

北京市群众冰雪运动科学健身指导丛书



Bing Xue Yun Dong Pu Ji Du Ben
冰雪运动普及读本

北京市体育局 编

北京体育大学出版社

北京市群众冰雪运动科学健身指导丛书



冰雪运动普及读本

北京市体育局 编

北京体育大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

冰雪运动普及读本 / 北京市体育局编. — 北京 :
北京体育大学出版社, 2016.4
(北京市群众冰雪运动科学健身指导丛书)
ISBN 978-7-5644-2254-7

I. ①冰… II. ①北… III. ①冰上运动 - 基本知识②
雪上运动 - 基本知识 IV. ①G862②G863

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第085983号

冰雪运动普及读本

北京市体育局 编

策划编辑: 秦德斌
审稿编辑: 苏丽敏
排版设计: 李 鹤

责任编辑: 秦德斌
责任校对: 吴海燕 李 涛

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路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: 北京天宇万达印刷有限公司
开 本: 710 × 1000毫米 1/16
成品尺寸: 240 × 170
印 张: 11
字 数: 195千字
版 次: 2016年6月第1版第1次印刷
印 数: 11200册
定 价: 50.00元

前言

2015年7月31日，北京携手张家口成功获得2022年第24届冬季奥运会的举办权。北京将成为奥林匹克百年历史上，首个既举办过夏奥会，又将举办冬奥会的城市。筹办北京冬奥会，为推动首都冰雪运动的普及和提高迎来了难得的历史机遇。

2016年3月7日，北京市政府印发了《关于加快冰雪运动发展的意见（2016—2022年）》（京政发〔2016〕12号）以及群众冰雪、竞技冰雪、青少年冰雪、冰雪产业、冰雪赛事、冰雪场地和冰雪人才7项配套规划（简称“1+7”文件），浓墨重彩地绘制了本市冰雪运动发展的宏伟蓝图。

发展冰雪运动，有利于满足人民群众多样化的体育健身需求，培养文明健康的生活方式，有利于加快发展冰雪体育产业，促进体育消费，培育新的经济增长点，有利于激发群众体育健身热情，营造全社会积极支持参与北京2022年冬奥会的浓厚氛围。

为普及冰雪运动知识，推动冰雪运动发展，我们与北京体育大学出版社共同编制了《北京市群众冰雪运动科学健身指导丛书——冰雪运动普及读本》，包括知识篇、健身篇、场馆篇三个部分。根据工作安排，我们将通过北京市全民健身科学指导大讲堂、“1025动生活”栏目和科学健身专栏等多平台、多渠道、多方式，同时充分发挥北京市群众冰雪运动科学健身指导讲师团的作用，在全市广泛开展冰雪运动推广与科学健身指导宣讲活动，普及冬奥会、观赛礼仪和冰雪运动知识等，广泛动员全社会参与冰雪健身活动，提升群众冰雪运动科学健身的意识和能力，营造全社会助力北京2022年冬奥会的社会氛围。

让我们共同携手，点燃冰雪激情，传递冬奥梦想，为举办一届精彩、非凡、卓越的北京冬奥会贡献力量。

目录 Contents

知识篇

一、冰雪运动概述 / 2

二、冬奥会运动项目简介 / 5

1. 高山滑雪 / 7
2. 越野滑雪 / 8
3. 自由式滑雪 / 9
4. 跳台滑雪 / 10
5. 单板滑雪 / 11
6. 北欧两项 / 12
7. 花样滑冰 / 13
8. 短道速滑 / 15
9. 速度滑冰 / 17
10. 冰球 / 18
11. 冰壶 / 19
12. 冬季两项 / 20
13. 雪车 / 21
14. 钢架雪车 / 23
15. 雪橇 / 24

三、历届冬奥会概况 / 25

1. 1924年夏蒙尼冬奥会 / 27
2. 1928年圣莫里茨冬奥会 / 28
3. 1932年普莱西德湖冬奥会 / 29
4. 1936年加米施-帕滕基兴冬奥会 / 30
5. 1948年圣莫里兹冬奥会 / 31
6. 1952年奥斯陆冬奥会 / 32
7. 1956年科蒂纳丹佩佐冬奥会 / 33
8. 1960年斯阔谷冬奥会 / 34

9. 1964年因斯布鲁克冬奥会 / 35
10. 1968年格勒诺布尔冬奥会 / 36
11. 1972年札幌冬奥会 / 37
12. 1976年因斯布鲁克冬奥会 / 38
13. 1980年普莱西德湖冬奥会 / 39
14. 1984年萨拉热窝冬奥会 / 40
15. 1988年卡尔加里冬奥会 / 41
16. 1992年阿尔贝维尔冬奥会 / 42
17. 1994年利勒哈默尔冬奥会 / 44
18. 1998年长野冬奥会 / 46
19. 2002年盐湖城冬奥会 / 48
20. 2006年都灵冬奥会 / 50
21. 2010年温哥华冬奥会 / 52
22. 2014年索契冬奥会 / 54

四、中国冰雪健儿 / 56

1. 中国冬奥会冠军 / 57
2. 中国冬奥会优秀运动员 / 59

健身篇

一、滑冰健身指南 / 68

1. 滑冰运动装备 / 68
2. 如何选择冰鞋 / 68
3. 穿冰鞋的小窍门 / 69
4. 三种冰刀知多少 / 69
5. 冰鞋的保养与存放 / 70
6. 滑冰基本技术 / 71
7. 滑冰技术练习方法 / 74
8. 滑冰健身注意事项 / 75

二、滑雪健身指南 / 77

1. 滑雪者行为及安全守则 / 77
2. 滑雪运动装备 / 79
3. 选购滑雪装备三原则 / 83
4. 如何选择滑雪服 / 84
5. 滑雪板的分类 / 85
6. 滑雪板使用技巧 / 86
7. 固定器使用技巧 / 86
8. 滑雪道基本常识和术语 / 87
9. 如何选择滑雪路程 / 88
10. 如何判断雪质 / 89
11. 滑雪前的基础训练 / 89
12. 平地滑雪技术 / 90
13. 登坡技术 / 92
14. 原地变向技术 / 92
15. 停止滑行技术 / 93
16. 安全摔倒与站起 / 94
17. 初学者应学习哪些滑雪技术 / 95
18. 中级滑雪技术 / 95
19. 高级滑雪技巧 / 97
20. 滑雪运动的饮食 / 100
21. 滑雪运动常见伤害 / 101
22. 预防伤害必须遵守的原则 / 102
23. 预防冻伤 / 102
24. 滑雪术语 / 103

三、冰雪运动科学健身 / 106

1. 身体检查与控制 / 106
2. 科学健身的原则 / 106
3. 健身运动的生理指标 / 108

4. 如何计算靶心率 / 109
5. 运动频率 / 109
6. 运动持续时间 / 110
7. 运动强度 / 110
8. 准备活动要充分 / 112
9. 运动疲劳的控制 / 112
10. 运动恢复要及时 / 113

场馆篇

一、北京市室内冰上运动场地 / 116

二、北京市室外滑冰场 / 130

三、北京市滑雪场 / 139

四、2022年冬奥会比赛场馆 / 157

1. 国家体育场（鸟巢） / 160
2. 国家游泳中心（水立方） / 160
3. 国家体育馆 / 161
4. 国家速滑馆 / 161
5. 五棵松体育中心 / 162
6. 首都体育馆 / 162
7. 北京奥运村 / 162
8. 国家高山滑雪中心 / 162
9. 国家雪车雪橇中心 / 163
10. 延庆奥运村 / 163
11. 云顶滑雪公园 / 164
12. 冬季两项中心和北欧滑雪中心 / 164
13. 张家口奥运村 / 165



知识篇





一、冰雪运动概述

冰雪运动是指在冰上和雪地举行的体育运动，一般分为冰上运动和雪上运动两个大类。冰上运动主要包括速度滑冰、短道速滑、花样滑冰、冰球和冰壶等。雪上运动主要包括高山滑雪、单板滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、自由式滑雪、冬季两项、北欧两项、有舵雪橇、无舵雪橇、俯式冰橇等。

冰雪运动是指在冰上和雪地举行的体育运动，因为早期的冰雪运动受条件所限，只能在寒冷结冰或有雪的冬天进行，所以又称之为冬季运动。如今，随着人工制冷冰场和人造雪场的出现，冰雪运动已不只限于冬季进行。

冰雪运动一般分为冰上运动和雪上运动两个大类。冰上运动主要包括速

度滑冰、短道速滑、花样滑冰、冰球和冰壶等。雪上运动主要包括高山滑雪、单板滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、自由式滑雪、冬季两项、北欧两项、有舵雪橇、无舵雪橇、俯式冰橇等。

冰上运动和雪上运动的区别首先在于场地的不同，前者在天然或人工冰场上进行，后者则在雪场上进行。随着





科技手段和社会财富的累积与发展，目前冰上项目已经可以在室内进行，不受季节、纬度的限制，这使得冰上运动的普及和推广变得更加容易，观赛条件也更为舒适。雪场的运行条件相对较为苛刻，至今仍有很多雪上项目必须在雪量充足的天然场地上进行，这也是雪上项目独特的魅力所在。而场地的限制也在一定程度上造成了并非每个国家和地区都有条件举行雪上运动。

由于开展运动的场地不同，冰上运动和雪上运动所需的器具自然也不同。冰上运动借助专用冰刀，而雪上运动则借助于滑雪板、雪橇、雪车等器材在雪地上滑行。从冬奥会项目设置上讲，雪上运动的设项数目远高于冰上运动，这便是“得雪上者得天

下”一语的由来了。

冰雪运动有着悠久的历史，据史料记载，早在4000年前，滑冰就已经成为了地处北冰圈附近的居民的一种基本生活技能。史学家们在石器时代的化石中发现了用马骨制作的简易冰鞋。在北欧国家发现的石器时代的原始壁画也栩栩如生地刻画了人们脚踏简易冰鞋、手持棍棒在冰上和雪地追捕猎物的情景。

唐代著名史学家杜佑（735-812）所著的《通典·亚洲北部民族典》中也有对冰雪运动的明确记载：“以木为马，缚之足下，尤过奔鹿。”到了清朝，冰上运动更为流行，各种丰富多彩的冰上运动项目被统称为“冰嬉”。故宫珍藏的清代著名画家福隆安所绘的《冰嬉图》就生动地描绘了当时宫廷冰





上表演的盛况。

现代冰雪运动兴起于欧洲。13世纪中叶，一种安装在木板上的铁制冰刀在荷兰出现。1572年，苏格兰人制造了第一双“全铁制冰刀”，这是现代冰刀的起始标志。1676年，荷兰开始举行速滑比赛，比赛的形式很简单，从一个城镇滑到另一个城镇。17世纪中叶，英国国王查理二世将滑冰引入英国的上流社会，为滑冰运动的蓬勃发展奠定了坚实的基础。1742年，第一个滑冰组织——爱丁堡俱乐部在英国创立。1850年，美国人布什内尔制造了第一副钢制冰刀，滑冰运动从此揭开了新的篇章。

1908年第四届夏季奥运会在伦敦举行，英国人首次把花样滑冰列为奥运会的比赛项目，设置了4个小项：男单、女单、双人滑、冰舞，共有来自6个国家和地区的21名选手（其中包括7名女选手）参加了这届具有划时代意义的奥运盛会。

1920年安特卫普夏季奥运会，花样滑冰再度被列为奥运会比赛项目，来自8个国家的26名男选手和16名女选手参赛。而冰球也首次进入奥运会，7个国家的代表队参与角逐。花样滑冰的优雅柔美和冰球的激烈对抗极大地提升了观众对冬季体育运动的兴趣。

但是，冰雪项目在夏季奥运会上举

行并不合适，现代奥林匹克运动会的创始人顾拜旦先生积极建议单独举办冬季奥运会。1921年在洛桑召开的国际奥委会决定在1924年巴黎夏季奥运会的赛事安排中新设一个“冬季运动周”，把所有的冰雪项目统一安排在这个运动周内举行。1924年1月25日至2月5日，来自16个国家和地区的258名选手参加了本次比赛。比赛共设4个比赛项目和2个表演项目。4个比赛项目是：滑雪（越野滑雪和北欧两项）、滑冰（花样滑冰和速度滑冰）、雪车（四人有舵雪橇）和冰球。2个表演项目是：冰壶和军事滑雪射击（现已更名为冬季两项）。1925年5月27日，在捷克斯洛伐克布拉格举行的国际奥委会第24届全会上，正式承认1924年巴黎夏季奥运会的“冬季运动周”为首届冬季奥运会。

2015年7月31日，在吉隆坡举行的国际奥委会第128次全会上，北京携手张家口获得2022年第24届冬奥会举办权。这是中国继北京奥运会、南京青奥会后，第三次举办奥运赛事，也是中国首次举办冬季奥林匹克运动会。北京和张家口成为了国人的骄傲和世界的焦点，这是一个让13亿中国人倍感振奋的时刻。冬奥会落户北京张家口，不仅是13亿国人的期待，也是全球60亿人的期待。



二、冬奥会运动项目简介

2014年索契冬奥会设置7类15个大项98个小项，几乎涵盖了所有的冰雪运动。7类分别为：滑雪（包括高山滑雪、越野滑雪、自由式滑雪、跳台滑雪、单板滑雪、北欧两项6个大项）、滑冰（包括花样滑冰、速度滑冰、短道速滑3个大项）、冰球、冰壶、冬季两项、雪车（包括雪车、钢架雪车2个大项）、雪橇。

冬奥会运动项目分类

冬奥会运动项目	滑雪	高山滑雪、越野滑雪、自由式滑雪、跳台滑雪、单板滑雪、北欧两项
	滑冰	花样滑冰、速度滑冰、短道速滑
	冰球	冰球
	冰壶	冰壶
	冬季两项	冬季两项
	雪车	雪车（有舵雪橇）、钢架雪车（俯式冰橇）
	雪橇	无舵雪橇

冬奥会项目设置

大项	分项	小项		
		男子项目	女子项目	混合项目
冬季两项		10公里短距离	10公里追逐	混合接力
		12.5公里追逐	12.5公里集体出发	
		15公里集体出发	15公里个人	
		20公里个人	4×6公里接力	
		4×7.5公里接力	7.5公里短距离	
雪车	雪车	男子双人座 男子四人座	女子双人座	
	钢架雪车	男子单人座	女子单人座	
雪橇	无舵雪橇	男子单人座 男子双人座	女子单人座	团体接力
冰壶		男子冰壶	女子冰壶	
冰球		男子冰球	女子冰球	
滑冰	花样滑冰	男子单人滑	女子单人滑	男女双人滑 冰舞 团体



大项	分项	小项		
		男子项目	女子项目	混合项目
滑冰	短道速滑	男子1000米 男子1500米 男子5000米接力 男子500米	女子1000米 女子1500米 女子3000米接力 女子500米	
	速度滑冰	男子10000米 男子1000米 男子1500米 男子5000米 男子500米 男子团体追逐	女子1000米 女子1500米 女子3000米 女子5000米 女子500米 女子团体追逐	
滑雪	高山滑雪	男子全能(速降&回转) 男子速降 男子大回转 男子回转 男子超级大回转	女子全能(速降&回转) 女子速降 女子大回转 女子回转 女子超级大回转	
	越野滑雪	男子15公里 男子4X10公里接力 男子50公里 男子15+15公里双追逐 男子1.5公里个人竞速 男子团体竞速	女子10公里 女子30公里 女子4X5公里接力 女子7.5+7.5公里双追逐 女子1.5公里个人竞速 女子团体竞速	
	自由式滑雪	男子空中技巧 男子雪上技巧 男子趣味追逐 男子U型池 男子障碍技巧	女子空中技巧 女子雪上技巧 女子趣味追逐 女子U型池 女子障碍技巧	
	北欧两项	男子K90(70米台)个人跳台 男子K120竞速 男子团体+4X5公里接力		
	跳台滑雪	大台(90米台)男子单人 普通台(70米台)男子单人 大台(90米台)男子团体	普通台(70米台)女子单人	
	单板滑雪	男子平行大回转 男子U型池 男子平行回转 男子障碍技巧 男子单板越野	女子平行大回转 女子U型池 女子平行回转 女子障碍技巧 女子单板越野	



1. 高山滑雪 (Alpine Skiing)



高山滑雪主要分速度系列和技术系列两部分，冬奥会高山滑雪项目通常设10个小项，其中男子项目为：滑降、回转、超级大回转、全能（滑降/回转）；女子项目为：滑降、回转、超级大回转、全能（滑降/回转）。

高山滑雪起源于阿尔卑斯地区，故又称“阿尔卑斯滑雪”或“山地滑雪”。高山滑雪是在越野滑雪基础上逐步形成的。1850年挪威的泰勒马克郡出现改变方向和停止滑行的旋转动作。1868年挪威滑雪运动奠基人诺德海姆等人在奥斯陆滑雪大会上表演了侧滑和S形快速降下技术。1890年奥地利的茨达尔斯基发明适合阿尔卑斯山地区特点的短滑雪板及滑行技术，1905年他在维也纳南部的利林费尔德进行了高山滑雪史上第一次回转障碍降下表演。

1907年英国创立阿尔卑斯滑雪俱乐

部，这是世界上第一个高山滑雪组织。1910年奥地利的比尔格里上校组织具有军事性质的高山滑雪学校，第一个采用深蹲姿势持双杖快速降下、制动转弯的滑法。1921年英国的伦恩在瑞士组织了高山滑雪史上的首次回转和速降比赛。1922年奥地利的施奈德创办高山滑雪学校。

高山滑雪项目被奥运会列为正式比赛项目是从1936年开始的，当时只有男女快速降下和回转障碍降下两项。从1952年开始，高山滑雪才固定为3个比赛项目：大回转障碍降下、回转障碍降下和快速降下。其线路的长度、高度差，以及检查门数都是不固定的，以后逐渐发展到目前的10个竞赛项目。

高山滑雪比赛中运动员手持滑雪杖，脚踏滑雪板从高坡快速回转、降下。不同项目起点与终点的垂直高度差亦有不同：速降男子800~1100米，女子500~800米；回转男子180~220米，女子140~200米；大回转男子250~450米，女子250~400米；超大回转男子500~650米，女子400~600米。每个项目每个协会限报4人。比赛采用单人出发，顺序抽签排定。现冬奥会设男、女全能（1936年列入）、速降（1948年列入）、回转（1948年列入）、大回转（1952年列入）和超大回转（1988年列



人)等项目。

高山滑雪分速度系列和技术系列两部分。速度系列分速降和超级大回转。比赛按一次滑行成绩决出名次。滑降道落差最大,距离也最长,最高时速达130公里。超级大回转由于旗门数较多,速度稍慢。技术系列分大回转和回转。名次按两次成绩合计计算。大回转距离是回转的两倍以上,对速度和技术都有要求。回转旗门数男子为55~75,女子为45~65。

高山滑雪将速度与技巧完美地结合在一起,运动员在滑行过程中左右盘旋,将健美与优雅融于一体,粗犷中不失儒雅,所以,一直深受广大爱好者的欢迎。

2. 越野滑雪 (Cross-Country Skiing)



越野滑雪起源于北欧,故又称北欧滑雪。据记载,1226年挪威内战期间,

两名被称为“桦木腿”的侦察兵,怀藏两岁的国王哈康四世,滑雪翻越高山,摆脱了敌人。现挪威还每年举行越野马拉松滑雪赛,距离35英里,与当年侦察兵所滑路程相同。1924年2月3日,国际滑雪联合会在法国夏蒙尼创立,同年越野滑雪被列为冬奥会比赛项目。越野滑雪技术分为传统式和自由式滑行技术两种,传统式要求运动员在比赛中不得使用蹬冰技术,自由式滑行技术对运动员的蹬冰动作不做限制。

越野滑雪比赛路线分上坡、下坡、平地,各占全程的三分之一。雪道的最高点不得超过海拔1800米。比赛开始前,运动员的雪板由大会打上标记,到终点时要求至少有一支雪板留有标记。双板都更换判为犯规,成绩无效。单项比赛出发时,每次1人,间隔30秒,顺序由抽签决定,以到达终点的时间确定名次。接力项目比赛时,集体出发,道次由抽签决定,以每队队员滑完全程的时间之和计算成绩和名次。

越野滑雪1924年被列为首届冬奥会比赛项目,现设男子15+15公里追逐赛、女子7.5+7.5公里追逐赛、男子个人竞速赛、女子个人竞速赛、男子团体竞速赛、女子团体竞速赛、男子4×10公里接力赛、女子4×5公里接力赛、男子15公里间隔出发、女子10公里间隔出



发、男子50公里集体出发、女子30公里集体出发等12个小项。

3. 自由式滑雪 (Freestyle Skiing)



自由式滑雪兴起于20世纪60年代的美国，是在高山滑雪基础上发展而成。1971年在美国新罕布什尔州举行了世界上第一次正式的自由式滑雪比赛。1975年起举办世界杯自由式滑雪赛。1986年在法国阿尔卑斯山的蒂恩镇举行了首届自由式滑雪锦标赛。1992年法国阿尔贝维尔冬奥会被列为正式比赛项目。2014年索契冬奥会设有男女空中技巧、雪上技巧、趣味追逐、U型场地和障碍技巧等10个小项。

空中技巧始于20世纪初。1928年美国入约翰·卡尔顿(John Carleton)成为世界上第一个穿着滑雪板完成雪上空翻动作的运动员。1958年瑞士滑雪教练费

尤雷尔(Art Fyurrer)在滑跳中完成空翻和转体动作。空中技巧运动员使用的滑雪板男子不短于1.90米，女子不短于1.80米。场地由出发区、助滑坡、过渡区一、跳台、过渡区二、着陆坡和终点区组成。比赛时每人试跳两次，运动员可选择各种难度的跳跃及旋转，裁判根据其完成动作的质量评定空中动作分和着陆动作分，两者相加再乘以动作难度系数，即为一次试跳的得分，两次试跳得分相加，得分多者名次列前。

雪上技巧是在设置一系列雪包的陡坡线路上进行回旋动作、空中动作以及滑降速度的比赛。雪上技巧场地长200~270米，宽15~25米，坡度为24~32度。参赛选手使用的滑雪板男子不短于1.90米，女子不短于1.80米。参赛选手可在3~4条雪道中选择一条作为自己的比赛路线。出发后，选手将沿着坡道下滑，途中还要经过一系列减缓速度的雪包，雪包间隔3~4米，其中最高的可达到1.2米。在起点和终点附近各有一个用于跳跃的雪包，选手要进行两个不同的跳跃动作。选手在尽可能快地滑到终点的同时，要力保两个跳跃没有技术性失误或者落地不稳。以回转动作和空中动作质量分以及计时成绩分相加评定名次，得分多者名次列前。



4. 跳台滑雪 (Ski Jumping)

跳台滑雪简称“跳雪”，起源于挪威。1860年挪威德拉门地区的两位农民在奥斯陆举行的首届全国滑雪比赛上表演了跳台飞跃动作，后逐渐成为一个独立项目并得到广泛开展。1879年在奥斯陆举行了首届跳台滑雪比赛。1883年被列入霍尔门科伦滑雪大奖赛。19世纪末，先后传入瑞典、瑞士、美国、法国、意大利和波兰等国家。

初期的跳台滑雪利用山坡等自然地形进行，19世纪80年代开始出现土木结构的跳台。随着空中滑翔技术的提高，新的跳台设计也不断出现，1926年瑞士在格劳宾登州的蓬特雷西纳建成60米级跳台，1927年又在圣莫里茨建成70米级跳台。1925年起举办世界跳台滑雪锦标赛。

1924年在法国夏蒙尼举行的第一届冬季奥运会中，跳台滑雪就已列入比赛项目。在1964年以前的8届冬季奥运会中，由于跳台规格不一，只能以主办国的跳台为标准进行比赛。从1964年第九届冬季奥运会开始，国际滑雪联合会明确规定了跳台滑雪比赛的统一跳台级别。跳台分别为70米及90米台两种。

跳台滑雪比赛中，运动员穿着特制滑雪板，沿着跳台的倾斜滑道，下滑至



起跳台，借助速度及弹跳力，使身体跃入空中，并沿着抛物线在空中飞行4~5秒后，再滑落于倾斜的山坡上，继续下滑至坡下平地的终点区为止。参与这项运动需要有勇敢、坚定、沉着的意志，需要有爆发力强、灵敏性与平衡能力强的身体素质，所以该项目被称作“勇敢者的运动”。

冬奥会的跳台滑雪比赛现设90米、120米和团体三项。按两次飞跃距离分和姿势分计算成绩。姿势分由5位裁判根据运动员完成动作的准确性、完美性、稳定性以及整体稳定性打分，去掉最高分和最低分后，将剩下的3个分数相加，最高分为60分。距离分要根据K点距离确定每米分值，运动员的跳跃距离达到K点距离为60分；短于K点距离，将所短距离乘以每米分值，再从60分中减去；超过K点距离，将所超距离乘以每米分值，然后加上60分。两次比赛的姿势分与距离分之和为运动员的总分，得分多者名次列前。团体赛由4人



组成，按120米跳台的合计得分计算。跳台滑雪运动由于跳台助滑道的角度及起跳端的仰起角度等不同，加上气温、湿度、风向、风力及雪质等自然条件的差异，跳雪的性能也就随之变化。因此，跳台跳雪比赛只有最好成绩，没有世界纪录。

5. 单板滑雪 (Snowboard)



单板滑雪将冲浪、滑板和滑雪的元素结合在一起，成为一项发展迅速的运动项目。第一次正式的单板滑雪比赛于1981年在美国科罗拉多举行。1998年长野冬奥会，单板滑雪的U型场地和个人大回转项目首次亮相冬奥会。2002年盐湖城冬奥会，个人大回转项目被平行大回转替代。2006年都灵冬奥会增设了单板滑雪越野赛。2014年索契冬奥会又增设障碍技巧赛。

大回转的比赛场地长936米，平均

坡度18.21度，坡高290米。滑板坚硬、狭窄，以利于转向和高速滑行。以滑行速度评定名次，主要技术动作有左右回转。平行大回转项目中，由两名选手肩并肩进行对抗，其间要穿越一系列的门，速度快者晋级下一轮。闯入决赛的选手总共要进行9次较量。

U型场地项目比赛场地为U形滑道，长120米，宽15米，深3.5米，平均坡度18度；所用滑板稍软，较宽，靴底较厚。选手要在U型的滑道内边滑行边展示各种跳跃、旋转技巧，裁判根据选手跳跃的高度及动作难度进行评分。主要技术动作有跃起抓板、跃起非抓板、倒立、跃起倒立、旋转等。

单板滑雪障碍争先赛与自由式滑雪障碍争先赛大致相同，每次较量由4名选手同时出发，前两名晋级下一轮。

