球端以外任何物品或身体任何部位所碰到。

(5) 在出杆时，球杆连续击白球两次以上。

(6) 球杆、白球和目标球同时接触。当白球和目标球靠得太近时，这种情况就时常发生。例如，当两球的距离少于 2.5 厘米时，想不犯规出杆就非常困难，除非轻碰目标球。所以当白球紧贴目标球时，击球方就只准将白球击开，而不得带动目标球。这种特殊情况下，只要将白球打开目标球，就当作击中目标球。一个好的球手，经常会利用这种机会制作安全球，或者做斯诺克。因为这时可以只打白球而无须白球撞到任何其他球，做安全球和斯诺克就变得很容易。

自由球：

在一方打了失误球后，台面出现了斯诺克，令接着打的一方无法直接打到红球时，接着打的一方可以任选一彩球当红球打，此彩球便称作自由球。如果这个彩球入袋，就当作红球入袋得 1 分，接着照常规打彩球。如果台面红球已被打完，出现的情况是令接着打的一方无法直接打到要打的彩球，接着打的一方可以



任选一彩球打，此球即为自由球，自由球入袋得分则按台面上所剩的最低分球计算，然后按常见规则顺序打彩球。

重打球：

如果一方打了一个失误球，而使对方处于不利的处境，对方有权要求失误方接着打。这条规则同自由球规则一样，是防止任何一方有意打失误球从中获利。不过，在决定让失误方打之前，一定要确信台面上每个球都不存在机会，而且要把失误方打球的水平因素考虑在内。

无意识救球：

在一方打了失误球以后，如果裁判认为这个球应该可以打到，则可以判罚无意识救球。在这种情况下，得益方可以有以下几个选择权：（1）将球恢复失误球前的原状，要求失误方重新打；（2）要求失误方在现在的位置上接着打；（3）在现在的位置上自己打；（4）如果台面上出现斯诺克，自己打自由球。



彩球摆位：

当彩球落袋重新摆回台面时，如果这个彩球的原位点被其他球占了，则将这个彩球摆到当时最高分的彩球空位点上。当绿球进袋后，