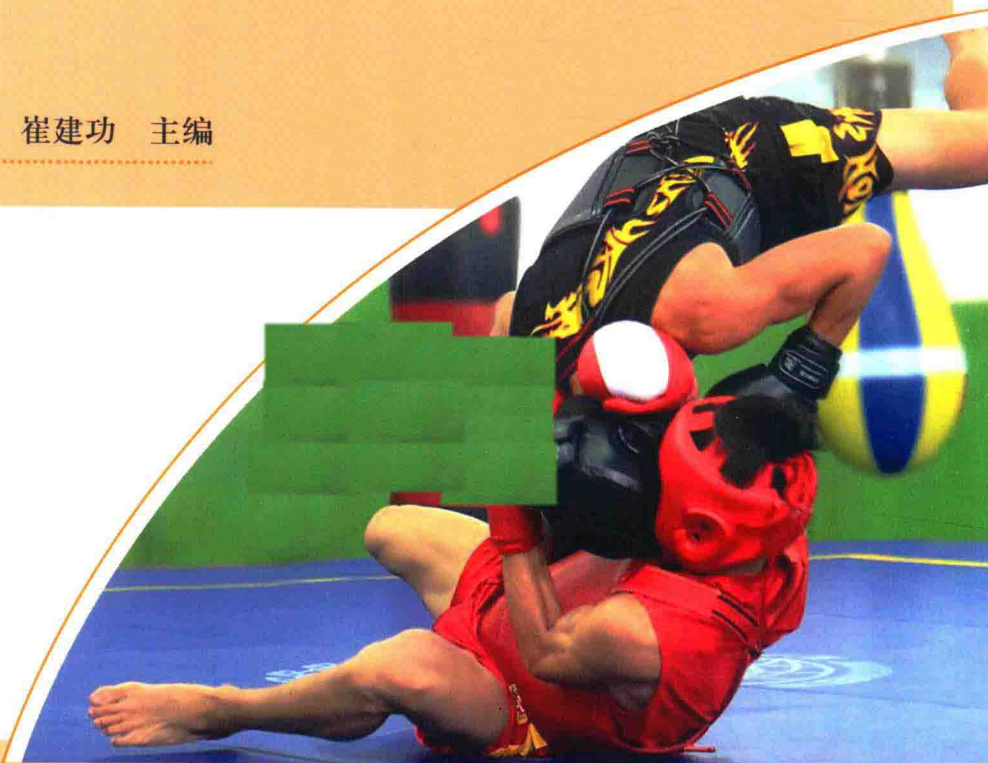


首都体育学院教材立项资助出版项目

武术散打运动教程

WUSHU SANDA YUNDONG JIAOCHENG

崔建功 主编



北京体育大学出版社

首都体育学院教材立项资助出版项目

武术散打运动教程

主 编：崔建功

副主编：丁传伟

北京体育大学出版社

策划编辑 李志诚
责任编辑 侯恩毅
审稿编辑 梁 林
责任校对 张春芝
版式设计 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

武术散打运动教程/崔建功主编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2016. 5
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2288 - 2

I. ①武… II. ①崔… III. ①散打 (武术) - 中国 - 教材 IV. ①G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 118790 号

武术散打运动教程

崔建功 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸 228 × 170 毫米
印 张 21.25
字 数 355 千字

2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 72.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



录

第一章 武术散打概述	(1)
第一节 武术散打的特点	(1)
第二节 武术散打的历史回顾	(3)
第三节 武术散打的现状与发展趋势	(7)
第四节 武术散打竞赛规则的发展变化	(18)
第五节 武术散打训练的基本特点	(25)
第六节 武术散打礼仪	(30)
第二章 武术散打技术.....	(34)
第一节 武术散打的实战姿势与实战步法	(34)
第二节 武术散打拳法技术	(37)
第三节 武术散打腿法技术	(45)
第三节 武术散打摔法技术	(55)
第三章 武术散打战术及其训练	(71)
第一节 武术散打战术原则	(72)
第二节 武术散打战术形式	(75)
第三节 武术散打战术训练	(81)
第四章 武术散打教学与训练.....	(85)
第一节 武术散打教学步骤	(85)
第二节 武术散打教学方法	(86)
第三节 武术散打训练法	(91)

第五章 武术散打训练计划的制订	(97)
第一节 武术散打训练计划概述	(97)
第二节 武术散打多年训练计划	(102)
第三节 散打运动年度训练计划	(106)
第四节 散打运动周、课训练计划	(119)
第六章 散打运动员的科学选材	(126)
第一节 运动员科学选材的理论基础	(127)
第二节 散打运动员科学选材的步骤	(136)
第三节 散打运动员科学选材的指标与方法	(148)
第七章 武术散打竞赛规则	(158)
第一节 通 则	(158)
第二节 裁判人员及其职责	(161)
第三节 仲裁委员会及其职责与申诉	(164)
第四节 竞赛监督委员会及其职责	(165)
第五节 技法要求、得分标准与判罚	(166)
第六节 胜负评定与名次评定	(168)
第七节 编排与记录	(170)
第八节 口令与手势	(171)
第九节 场地与器材	(182)
第八章 武术散打竞赛裁判法	(193)
第一节 裁判人员职责的履行	(193)
第二节 竞赛与裁判方法	(202)
第三节 竞赛的编排	(216)

第九章 武术散打竞赛管理办法及相关制度	
.....	(227)
第一节 武术竞赛赛风赛纪和反兴奋剂工作的管理办法	
.....	(228)
第二节 武术运动员管理办法、注册与技术等级制度	
.....	(231)
第三节 武术教练员管理办法、注册与技术等级制度	
.....	(235)
第四节 武术裁判员管理办法、注册与技术等级制度	
.....	(237)
第十章 武术散打心理学基础	(243)
第一节 武术散打技术中的心理学基础	(243)
第二节 武术散打战术中的心理学基础	(247)
第三节 武术散打训练比赛的情绪(情感)、意志和个性	(250)
第四节 武术散打比赛中的心理学基础	(254)
第十一章 武术武术散打运动损伤与防治	
.....	(259)
第一节 武术散打运动常见的损伤	(259)
第二节 武术散打运动损伤发生的原因与防治	(263)
第三节 武术散打运动损伤的现场急救和处理	(269)
第四节 武术散打运动员常见运动性损伤诊断与治疗	
.....	(274)
第十二章 中华人民共和国成立后武术大事记	
.....	(291)

第一章

武术散打概述

散打运动是指两人按照一定的规则，运用武术中踢、打、摔和防守等技法，进行徒手格斗对抗的现代竞技体育项目，是中国武术的重要组成部分。散打运动与实用技击不完全一样，它从体育的观念出发，许多动作受到竞赛规则的制约，在不伤害对手的情况下，可以充分发挥各流派的技法。现代散打运动也不同于传统武技，是在传统武技基础上的继承和提高，其体育属性是其得以发展的基础，也正基于此它才能发展壮大，为各国人们所接受。

第一节 武术散打的特点

一、表现形式的民族性

武术散打与世界上其他搏击技术有着共同之处，即它们都是以运用拳、腿或摔的技法直接击打对方身体为主的项目，但在这共同的表现形式中，武术散打又突出地反映了我们本民族特有的风格与气度。

首先是在比赛形式中的体现。散打的比赛形式采用的是传统的“打擂台”方式。所谓“打擂台”，顾名思义就是比赛双方只能在擂台上各呈技艺，争出高下。

如果一方下擂，不管他胜出对方多少分，仍要判定为该局败方。其原因就是，既在擂台上较技，能否不下擂台自然是判定技击胜负的最基本标准。这就与西方搏击中以体能为基础的搏击有着明显的区别。我们的民族从来就强调人与客观外界的“和谐统一”，那么，在竞技比赛中，把人能否在擂台上作为胜负判定的基本标准，无疑是本民族传统思维方式所产生的结果，这是民族性最深层的反映。

其次是在规则制定中的体现。现行的散打规则规定，比赛采用每局单独计分的“三局两胜制”。每局比赛得分多少只作为本局胜负评定的依据而不带入下一局。这就要求运动员每一局都需从“零”开始，这就使得比赛始终是以得“分”为主，而不以“重创”为要，最终使竞技中的散打得以充分表现的是“技法”，胜利是靠“招数”。这与传统技击术中的“点到为止”的原则有着一脉相承的思想。此外，对“得分部位”的规定也颇具民族特点。散打的得分部位几乎是全身性的，这有别于世界上任何一种搏击术，从反面提醒了人们对自己身体的任何部位都要防护好，这正是用反衬的方法证明我们是个讲究“以生为贵、全生保身”的民族。还有诸如对“倒地”的处理和对使用方法的规定等，都潜存着“穷寇勿追”的兵家思想，说到底是与传统的伦理观点分不开的。

其三是在技术运用中的体现。各武术流派的技法都属散打技术的运用范围，这首先就表露了现代散打与传统技击术的承续关系，同时也反映了散打技术追求“一统”的整体观。在对技术动作的要求方面，散打只注重动作的具体形态，而不注重对每个具体形态组成的各个细节的追究和数学语言的使用，以至散打的动作技术没有具体的规范要求。在技术运用方面，散打提倡的是心领神会的“顿悟”，强调的是“拳打千遍”功到自然成，而少有使用解析的方法来提高运用能力。所有这些都反映了我们的散打与民族传统的思维习惯有着十分密切的关系。

二、散打反映文化的直接性

西方体育具有文化的含义是因为体育本身就是文化的一种表现形态，而武术散打除了作为具有体育性质的文化含义外，还由于它是发生和建立在中国传统文化的基础上，并且它自身也带有丰厚的传统文化底蕴，甚至可以说它本身就包含了几乎所有传统文化的主要精神，并将其直接地体现始终。这就是为什么人们把

竞技散打、实用散打和民间的传统技击术混为一谈；为什么在提及武术散打时，就与防身自卫的需求联系在一起；为什么人们一谈到武术散打，就首先强调武德的修养和情操的陶冶的真正原因所在。

尽管竞技散打与传统技击已有所不同，但它还是以中国传统文化为其发展基础，在传统文化的总体氛围中生存和发展。如中国传统哲学思想对武术散打的渗透，使之确立了基本风格，在思维模式上，以“道”为追求的最高境界，决定了武术散打最终将超越形式而升华为对人生真谛的追求。以“重用”为核心的种种规范，构成了武术散打竞技在动态中求“稳”的一面；以“阴阳”“五行”的变化，又形成其在稳中求“动”的一面。同样，习武的目的决非是为了逞强斗狠，而是与习文一道，最终来完成对理想人格的追求。此外，武术散打还在不同程度上体现了传统医学、美学、兵学、养生学等多种“学科”的思想内容。

由此可见，武术散打其实是作为传统文化的载体之一出现的，人们在谈到散打时，必然论及它的文化内涵。甚至有许多外国人为了解中华文化而通过学练武术散打开始入门。

第二节 武术散打的历史回顾

一、远古时期徒手格斗技术的形成

武术散打产生可以追溯到上古时代。原始社会时期，人们为了生存，获取生活资料，在狩猎实践中悟出了拳打、脚踢、绊摔、擒拿、跌扑等动作。私有制产生后，氏族社会、部落之间的战争时有发生，使用武力成了掠夺财富最主要的手段。求生的本能向人们提出了军事技能的要求，提出了对部落的成员先进行军事技能训练的任务。人与兽斗、人与人斗的本能活动，经过漫长的岁月和积累，一旦过渡到有意识的技击交流时，就产生了质的飞跃，这就是武术散打的萌芽。然而这远不是体育范畴的武术散打运动。

到了商周时期，人们的徒手格斗技术有了发展。在商代，武舞与练武逐渐分化，攻防格斗技术已被单独用出来训练士兵。在周代，练武成为教育的一项重要内容，并有了专门的训练时间和内容。奴隶社会尖锐的民族矛盾、阶级斗争，使奴隶主越来越重视对本阶级子弟和奴隶进行军事技能训练和体质锻炼，统治者还规定了专门的训练时间——“三时务农，一时练武”。此时的练武内容有射箭与对抗攻防技术，习武已成为人们有意识、有目的、有组织的活动。

春秋战国是奴隶制向封建制转变的时期。社会变革带来了政治、军事、经济、文化、教育、体育等方面的变化与发展，这个时期，格斗技术发展到了一个新阶段。由于诸侯争霸，攻伐激烈，为争雄称霸，各国都重视“拳勇”“技击”对军队战斗力的影响，重视技击术在战场上的应用。齐桓公曾于春秋两季举行全国性比较武功的“角试”来选拔天下豪杰、枭雄为己用。管仲也曾在齐国招募全国有“拳勇股肱之力”“筋骨秀出众者”来训练军队。齐国正是靠重视拳勇、技击而首先称霸诸侯的。这个时期军队的训练有了新的发展，无论形式、内容，还是规模都远远超越了商周。当时练习的主要内容是徒手与器械的攻防格斗技术。

在民间，当时习武成风，除了格斗技术的发展外，在《荀子·议兵营》和《资治通鉴》中还记载了战术的应用，“用手臂捍头目而覆脑腹也”“沂而袭之与先掠而后击之，岂手臂不救也”。从中可以看出，徒手相搏已有指上打下、声东击西的佯攻战术的运用。

此时，攻防格斗的体育性质逐渐被人们认识，正如孙子曾指出“搏刺强士体”，比武除了较量武艺外，还有增强体质的作用。这种认识上的提高，是攻防格斗技术（散打）走向体育竞技的萌芽。

二、古代时期徒手格斗技术的发展

秦汉、三国时期正处于封建社会的上升时期。统一的多民族国家的建立，经济、政治、文化的发展，使人们在较长时间内处于相对安静的环境中，为武术逐渐由单纯军事型向体育竞技方向发展创造了条件。

秦统一六国后，“收天下之兵”，客观上限制了民间的练武活动，但却使“手搏、角抵”——武术徒手形式的对抗发展起来。1975年在湖北江陵出土的秦墓中

发现一个木甬，其弧形背面就有彩绘的“手搏”比赛场面，画面显示比赛在台上进行，其中还有一人双手前伸，作裁判状。

汉初的统治者为了抵御匈奴，鼓励习武，大大促进了民间的练武活动，并出现了一个新名词——“武艺”。同时，出现了许多不同风格的技击流派。当时所说的武艺是徒手和器械对抗与套路的总称，它既包括徒手的角抵、手搏以及斗剑等对抗，也包括单练和对练等套路运动。

两晋南北朝时期实行府兵制，选士的标准对武艺有很高要求，一定程度上促进了武艺的发展。据《通典·兵典》记载：“选士之科……引疆彻札，戈铤剑戟，便于利用，挺身捕虏，搴旗斩将，堪陷阵者；矫捷若飞，窬城越堑，出入无形，堪窥战者；往返三百里不及暮至者；破格舒钩或负六百斤行五十步、四百斤行百步者。”选拔士兵不但对技术的要求高，也对身体素质如速度、耐力、力量诸方面有严格的要求。两晋南北朝后期，儒、道、佛日趋合流，玄学盛行，官僚贵族迷恋奢侈生活，信奉宗教，追求长生不老术，其消极影响在一定程度上阻碍了武术的发展。武术的对抗形式虽然得到广大人民的喜爱，而统治阶级却把它当作追求刺激和消遣玩赏的内容，违背其内在规律，致使其面目全非，破坏了其正常发展。

隋唐五代时期是武术大发展时期。当时手搏、角抵倍受重视,尤其是唐代武举制的实行,大大促进了武术的发展,练武之风盛行,武艺出众者如“猛殿之士”“矫捷之士”“疾足之士”大量出现,并出现了职业教授武艺的人。民间武术蓬勃兴起,武术体育性质更加明显,徒手格斗的相扑、角抵、手搏等有了进一步的规范化。从隋唐五代的手搏、角抵比赛可看出大体规则如下。

- 不按体重分级。
- 主要用踢、打、摔的技法。
- 活动场地多在方形台上进行。
- 没有护具，比赛时多赤身短裤。
- 犯规处罚不明显。
- 获胜者给予重赏。

两宋时期,由于内受封建军阀统治,外受强敌侵扰,民间练武成风,开始出现练武组织“锦标社”“英略社”“角抵社”等。《宋史·兵志》说:“手搏虽不切于用(指用于战场),而习其身臂。”徒手攻防格斗活动的健身性与娱乐性的功能,

从宋朝到明朝的著作中都有反映。宋人调露子认为：“上古之人淳素，以良饱饮足，或以前肱为格斗，手赤来取胜负。”《梦梁录》说：“每年春秋两季，禁中教场，呈试武艺，飞枪砍柳，走马舞刀，百艺俱全。”当时，“手搏”已在群众中喜闻乐见，成为文化生活的组成部分。

元代，由于统治者的禁武，武术一度陷入了衰落期。为防止人民反抗，统治者对民间的武术倍加摧残，民间“聚团围猎”“弄枪棒”“习武艺”被一概禁绝（《元典章》）。武艺多是以秘密家传方式在暗中传授。元代统治者虽然对民间武术百般摧残，但在军队却开展骑、射、摔跤等项目，以保持部队的精锐。从历史角度来看，对抗性的比武如手搏、摔跤、器械等还是有所发展。袁宏道著《嵩游记》：“晓起出门，童自分棚立乞观手搏，主者曰：山中故事，试之多绝技。”正规的比武叫打擂台。擂台叫“献台”，裁判叫“布署”，比赛有一定规则，“不许暗算”，先败下台者认输。比赛时，“当思搏法，此临敌着也，敌强宜用抽御，敌均宜用裆抄，敌弱宜用冲燥”，反映了比赛中攻守进退的战术研究和实用的招法及多样化，从形式上看，更接近体育竞技比赛的要求。

明清两代是武术集大成的发展时期，人们在练武的组织如“社”“团”“馆”中习武，利用各种形式传授武术，形式多样的拳种不断出现并得到人民群众的喜爱。各类人物操练武艺，由于不同拳种风格各异，打法不一，因而经常通过比较量发展武艺，“打擂”在民间广为流传，比如各种节日宴会，擂主在公开场合搭上擂台，迎战所有的挑战者。这种比赛不用先报名，来自各地的拳师只需地方同意就可以上台比武。

三、近代武术散打的发展

民国初年，习武开禁，拳击之风蓬勃一时。民间出现了许多拳术社、武术会、武士会。其中上海的“精武体育会”最为庞大。它在许多省市及香港都设有分会，并传播到东南亚一带，在继承与发展武术上起到了积极作用。

民国时期，1927年在南京成立了“中央国术馆”，后来相继在24个省市建立了国术馆，县级国术馆达300多个。国术馆学生的主要练习内容除了套路外，就是散打和中国式摔跤。

间听取了部分教练员及武术工作者的意见。尔后在北京召开了座谈会，又进行了个别访问，听取了武术界特别是部分老武术工作者的意见。在此基础上，写出了《关于开展武术散打运动的报告》。原国家体委对报告进行了研究并提出了“积极、稳妥”的方针，为武术散打运动的开展奠定了基础。

1979年，为全面继承和发展武术这一古老的传统文化遗产，原国家体委决定按照竞技体育的模式首先在浙江省体委、原北京体育学院和武汉体育学院3个单位进行武术散打项目的试点，以取得经验，逐步推广。同年5月，在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会上做了首次汇报表演。9月的第4届全运会期间，原国家体委调试点单位的散打代表队赴石家庄赛区，与河北散打队进行了公开的表演。1980年10月，原国家体委又调集散打试点单位的有关人员开始拟订《武术散打竞赛规则》（征求意见稿）。通过试验修改，于1982年1月制定了《武术散打竞赛规则》（初稿），并按此规则在北京举行了全国武术散打邀请赛。随后按照这一规则，在北京举行了全国武术对抗项目表演赛。

1982年12月，在北京召开的全国武术工作会议上正式提出武术散打的问题。大会报告中指出：“技击尚处在实验阶段，要逐渐积累经验。对待技击的开展要取慎重稳妥的态度。”在大会总结报告中又提到：“关于武术技击，目前限制在一定的范围内进行。”

自此，武术散打本着“积极、稳妥”的精神，每年都举行一次全国性的比赛。1987年提出在全国武术对抗性项目表演赛中采用设台比赛的办法。1988年在兰州举行的散打表演赛中第一次设台比赛。自此，武术散打以擂台形式进行比赛被确定下来，体现了武术的民族风格。

武术散打运动的开展，深受群众尤其是青少年的喜爱。但是，由于武术散打比赛是一项直接对抗、十分激烈的运动，为了减少和避免伤害事故，对运动员的身体素质、心理素质、训练水平以及竞赛组织、场地条件、医务监督要求都很高。因此，1989年，原国家体委办公厅发出《关于加强武术散打比赛管理的通知》，这个通知保证了武术散打运动沿着规范、科学的方向发展。

1989年在江西宜春举行了第一次武术散打正式比赛——全国武术散打锦标赛。这次比赛正式采用《武术散打竞赛规则》。这是武术散打发展的一个新起点。

武术散打运动得到了各省、自治区、直辖市体委的普遍重视和支持，其发展

出现了可喜的局面。开展活动和参加比赛的单位不断增加,先后在成都、重庆、郑州、沧州及武当山等地举行了各种类型的全国性武术散打邀请赛。

1990年,经原国家体委审定,《武术散打竞赛规则》正式颁布执行,并实行裁判员、运动员等级制度。1990年,原国家体委正式公布实施《武术散打技术等级标准》。同年批准了14名散打武英级运动员。中国武术散打裁判员队伍,经过数年的实践和努力已初步形成,且自成体系。1990年,经过考核,由原国家体委批准了第一批国家级武术散打裁判员。武术散打比赛的评分采用电子计分器,比以往的评分方法有了很大改进。武术散打邀请赛、武术之乡比赛、武术馆校比赛、革命老区武术比赛等不断举办,对武术散打运动的发展起到了很大的推动作用。

1990年,在河南焦作召开了第一次全国武术散打工作会议,确定了武术散打的发展方向。1993年的第7届全国运动会把武术散打列为全运会正式比赛项目,设男子团体1块金牌。全国有14个单位派队参加。这意味着武术散打进入了一个新的发展时期。1997年,第8届全国运动会将金牌总数增至3块,分设大、中、小3个组别的比赛。2001年的第9届全国运动会将金牌总数增至6块,将散打按体重分为11个级别。

1999年,为了使武术散打进一步规范化和突出民族特色,将原先“散手”正式改名为“散打”,1999年的全国比赛正式改名为“全国武术锦标赛散打团体赛”,并且增设了全国散打青年锦标赛。同时,在比赛中除保留拳套、护齿和护裆外,脱掉其他所有护具,使武术散打以一个崭新的形象展现在体育大舞台上。

2002年2月7日,在盐湖城举行的国际奥委会第113次会议上,国际武术联合会被授予为被承认的联合会。

2003年11月2—7日,第7届世界武术锦标赛在中国澳门举行,女子散打首次列为比赛项目。

2005年10月13—15日,我国第十届运动会武术比赛分别在江苏省南京市(套路比赛)和连云港市(散手比赛)举行。在本次全运会中武术项目的金牌数量添加到21块,其中套路12块,散打9块。

2008年2月18日,国际武术联合会与2008第4届釜山世界大众体育运动会组委会就在釜山共同举办的2008第4届釜山世界大众体育运动会世界武术比赛相关事宜在京进行了友好协商,并签署了合作备忘录,武术作为正式比赛项目首次进

入世界大众体育运动会。

2008年3月30日开始,“大比武2008——中国武术散打功夫王争霸赛”开赛。这一系列赛事由武术管理中心主办,黑龙江电视台承办,黑龙江省体育竞赛管理中心和哈尔滨少林武校协办,竞合国际营销机构推广的跨年度顶级赛事。比赛设70千克级、80千克级、90千克级和90千克以上级4个级别,分为选秀赛、擂主赛、功夫王争霸赛3个阶段。

2009年1月17—18日,全球新春武术搏击慈善大赛在北京开赛。本次赛事融合了全球顶尖的格斗高手,著名的K-1世界自由搏击组织、WBC世界拳击理事会、WMC世界泰拳理事会、WKF世界空手道联盟等国际格斗组织联袂派出优秀选手参加比赛。

2011年,中国武术协会在国家体育总局的领导下,贯彻落实科学发展观,以“大武术观”统一思想和行动,大力推进武术标准化建设,在竞技武术、社会武术、武术科研、武术段位制、会员制、武术之乡、武术进学校、全民健身、武术申奥,以及武术的国际推广等方面均取得可喜成绩,呈现出新的发展态势。其中,以下10项大事尤为突出,是2011年工作中的亮点。

1. 成功召开首次全国武术协会主席和秘书长联席会议。
2. 以颁布《武术运动管理手册》《中国武术段位制手册》《中国武术段位制系列教程》等为标志的武术标准化建设取得多项新成果。
3. 建立了覆盖全国的中国武术协会段位制工作委员会组织体系,启动了中国武术段位制官方网站。
4. 武术被国际奥委会列为2020年奥运会备选项目。
5. 第7届城运会武术预赛和决赛圆满成功。
6. 中国武术代表团在联合国总部表演轰动美国纽约。
7. 中国武术代表队在第11届世界武术锦标赛上取得优异成绩。
8. 教育部召开武术进中小学工作座谈会。
9. 在西藏自治区首府拉萨市举行首届太极拳比赛。
10. 国家武术研究院与李连杰先生签订《武术太极院合作协议》。

2012年8月7—9日,武术运动管理中心在山东省泰安市举办全国武术散打一级裁判员晋级考试班。经采用笔试、口试、技术考核、实践评判等方法进行考核,

共有 52 人达到了国家级裁判员标准，这次培训培养了一批年轻的武术散打一级裁判骨干，增加了裁判员队伍实力，提升了整体水平，锻炼了队伍。全年共完成了国际级、国家级、一级裁判上岗培训和为参赛单位培训一级裁判员骨干的任务，全年培训人员达 300 余人次，完成了运动员注册，裁判员晋级考核任务。

2013 年武术运动管理中心全力做好各项赛事工作。

1. 抓好第 12 届全运会武术比赛各项工作，确保赛风赛纪和反兴奋剂工作不出任何问题。全运会设项调整后，各专业队竞争会非常激烈，赛事活动必将成为对武术管理工作的一次检验。要高度重视赛风赛纪和反兴奋剂工作，加强对裁判员、运动员、教练员、工作人员的教育和监督管理工作，确保武术赛事不出赛风赛纪和兴奋剂问题。要全力以赴做好组织工作，实现公平、公正、公开的办赛宗旨，达到总局提出的办赛目标。

2. 办好中国武术散打百强争霸赛等商业性赛事活动。中国武术散打百强争霸赛将于 2013 年初进行第一季 6 场比赛，此次赛事将贯穿全年，是由全国最优秀的武术散打运动员参赛，以职业联赛为根本，以商业操作为主线，将娱乐融入竞技，以竞技体现娱乐，带动中国整个武术产业发展的一次赛事活动。是武术市场开发很好的赛事品牌，对于武术走向市场化、产业化、规模化的一次尝试，是具有历史意义的。我们要把握好这次难得的机遇，要充分利用中国武术协会新闻委员会的资源优势，对赛事给予积极的报道宣传，扩大赛事影响力力争将中国武术散打百强争霸赛办成国内外一流、武术界顶级的精品赛事，进一步推动武术的影响力。

3. 要促进武术赛事活动水平的提高和发挥，总结经验，处理好数量和质量关系的问题，继续抓好各项赛事的同时，调动各方面的积极性，吸引更多的社会力量，支持武术事业的发展。全年国内外赛事任务仍然较为繁重，有第 12 届世界武术锦标赛、世界武搏运动会、世界运动会武术比赛、东亚运动会武术比赛、第 6 届亚洲青少年武术锦标赛、亚洲室内运动会泰拳及自由搏击比赛、世界杯泰拳比赛、世界自由搏击比赛、中欧 4 国武术散打争霸赛、中亚 4 国武术散打争霸赛，国内赛事有全国武术锦标赛、冠军赛等计划内赛事。

总体上看，目前武术散打运动已形成了系统、科学的组织程序；较为完善的竞赛制度以及竞赛规则和裁判法；培养了一批武术散打教练员和裁判员，使得武术散打运动得到了进一步的发展，加快了走向世界的步伐。