



体育 常识

体育运动可以使人思维敏捷、反应迅速、身强力壮、精力充沛、勇敢顽强，甚至青春常驻。体育作为人类文明的一部分，能从多方面满足人类发展的需要。

盛文林◎ 编著

2496656



最经典的

体育 常识

盛文林◎编著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最经典的体育常识 / 盛文林编著. —北京: 台海出版社, 2011.1

ISBN 978-7-80141-728-2

I. ①最… II. ①盛… III. ①体育—普及读物

IV. ①G8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 226833 号

最经典的体育常识

著 者: 盛文林

责任编辑: 谢香

版式设计: 盛文林文化

装帧设计: 天下书装

责任印制: 蔡旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010—64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010—84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: th-cbs@163.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 200 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-80141-728-2

印 张: 16

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究





人类诞生以来，就一直依赖体育运动提高身体素质。对现代人来说，好的身体素质是增强社会竞争力的重要方面。事实上，强健的身体、充沛的精力是直接影响我们生活、工作质量的重要因素。科学研究甚至证明体育对一个人智商和情商的促进作用很大。

体育运动是以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，有组织有计划地锻炼身心的一类社会活动，是社会文化生活的组成部分。其目的在于增强体质，提高运动技术水平，丰富文化生活和陶冶道德情操。

体育的广义概念（亦称体育运动）是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动；其狭义概念是一个发展身体、增强体质、培养意志品质的过程，一个对人体进行培育和塑造的过程，一个人类生活的重要方面。

人人都希望有一个强壮的体魄、健美的体型，体育运动无疑是实现这一目标的有效手段。体育运动可以使人耳聪目明、思维敏捷、反应迅速、行动果敢、身强力壮、精力充沛、勇敢顽强，甚至青春常驻、活力永存。因此，毋庸置疑，运动是体育的基本内容，然而，它并不能完全涵盖体育的内容。随着社会的进步和生产的发展，体育已经不仅仅只有增强体质的生物学功能。

从心理角度讲，人们从事自己所喜爱和擅长的运动，可以充分施展自己的才能，获得充分的情感体验，从而达到自我实现的心理满足，增强自信心、自尊心和自豪感；人们可以通过体育锻炼，加强与同伴的接触和合作，并得到积极的休息，使自己的身心得到有益的调节；观看体育比赛，是一种良好的精神享受。现代体育比赛，牵动着亿万民众的心。它的紧张激烈、瞬息万变，使人惊心动魄、热血沸腾。它的拼搏之火、竞争意识，激励起人们崇高的民族意



识、爱国热情。它拓展人的生活空间，调节紧张的生活节奏，它娱乐人的身心，使忧伤的人散心解闷，使快乐的人生活更加甜蜜！国际间的体育竞赛，不仅是运动员之间身体、心理、技术实力的抗争，某种意义上，也是一个国家的经济、科技实力的展示。

所以，体育作为人类社会总文化的一部分，它具有健身、娱乐、促进个体社会化、社会感情、教育、经济、政治等多种功能，能从多方面满足人们的需要。

这本《最经典的体育常识》介绍了关于体育的基本常识，从众多的体育项目中挑选了大量有群众基础的普及较广的一部分，从其起源、国际赛事及赛事欣赏等方面进行讲述。对一些只在世界小范围内流行的体育项目只做了简介，能配合解说看懂比赛即可。总而言之，希望读者能从这本书中找到如何欣赏体育赛事，或者在小范围内流行的体育项目比赛的知识和体会！





田径运动

田径各项目简介及演变	1
重要赛事简介	13
赛事欣赏	16

足球运动

足球运动的起源和演变	21
重要赛事简介	24
赛事欣赏	26

篮球运动

篮球运动的起源和演变	44
重要赛事简介	48
赛事欣赏	50

排球运动

运动项目的起源和演变	69
重要赛事简介	70
赛事欣赏	72
排球运动其他形式简介	84

羽毛球运动

羽毛球运动的起源和演变	87
重要赛事简介	88
赛事欣赏	90

网球运动

运动的起源和演变	98
重要赛事简介	99
赛事欣赏	101

乒乓球

运动的起源和演变	105
重要赛事简介	106
赛事欣赏	108

竞技体操

运动的起源和演变	112
重要赛事简介	116
赛事欣赏	117

艺术体操

运动的起源和演变	123
----------------	-----



重要赛事简介 124

赛事欣赏 125

技巧运动

技巧运动的起源和演变 131

重要赛事简介 132

赛事欣赏 133

蹦床运动

蹦床运动的起源和演变 136

重要赛事简介 136

竞赛通则 137

竞技游泳

游泳运动的起源和演变 138

重要赛事简介 141

赛事欣赏 142

花样游泳

运动的起源和演变 146

重要赛事简介 147

赛事欣赏 147

跳水运动

运动的起源和演变 149

重要赛事简介 150

赛事欣赏 151

水球运动

运动的起源和演变 154

重要赛事简介 155

赛事欣赏 155

划船运动

运动的起源和演变 157

重要赛事简介 158

赛事欣赏 159

帆船运动

运动的起源和演变 163

重要赛事简介 164

赛事欣赏 165

滑冰运动

运动的起源和演变 168

重要赛事简介 169

赛事欣赏 170

花样滑冰

运动的起源和演变 172

重要赛事简介 173

赛事欣赏 174

冰球运动

运动的起源和演变 177

重要赛事简介 178

赛事欣赏 178

雪橇运动

运动的起源和演变 182

赛事欣赏	183
------------	-----

越野滑雪

运动的起源和演变	185
竞赛通则	186

现代冬季两项运动

运动的起源和演变	188
重要赛事简介	189
竞赛通则	189

跳台滑雪

运动的起源和演变	190
重要赛事简介	191
赛事欣赏	191

高山滑雪

运动的起源和演变	194
重要赛事简介	195
赛事欣赏	196

射 箭

运动的起源和演变	198
重要赛事简介	199
赛事欣赏	199

射 击

运动的起源和演变	202
重要赛事简介	203
赛事欣赏	203

击 剑

运动的起源和演变	206
重要赛事简介	207
赛事欣赏	208

现代五项

运动的起源和演变	210
重要赛事简介	211
竞赛通则	211

摔 跤

运动的起源和演变	213
重要赛事简介	214
赛事欣赏	214

拳 击

运动的起源和演变	217
重要赛事简介	218
赛事欣赏	218

举 重

运动的起源和演变	221
重要赛事简介	222
竞赛通则	223

马术运动

运动的起源和演变	224
竞赛通则	225

其他体育运动简介

曲棍球	227
台 球	228
手 球	229
棒 球	229
垒 球	230
橄榄球	230
高尔夫球	231
冰 壶	232
登 山	233
铁人三项	234
自行车	235
无线电运动	235
滑翔运动	236
跳伞运动	236
航空模型运动	237
航海模型运动	238
摩托车运动	238

汽车运动	239
------------	-----

摩托艇运动	240
-------------	-----

国际体育组织

国际奥林匹克委员会	241
国际业余田径联合会	241
国际足球联合会	242
国际篮球联合会	242
国际排球联合会	243
国际羽毛球联合会	244
国际乒乓球联合会	244
国际网球联合会	244
国际体操联合会	245
国际业余游泳联合会	245
国际帆船联合会	246
国际滑雪联合会	246
国际射箭联合会	247
国际举重联合协会	247

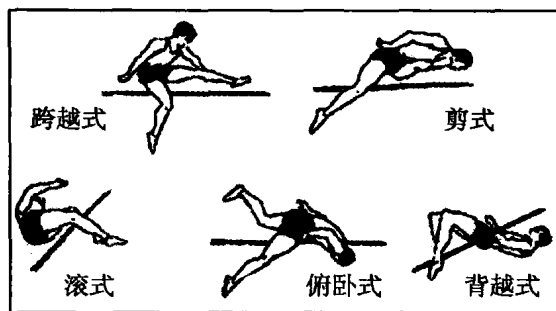


跳 高

跳高分立定跳高和急行跳高两种。现在一般比赛均为急行跳高，由有节奏的助跑、单脚起跳、腾空过杆与落地等动作组成，以其最后成功地越过横杆上缘的高度计算成绩并以此判定名次。

跳高运动起源于古代人类在生活和劳动中越过垂直障碍的活动。在古代日尔曼人中曾盛行过跳越横排马匹的比赛，在非洲图西人中有利用厚木头跳板进行的跳高比赛，在中世纪的欧洲，跳高是骑士的必修课。现代跳高则源于英国，最早是体操中的一个项目。1864年，英国把跳高列为运动会田赛项目。男、女跳高分别于1896年、1928年被列为奥运会比赛项目。

跳高的过杆技术有跨越式、剪式、滚式、俯卧式和背越式等。1864年，英国人柯奇用“跨越式”跳过1.70米的高度。之后，法国人蒙纳德发明了“剪式”跳高。1908年美国入勃特率先用“剪式”跳过2米高度。20世纪初，美国人霍林创造了“滚式”跳高，并跳过2.01米的高度。1936年英国人奥



跳高运动的五种过杆技术

里布里顿用“俯卧式”跳过2.07米。1968年在第十九届奥运会上，美国人福斯伯采用首创的“背越式”以2.24米的高度勇夺金牌。此后，背越式跳高风靡国际田坛，至今仍是使用最多的一种姿势。

【世界纪录】

男子：古巴的哈维尔·索托马约尔保持室外世界跳高纪录2.45米和室内世界跳高纪录2.43米。

女子：保加利亚的科斯塔迪诺娃保持室外世界跳高纪录2.09米，德国的亨克尔保持室内世界跳高纪录2.07米。



撑杆跳高

撑杆跳高是田径运动中技术比较复杂的一项运动：运动员持杆在快速助跑中将杆插穴、借助杆子的支撑力与弹力，以悬垂摆体和举腿引体等杆上动作，使身体越过一定高度的横杆。

撑杆跳高源远流长，可追溯到2千多年以前，起初也是人类同自然界竞争的一种基本技能，当人们遇到壕沟、小河或是难以穿越的荆棘时，往往用一根木棒支撑地面，一跃而过。后来，有的骑士手持长矛撑地而起，纵身上马。在古罗马，海军利用撑杆跳跃，跳上敌舰，与敌人进行激战。据史料记载，公元554年在爱尔兰传统的“塔里顿节”集会里，就有人手持长杆撑越水沟、围墙等障碍物，并看谁跳得高、跳得远。后来，这种活动又流传到苏格兰、英格兰及欧洲大陆。现代撑杆跳高作为田径运动项目首先在英国开展，1843年4月17日英国职业选手罗珀在彭里斯越过2.44米。19世纪末，撑杆跳高开始流行于欧洲国家。

撑杆跳高在成为田径项目时，所使用的撑杆是木质的，最高成绩为3.30米；1905年开始使用重量较轻、有一定弹性的竹竿，最高成绩达到4.77米；1930年出现较为坚固的金属竿，运动员没有撑杆折断之忧，可以提高握竿点，加快助跑速度，最好成绩达到4.80米；1948年美国设计制造出重量更轻、弹性更强的玻璃纤维竿，目前使用该竿已突破了6米的高度。运动员一般都自带撑杆参加比赛，撑杆的长度和直径不限，但表面必须光滑。

【世界纪录】

男子：前苏联撑杆跳高选手谢尔盖·纳札罗维奇·布勃卡保持着室外6.14米和室内6.15米的世界纪录至今无人打破，被称为撑杆跳项目上的“沙皇”。

女子：俄罗斯撑杆跳高选手叶琳娜·伊辛巴耶娃在2009年国际田联黄金联赛第五站——苏黎世站的比赛以5.06米的室外赛成绩刷新了世界纪录。

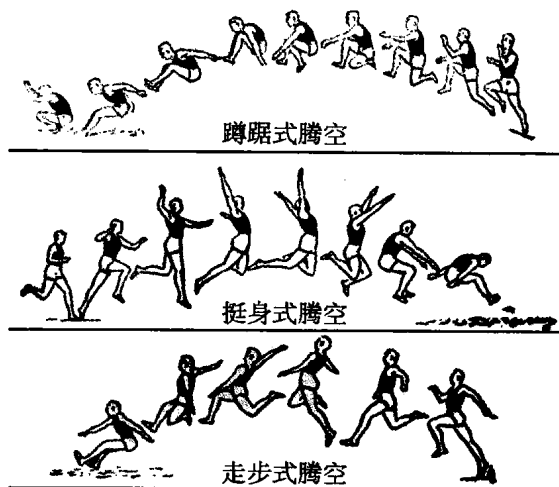


跳 远

跳远又称急行跳远，是在助跑道上沿直线助跑，在跑进中用单脚起跳腾空，最后双脚落入沙坑，以获得远度的田径运动项目。助跑是有一定距离和步数的加速跑，它能使人体获得最大水平速度，为起跳做好准备。起跳是助跑后身体按适宜的角度向空中快速腾起的过程。起跳腿在踏板上要经历放脚、缓冲、蹬伸3个阶段。在起跳腿蹬离地面的同时，摆动臂和摆动腿要协调配合做摆动动作。空中姿势一般分为蹲踞式、挺身式、走步式3种。无论采用哪种空中姿势，双腿在起跳离地的瞬间都有一个跨步姿势的“腾空步”动作。落地动作一般有“前倒缓冲法”、“侧倒缓冲法”、“坐臀缓冲法”。其目的是维持好身体重心平衡，避免发生伤害事故。

跳远最早是人类猎取食物或逃避猛兽的一种生活技能，远古时代的人类祖先在奔跑途中，有时会遇到拦路的石块、倒下的树干或不太宽的水流，他们自

然地纵身跳越而过，这种动作可以说就是人类最原始的跳远活动。后来，跳远成为挑选和训练士兵的条件与手段。早在公元前 708 年，古希腊的奥林匹克竞技大会上，跳远就被列为比赛项目。当时的设施非常简单，只是把地面刨松，然后在前面放上一块木板充当起跳板。为避免落地时产生伤害事故，以后又发明了沙坑。有趣的是，当时运动员在比赛时两手各握一个重物，起跳落地前，要尽力向后将重物抛远。



现代跳远运动的三种腾空技术

有文字记载的第一个男子跳远世界纪录，是英国人麦切尔在 1864 年创造的，成绩为 5.48 米。1874 年爱尔兰选手兰恩，跳出了 7.05 米的好成绩。1931 年，日本运动员南部中平受到猴子起跳的启示，创造了“蹲踞式”跳远技术，并将跳远世界纪录提高到 7.98 米。1935 年，美国选手欧文斯凭借完美的助跑和起跳，以简单的“蹲踞式”跳出了 8.13 米的世界纪录，此后，这一记录保持了 25 年之久。1968 年 10 月，美国的比蒙在第十九届奥运会上跳出了 8.90 米的惊人成绩。这一记录保持了 20 多年，才被美国选手鲍威尔以 8.95 米的新纪录打破。女子跳远是 20 世纪初才出现的。1928 年，日本选手人见绢枝以 5.98 米创造了这个项目的第一个正式世界纪录。

【世界纪录】

男子：美国迈克·鲍威尔在 1991 年第三届世界田径锦标赛创造的 8.95 米。

女子：前苏联加琳娜·奇斯佳科娃 1988 年创造的 7.52 米。

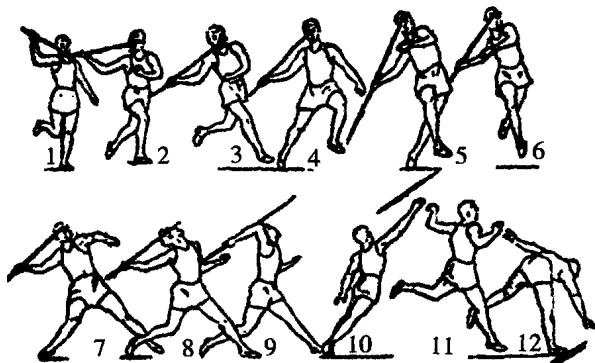


标 枪

掷标枪是田径运动投掷项目之一。运动员一手持枪，沿直线助跑后，利用全身的力量和最快的出手速度，由背后经肩上把标枪掷在约 29° 的扇形区内。现代标枪的规格：男子标枪重 800 克，长 260 ~ 270 厘米；女子标枪重 600 克，长 220 ~ 230 厘米。

投掷标枪是古老的运动项目之一。原始的标枪构造很简单，把石头磨尖装在

木杆的一端即为枪头。随着生产力的发展,才改用金属做枪头。有的部落逐渐搞起掷标枪的比赛,比赛中最优秀的人,就被众人推选为部落的领袖。比赛不仅比远而且还比准。最初枪杆是平滑的,没有绳把,只在手上系着一条布带,投出时可使标枪旋转。根据比赛场地的遗址,可知当时有助跑道,也有一定界线,掷枪时不能踏出界线,但现在场地规格是不一样的。



掷标枪

现代掷标枪运动起源于斯堪的纳维亚国家。1886年,在斯堪的纳维亚国家的运动会上,就有了现代男子掷标枪比赛。1906年,为纪念奥运会举办10

周年而举行的奥运会上,开始有了掷标枪正式比赛。从此掷标枪就列为国际正式比赛项目。当时对枪的长度、重量、绳把的位置等作出了统一规定,并规定投掷时必须由一只手持枪从背后经肩上投出。到1982年第十届奥运会上,女子掷标枪被列为国际比赛项目。

瑞典和芬兰人在研究掷标枪投掷标枪的技术和原理方面作出了贡献。瑞典人研究了握枪和肩上持枪助跑的合理方法,芬兰人采用了“自然臂”引枪和“前交叉步”的技术,使助跑与最后用力的衔接得到了改善。50年代滑翔标枪问世,通过更好地用力于枪的纵轴,发挥了良好的滑翔性能,从而提高了成绩。70年代又广泛采用了塑胶助跑道,使运动员在最后用力时下肢得到更好的支撑,进一步提高了用力的效果。

【世界纪录】

男子:前捷克斯洛伐克的米扬·泽莱兹尼在1996于耶拿举行的奥林匹克田径赛上创造的98.48米。

女子:古巴人奥斯莱迪斯·梅嫩德斯在2005年第十届世界田径锦标赛创造的71.7米。



铁饼

掷铁饼比赛时,投掷者一手持铁饼,在直径2.50米、四周设有“U”型护笼的投掷圈内通过旋转动作将铁饼掷出,铁饼必须落在 34.92° 的角度线内方为有

效。从技术结构上讲,完整的掷铁饼过程可以分为握法、预备姿势、预摆旋转、最后用力和铁饼掷出后的身体平衡5个部分。

根据文献记载,掷铁饼在很早的时候就出现了,它最早的来源是一些掷石片的活动。在远古时期,古人类为了获得生活资料,常用石块去投掷飞禽走兽;在采集高大植物的果子时,也常用石块投掷,打击树枝,使果子掉下树来,便于人们的采集。古希腊雕刻家米隆于公元前5世纪,创作的《掷铁饼者》雕像就是这一运动的历史铁证。从这座雕像的投掷者右手握饼的姿势推断,投掷者是将握饼的手臂摆动过头部的高度,上体向右旋转,头微后仰,然后利用腿部和躯干的力量,使身体向左旋转,张臂,松手,将铁饼掷出去。

铁饼的原型是石饼,后来还出现过铜饼与铝饼等。铁饼为圆盘形,中间厚,四周薄,多以金属和木料制成;男子铁饼重约2.005~2.025千克,直径21.8~22.1厘米;女子铁饼重约1.005~1.025千克,直径18~18.2厘米。

掷铁饼技术经历过原地投、侧向原地投、侧向旋转投、背向旋转投几个发展过程。男、女铁饼分别于1896年和1928年被列为奥运会比赛项目。

【世界纪录】

男子:德国的丁尔根·舒尔特1986掷出74.08米,保持至今。

女子:德国的加布里尔·赖因施于1988年掷出76.80米,保持至今。



铅 球

推铅球是一项在直径2.135米的投掷圈里把铅球投向34.92°的扇形区域考量远度的运动。铅球很重很圆,是一个表面光滑的金属球。比赛的着陆区则是由煤渣、草坪或者其他能留下印记的物质构成的平坦区域,每一个扇区由5厘米宽的白线分开。

推铅球的起源较早,大约在公元前,人们就开始用石头和带把的石头进行投远比赛。到公元14世纪时,战争中出现了炮兵,当时发射的炮弹是圆球形的,重量为16磅。在炮兵的训练中,时常进行投石头的比赛,这个石头与炮弹的弹子重量差不多。后来人们为了统一规格,不用石头,改投金属做的圆球,重量还是16磅。因为当时的铸铁技术已比较高,所以制作的金属球的重量也较准确。以后统一用公制,16磅折合成千克就是7.257千克。它一直沿用下来。直到最近几年,鉴于7.257有3位小数不方便,采取“四舍五入”的办法,改为7.26千克。现在,正式比赛男子铅球的重量为7.26千克,直径11~13厘米;女子铅球的重量为4千克,直径为9.5~11厘米。

关于推铅球的方法,早期没有固定的方式,可以原地推,也可以助跑推;可以单手推,也可以双手推;还出现过按体重分级别的比赛。但实践证明,铅球推出的远度跟选手的体重没有太大关系,这个规则后来就被取消了。推铅球技术由最初的原地推,后逐渐发展到侧向推、上步侧向推。20世纪50年代,美国运动员奥布赖恩发明背向滑步推铅球技术,该技术被称为“铅球史上的一场革命”。70年代,苏联运动员巴雷什尼科夫发明旋转推铅球技术,由于旋转后难以控制身体平衡,至今只有极少数运动员使用。现在比赛时,运动员应在投掷圈内,用单手将球从肩上推出,铅球必须落在落地区角度线以内方为有效。男、女铅球分别于1896年和1948年被列为奥运会比赛项目。

【世界纪录】

男子:美国的兰迪·巴恩斯在1990年美国洛杉矶创造的23.12米。

女子:前苏联的纳塔利娅·利索夫斯卡娅1987在莫斯科创造的22.63米。



链 球

链球是田径运动中投掷项目之一,是唯一用双手进行投掷的田径项目。链球运动使用的投掷器械,球体用铁或铜制成,上面安有链子和把手。运动员两手握着链球的把手,人和球同时旋转,最后加力使球脱手而出。投掷链球须在直径2.135米圆圈内进行。运动员双手握住柄环,站在投掷圈后缘,经过预摆和3~4圈连续加速旋转及最后用力,将链球掷出。球落在规定的落地区内,成绩方为有效。链球运动属于一种可增长力量型的运动,要求运动员有高协调性和在高速度的旋转中维持身体平衡的能力。

掷链球运动,早在中世纪就在苏格兰矿工中流行了。当时,他们投的不是现在的链球,而是装有木柄的大铁锤。那时的比赛,铁锤不按一定的方向投出,而是自由飞出。从投掷者的前脚到器械的落地点丈量距离,他们称这项运动为“掷锤子”,此项运动的英文名即由铁锤一词而来。

据记载,1873年,英国牛津大学和剑桥大学的学生第一次把“掷锤子”列为比赛项目。当时的投掷方法是:双手握住锤子柄,旋转五圈后,松手,把锤子掷出去。以后,掷铁锤运动有了很大的演变和发展。铁锤逐渐变成了球体,木柄改为拉力很强的钢丝,并且增加了把手,形成了现代的掷链球运动。1900年,男子掷链球被列为奥运会正式比赛项目,女子链球则到2000年悉尼奥运会才被列入奥运会比赛项目。

现代链球的重量,男子链球全重规定为7.26千克,其中球重不得少于6.8

千克，球体直径为 10.2 ~ 12 厘米，整个链球全长（自把手内侧至球体远端）117.5 ~ 121.5 厘米。女子链球全重 4 千克，总长 116.0 ~ 119.5 厘米。链子是用一条直而有韧性的钢丝制成，钢丝的直径至少 0.3 厘米，链子的一端或两端有圆球连接。链球的比赛场地，是由直径为 2.135 米的投掷圈和夹角为 34.92° 的扇形区组成，周围设有“U”形护笼。

【世界纪录】

男子：前苏联链球名将尤里·谢迪赫于 1986 年创造了 86.74 米的成绩，至今无人打破。

女子：波兰女将沃尔达齐克在 2010 年第九届欧洲田径邀请赛上掷出了 78.3 米的成绩，刷新了她本人保持的世界纪录。

竞 走

作为体育运动项目的竞走活动最初出现在英国。早在 19 世纪以前，英国有许多徒步旅行家，他们以旅行观光和锻炼身体为目的，从一个地方走到另一个地方。他们行装简单进行徒步旅行，这些徒步长途旅行活动往往是数人同行。在长途步行过程中，他们总结出一些行走的姿势和方法。这些姿势和方法的主要特点是：步子大，走得轻松，速度快。这是现代竞走运动的雏形。后来，一些徒步旅行者把这种行走的姿势和方法加以推广，进行了一些改进和提高，成了当时英国长途徒步旅行者行走的主要方法。十九世纪流行于英国的竞走活动并不是一种体育运动形式，而是长途徒步旅行者一种省力和轻松的行走姿势。后来，为了使更多的徒步旅行者掌握这种姿势和方法，一些有经验的徒步旅行者在公共运动场地上进行了公开表演，一些人跟随着学习和练习。这样，逐渐形成了竞走运动。

竞走是一种耐久力的运动，其特点是两脚交替走步。步幅大、步频高，并受一定规则的限制。规则规定支撑腿必须伸直，从单脚支撑过渡到双脚支撑，在摆动腿的脚跟接触地面前，后蹬腿的脚尖不得离开地面，以确保没有出现“腾空”的现象，这也是走与跑的主要区别。

竞走活动从英国兴起后，很快传播到法国、西班牙和奥地利等国家。当时从一个城市到另一个城市超长距离的竞走比赛风靡一时，例如 1893 年，曾经举行过从奥地利的维也纳到德国柏林长达 578 公里的竞走比赛。除此而外，还有巴黎到里昂的竞走比赛，马赛到马德里的竞走比赛等。

1908 年，第 4 届奥运会上，竞走成为正式比赛项目，规定距离为 3500 米和

10 英里。1956 年才正式固定男子竞走距离为 20 千米和 50 千米两项。女子竞走于 1992 年才被列入奥运会，距离为 10 千米，2000 年奥运会改为 20 千米。

【最好成绩】

男子 50 公里：意大利施瓦策 2008 年北京奥运会上以 3 小时 37 分 09 秒的成绩刷新了男子 50 公里竞走的成绩。

女子 20 公里：俄罗斯伊万诺娃在 2005 年第十届田径世锦赛上，以 1 小时 25 分 41 秒的成绩刷新了女子 20 公里竞走的成绩。



短 跑

田径运动中的短距离跑简称为短跑。它包括 400 米以内各种距离的跑及其接力跑。男女 100 米、200 米、400 米及 4 × 100 米、4 × 400 米接力跑都是奥运会正式短跑比赛项目。

短跑是最古老的运动项目。公元前 776 年举行的古希腊奥运会就有短跑比赛。从 1896 年第一届现代奥运会至今，短跑已经历了 100 多年的发展历程。

【世界纪录】

男子 100 米和 200 米：牙买加运动员尤塞恩·博尔特在 2009 年第十二届田径世锦赛上分别以 9 秒 58 和 19 秒 19 刷新了男子 100 米和 200 米世界纪录。

男子 400 米：美国的迈克尔·约翰逊在 1999 年第七届田径世锦赛创造的 43 秒 18 的纪录至今无人打破。

女子 100 米和 200 米：美国名将格里菲斯·乔伊娜在 1988 年奥运会上分别以 10 秒 49 和 21 秒 34 的成绩创造世界纪录，保持至今。

女子 400 米：前东德运动员马里塔·科赫 1985 创造的 47 秒 60 至今无人打破。



中长跑

中、长距离跑（简称中长跑）是 800 米到 10000 米之间距离的赛跑。通常进行的中跑比赛项目有男、女 800 米和 1500 米；长跑比赛项目有男、女 5000 米和 10000 米。除此之外，国际田联还承认 1000 米、1 英里、2000 米、3000 米、2 英里等项目的世界纪录，其中 3000 米还分别被列为世界杯赛男子和世界锦标赛女子比赛的项目。

中长跑运动最早产生于古希腊，在第十五届古代奥运会上就有中长跑项目比赛。当时中长跑项目比赛是在 192.27 米的直道上进行的，终点处设立