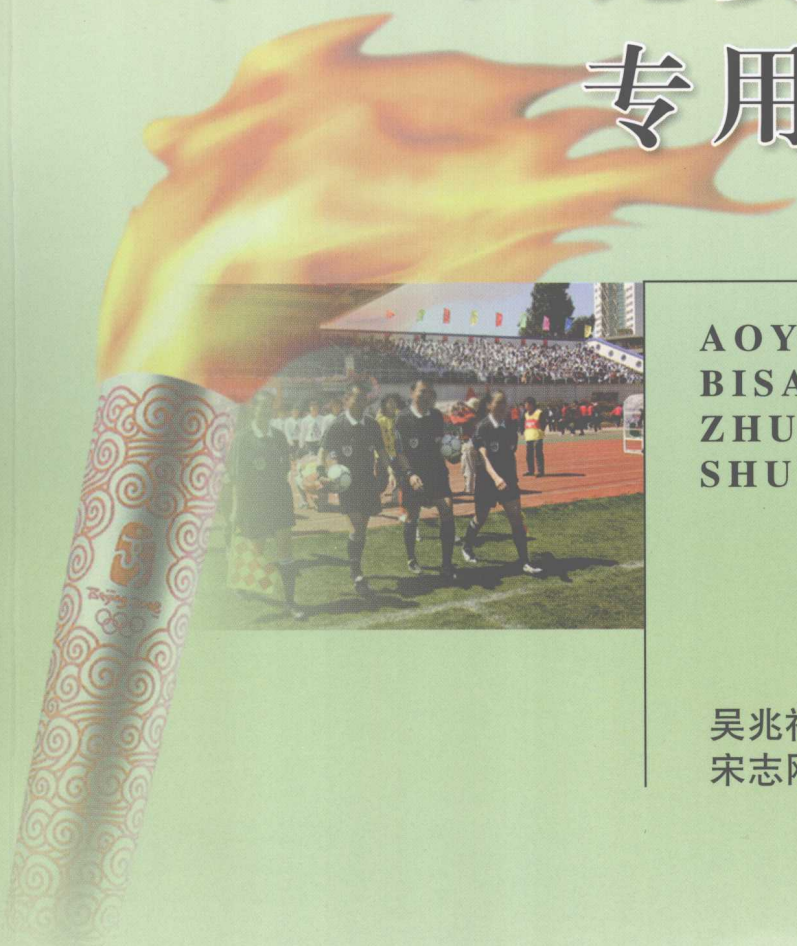




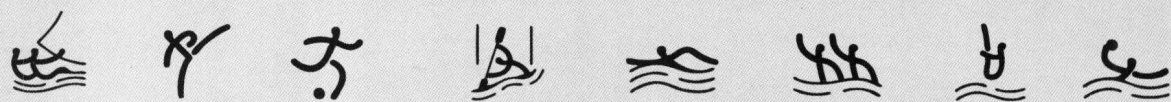
奥运会比赛项目 专用术语



AOYUNHUI
BISAIXIANGMU
ZHUANYONG
SHUYU

吴兆祥 徐占荣 编著
宋志刚 许鑫荣

安徽大学出版社



奥运会比赛项目 专用术语

AOYUNHUI
BISAIXIANGMU
ZHUANYONG
SHUYU

吴兆祥 徐占荣 编著
宋志刚 许鑫荣

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

奥运会比赛项目专用术语 / 吴兆祥等编著. —合肥: 安徽大学出版社, 2008. 4

ISBN 978—7—81110—431—8

I. 奥... II. 吴... III. 奥运会—体育项目—名词术语
IV. G811.21—61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 048542 号

奥运会比赛项目专用术语

吴兆祥 等编著

出版发行 安徽大学出版社
(合肥市肥西路 3 号 邮编 230039)

联系电话 编辑室 0551—5108438
发行部 0551—5108397

电子信箱 ahdxcchs@mail. hf. ah. cn

责任编辑 王 黎

封面设计 孟献辉

印 刷 合肥创新印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 15

字 数 327 千

版 次 2008 年 5 月第 1 版

印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—81110—431—8

定价 28.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

前言

现代奥运会是世界最高水平的综合性运动会,是各个国家、地区之间竞技体育整体实力的对抗。随着奥林匹克运动的发展,人们对四年一届的奥运会的认可度、参与度越来越高。

第28届奥运会在雅典举行。据不完全统计,全球近40亿人次通过媒体观看了开幕式,累计有650亿人次观看了各种比赛。世界上任何一项活动都无法受到如此的关注,只有奥运会才具有如此独特的魅力。它让无数人魂牵梦绕,成为人类激情和理想的盛宴。

从1984年我国体育代表团在洛杉矶奥运会上实现金牌“零”的突破,到2004年雅典奥运会跃居金牌榜第二位,20年中在夏季奥运会上共获得112枚金牌。一代又一代的体育健儿,肩负着祖国和人民的期望,胸怀壮志,顽强拼搏,以非凡的勇气不断攀登世界体育高峰,取得了举世瞩目的骄人战绩。这充分证明中华民族完全具有自立于世界民族之林的信心和能力。在奥运赛场上,我国体育健儿面对强手、面对困难,敢打敢拼,赛出了风格,赛出了水平,以出色的表现向全世界展示了中华民族自强不息、奋发有为的精神风貌,展示了新世纪中华儿女积极进取、蓬勃向上的朝气和活力,谱写了我国体育运动史上新的辉煌篇章,给全国各族人民带来巨大的鼓舞。

中国作为具有悠久历史和灿烂文化的东方大国,正张开双臂,满



怀期待的心情迎接 2008 年北京奥运会,全国人民空前的奥运热情已化为切实的行动,向世人证明:历史上最好的一届奥运会一定能在北京成功举办。

让更多的人关注奥运、走进激动人心的奥运会赛场,了解它深厚的历史积淀、发展过程和高扬的奥林匹克精神,我们应安徽大学出版社之约,先后编纂了《奥林匹克运动》、《奥运会比赛观赏与礼仪》和《奥运会比赛项目专用术语》三本书。在内容上它们相互补充又各有侧重。本书力求准确、科学、全面地对奥运会各比赛项目的专用术语进行诠释,为各类体育教育工作者和体育科研人员撰写体育论文提供了方便。

本书在编写过程中,参阅了大量古今中文的有关文献资料,并得到社会各界的广泛支持和帮助,在此难以一一说明,只能一并致谢。由于我们水平有限,书中疏漏、错讹之处在所难免,望同仁和读者斧正。

作者

2008 年 2 月

目录

前 言	(1)
一、田径运动专用术语	(1)
二、游泳运动专用术语	(19)
三、跳水运动专用术语	(29)
四、花样游泳专用术语	(39)
五、水球运动专用术语	(44)
六、体操运动专用术语	(51)
七、艺术体操专用术语	(61)
八、篮球运动专用术语	(68)
九、排球运动专用术语	(88)
十、足球运动专用术语	(101)
十一、手球运动专用术语	(108)
十二、乒乓球运动专用术语	(117)
十三、羽毛球运动专用术语	(128)
十四、网球运动专用术语	(133)



十五、棒、垒球运动专用术语	(137)
十六、曲棍球运动专用术语	(147)
十七、举重运动专用术语	(150)
十八、射击运动专用术语	(159)
十九、射箭运动专用术语	(164)
二十、摔跤运动专用术语	(168)
二十一、柔道运动专用术语	(173)
二十二、拳击运动专用术语	(179)
二十三、击剑运动专用术语	(182)
二十四、马术运动专用术语	(188)
二十五、现代五项运动专用术语	(195)
二十六、自行车运动专用术语	(198)
二十七、赛艇运动专用术语	(202)
二十八、皮、划艇运动专用术语	(209)
二十九、帆船运动专用术语	(214)
三十、速度滑冰专用术语	(217)
三十一、花样滑冰专用术语	(221)
三十二、冰球运动专用术语	(225)
三十三、雪上运动专用术语	(229)



田径运动专用术语

田径运动是由走、跑、跳跃、投掷等运动技能组成的以个人为主的运动项目，比赛时以时间、高度、远度或评分计算成绩。其内容包括竞走、赛跑、跳跃、投掷等 40 多个单项和全能运动。在古代、现代奥运会以及重大运动会中，都一直在主运动场举行，是设奖最多（约 130 枚奖牌）、最主要的体育运动项目。其主要特点是：具有广泛的群众基础，能全面发展人体素质，是各项运动的基础，能在最短时间内表现出最快的速度 and 最大的力量，或在较长时间内持久运动，具有很强的竞争性，往往以 1 厘米或 0.01 秒决定胜负。田径运动具有悠久的历史。在公元前 776 年古希腊举行的第 1 届古代奥运会上，就开始出现短跑比赛，以后又增加了跳远、投铁饼等项目。近代田径运动起源于英国。19 世纪 20 年代英国伊顿公学曾举行田径比赛。1894 年，在伦敦举行英国牛津大学与美国耶鲁大学间的国际田径比赛。1896 年，首届现代奥运会把田径运动列为首要比赛项目。自 1928 年起，奥运会设女子田径比赛项目。

100 米低栏 全程 10 个栏，栏高 84 厘米。自起跑线至第一栏为 13 米，一般跑 8 步。栏间距为 8.5 米。最后一栏至终点为 10.5 米。该项目 1972 年被列为第 20 届奥运会比赛项目。由于栏架不高，运动员过栏时身体重心不需要过多地升高，全程跑身体重心起伏较小，动作自然，接近平跑技术。过栏时，起跨腿一侧的髋关节始终高于膝关节，自然地沿小弧线提拉起跨腿过栏。

110 米高栏 全程 10 个栏，栏高 106.7 厘米。自起跑线至第一栏为 13.72 米，栏间距为 9.14 米，最后一栏至终点为 14.02 米。栏间一般跑 3 步。该项目 19 世纪末在英国兴起，被列为 1900 年第 2 届奥运会比赛项目。起跑后，一般 8 步后开始跨栏，栏前最后一步步幅短于前一步，用起跨腿脚掌外侧在靠近身体重心投影处着地，起跨点离栏 2~2.2 米，起跨前身体重心不可降低，腰要挺直，髋要前移，上体微前倾。摆动腿用力在体后充分折叠大小腿，大腿上抬积极前摆。起跨腿用力蹬地，使髋、膝、踝等关节充分展开，使上体和起跨腿呈一直线，



腾空后摆动腿的小腿及异侧臂迅速伸向栏架,上体前压。当摆动腿超过栏架时,起跨腿屈膝外展,快速跨过栏架。

十项全能运动 由跑、跳、掷部分项目组成的男子比赛综合性田径运动项目。1912年第5届奥运会开始列为正式比赛项目。比赛分2天进行,第一天按顺序为100米跑、跳远、推铅球、跳高、400米跑,第二天按顺序为110米栏、掷铁饼、撑竿跳高、掷标枪、1500米跑。规则规定各单项比赛的间隔时间最少为30分钟,运动员必须参加全部10个项目的比赛,如放弃一个单项的比赛,即不能参加以后的比赛,也不计算其总成绩。投掷和跳跃项目,每人只准试掷或试跳3次,径赛起跑犯规3次,即取消其该项比赛资格。每一个单项比赛后,应根据国际田联现行评分表向全体运动员分别宣布该单项得分和各项的累积分。运动员在全能运动的单项比赛中创造的新成绩,只要符合条件,都可以承认为该单项纪录。

七项全能运动 是由女子五项全能演变而来的,比五项全能多加了100米栏和800米跑两个项目,在1980年第22届奥运会上列为正式比赛项目。比赛分2天进行:第一天按顺序为100米栏、推铅球、跳高、200米跑,第二天按顺序为跳远、掷标枪、800米跑。七项全能运动可在连续的2天或1天内完成。在1天内完成时,比赛的顺序不变。各单项比赛的间隔时间最少为30分钟。在跳远及各个投掷项目中,每名运动员只能试跳、试掷3次;每名运动员由3名计时员独立计算时间,或使用全自动电子计时装置计算时间。在任何赛跑及跨栏的单项比赛中,凡起跑3次犯规,则取消其比赛资格。每一个单项比赛后,都要根据国际田联现行评分表向全体运动员宣布该单项得分和各项的累积分。

400米栏 最初为男子项目,称为“400米中栏”,栏高91.4厘米。起跑线至第一栏为45米,一般男子跑21~24步,栏间距离为35米,最后一栏至终点为40米。1973年400米栏被列为女子正式比赛项目。女子400米栏高76.2厘米,栏间距离与男子同,400米栏架较低,跨栏步技术不太复杂,但栏间距离和全程距离较长,对运动员跑的节奏和400米跑的专项耐力要求较高。要求运动员具有较强的目测能力和速度感,以便对步幅和步速加以调整。

三级跳远 是在快速助跑后向前连续跳3次的跳跃运动,要求运动员有快速的助跑速度和良好的弹跳力以及强大的腿部力量。在古代奥运会上,曾出现五级跳远比赛,后改为三级跳远比赛。三级跳远的成绩取决于跑跳时所获得的水平速度和起跳后向上的垂直速度,同时也与每一跳完成的质量、维持身体平衡的能力和三跳的比例有关。由于第一跳是在高速助跑的情况下起跳的,其距离最长;第二跳时,水平速度已经降低,同时要准备最后一跳,所以是三跳中最短的一跳;第三跳水平速度虽已较慢,但可合理地加大垂直速度,并可利用落地时的两腿积极前伸的动作来增加远度,因此,第三跳的距离比第一跳稍短,比第二跳要长。按技术可分为“高跳型”、“平跳型”、“中间型”三种。其比赛规则和成绩计算大致和跳远相同。自1896年第1届奥运会起,三级跳远就被列为正式比赛项目。

马拉松跑 田径运动径赛中超长距离跑的项目,是为了纪念古希腊战士斐迪皮底斯而设的。公元前490年,希腊雅典军队在马拉松平原以1万多人的兵力击败10万人入侵的波斯军队,雅典战士斐迪皮底斯从马拉松镇跑到首都雅典城广场报捷后,便力竭而死。为纪念这位战士,1896年在雅典举行的第1届现代奥运会上,举行了从马拉松到雅典的赛跑,定名



为“马拉松赛跑”,并列为正式比赛项目。全程 40 公里 200 米,第 1 名以 2 小时 58 分 50 秒的时间跑完了全程。1920 年又精确地测量了这段距离为 42 公里 195 米。从第 8 届奥运会起,国际田联即将这个新测定的距离正式定为马拉松跑的标准距离,沿用至今。马拉松跑一般在公路上或在近似于公路的道路上举行。其距离由公路右边内沿 1 米处丈量,起点和终点一般都设在田径场内。比赛中运动员可饮用由大会提供的饮料或食品,不得自备。运动员须经医生检查,证明身体健康,方准报名参加马拉松跑。国际奥委会自 1984 年起也将女子马拉松跑列为奥运会正式比赛项目。因比赛场地条件各异,故不设世界纪录,只记录最好成绩。

中长距离赛跑 要求运动员在赛跑时既要保持一定的速度,又要跑得持久,是中距离、长距离赛跑的合称,也是身体负荷很大的运动项目。为古代奥运会比赛项目之一。现代中长跑运动于 19 世纪末在英国兴起。现代奥运会将其设为正式比赛项目,男子以 800 米、1500 米为中距离跑,3000 米为长距离跑。中长跑比赛时不分道,运动员可在规则允许条件下抢入里圈。一般用站立式起跑,起跑时发令员只喊“各就位”口令,待全体运动员稳定后,即鸣枪。中长跑的动作既要注意向前运动的效果,又要注意放松省力。躯干应保持正直或微向前倾,颈部放松,头正直,手半握拳前后自然摆动。摆动腿的落地要柔和、轻缓,有一定弹性,膝微屈,着地后身体重心不要下降过大。跑弯道时,身体应微向左倾斜,左腿向前上方摆动时,膝稍外展,用前脚掌的外侧着地,右臂的摆动幅度稍大于左臂。

五项全能运动 分男子五项全能和女子五项全能两种。男子五项全能包括跳远、掷标枪、掷铁饼、200 米跑、1500 米跑,五项内容 1 天比赛完毕。1904 年第 3 届奥运会将其列为正式比赛项目,1912 年第 5 届奥运会用十项全能运动代替。女子五项全能从 1964 年起列为奥运会正式比赛项目,内容几经演变,最后定为 100 米栏、跳远、跳高、推铅球、800 米跑五项内容,分 2 天进行,也可 1 天完成;1980 年第 22 届奥运会将其改为七项全能运动。

古代五项全能运动 古代希腊奥运会比赛项目。公元前 776 年在古希腊举行的古代奥林匹克运动会上即开始设置,包括跑一个斯泰德(古希腊举行的长度单位,约 192.27 米)、跳远、掷标枪、掷铁饼和角力五项内容。只限男子参加。评定优胜的方法是以参赛者在 5 个项目中获得优胜数目总和的多少来决定。

田径全能运动 由跑、跳、掷部项目组成的综合性比赛项目。源于古希腊的五项全能运动,在 1904 年第 3 届奥运会上以 1500 米代替角力,形成现代男子五项全能运动,此后又形成男子十项全能、女子五项全能、女子七项全能等项目,其成绩是按照国际田联制定的《田径全能运动评分表》,将各个单项成绩所得的评分加起来计算的,总分多者为优胜。国际田联规定的奥林匹克运动会正式全能比赛项目为男子十项全能和女子七项全能,这两种比赛均按规定的顺序,分 2 天完成。其他的田径比赛采用的全能运动项目还有:男子五项全能(1 天赛完)、女子五项全能(2 天或 1 天赛完)、女子三项全能(1 天赛完)。各项目的成绩计算根据国际田联制定的《田径全能运动评分表》,以各个单项所得分数的总和判定名次。运动员必须参加某项全能规定的全部比赛项目,若其中有一项或几项因试跳或试掷失败或犯规,或因成绩太低未能得分,仍应计算其总成绩,但若放弃一项比赛,则不计总成绩。全能比赛除按各该单项规则执行外,还有下列特殊规定:在赛跑或跨栏时,起跑犯规 3 次,取消该项比赛资格,但仍



可进行其他项目的比赛;田赛中跳远和投掷项目,每人只准试跳或试掷3次;跳高、撑竿跳高,每人可在每一高度上试跳3次,各以其最优成绩评分。比赛过程中,若某一单项在风速超过4米时,仍应评分和计算名次,但不得将此成绩和总分作为正式记录。全能运动中的径赛项目可采用电动计时或人工计时,但不得混合使用,应分别设置记录。

接力赛跑 由每队4名队员依次传递接力棒,每人各跑完全程 $1/4$ 距离的集体比赛项目。在奥运会上举行的接力跑有男、女 4×100 米和 4×400 米。国际业余田径运动会承认世界纪录的项目中还有男、女 4×200 米、 4×800 米和男子 4×1500 米异程接力赛(100 米+ 200 米+ 400 米+ 800 米)、 1000 米异程接力赛(100 米+ 200 米+ 300 米+ 400 米)及迎面马拉松接力赛等。接力赛跑能否取胜,不仅取决于4个队员的跑速,在很大程度上还取决于他们的传接棒技术和配合效果。传接棒必须在长20米的接力区内完成。 4×100 米和 4×200 米接力赛跑中,各接力区前还有10米预跑距离,第2棒、第3棒、第4棒运动员可在预跑线内开始起跑。传接棒技术一般有“上挑式”和“下压式”两种。为了发挥全队每个人的特长,应合理安排各棒队员的顺序。一般第1棒应安排起跑好并善于跑弯道的队员;第2棒安排速度快、耐力好又善于传接棒的队员;第3棒队员除具备第2棒队员的长处外,还要善于跑弯道;通常把100米速度最快而冲刺能力又强的队员安排在第4棒。

标枪枪 为古希腊奥运会五项全能之一。现代标枪运动首先出现于北欧芬兰,1908年第4届奥运会将其列为男子比赛项目,1932年第10届奥运会又将其列为女子比赛项目。比赛时,运动员以单手握标枪的把手,助跑完投掷步后,用力在起掷弧线处,把标枪从肩上方向前前方掷出。从准备投掷到标枪掷出前,运动员不得整圈旋转,致使背对投掷弧。标枪掷出后,枪尖须先着地并落在规定的落区内成绩方有效。如果枪身的其他部分比枪尖先落地,或运动员身体的任何部分触及起掷弧以外的地面,都判为一次试掷失败。助跑时如越出助跑道两边的平行线,则判为犯规。丈量成绩从枪头着地的近边,取直线通过起掷弧圆心,量至起掷弧线的内沿为准,以厘米为计算单位。比赛时,参赛运动员每人按顺序先试掷3次(预赛),然后取成绩最好的前8名(或前6名)进行决赛,运动员再试掷3次,以6次中的最好成绩作为判定名次的依据。

掷链球 是唯一以双手进行投掷的田径项目,原为爱尔兰、苏格兰民间的运动项目,由打铁的铁锤演变而来。16世纪盛行于英国,19世纪末在英国各大学开展并成为校际比赛项目,1900年第2届奥运会将其列为正式比赛项目。比赛时,运动员在直径为2.135米的圆圈内进行投掷,一般采用扣锁式握柄环法握住链球。先站在圆圈的后缘,通过预摆和快速连续旋转,最后将球掷出,球落在规定的落区内成绩才有效。丈量成绩时,以厘米为计算单位,从球着地最近点,取直线通过投掷圈到圆心,以着地最近点到投掷圈内沿距离为准。比赛时,若运动员超过8名,每人先试掷3次为预赛,取成绩较优的前8名或前6名再试掷3次为决赛,各以6次试掷中最佳成绩判定名次。投掷时,运动员可以触及投掷圈内侧。运动员走进投掷圈内开始试掷后,身体任何部分触及圈外地面,或踏在投掷圈的上面,或器械脱手,都判为1次试掷失败。比赛须在设有三面围护的铁丝护笼内进行,以确保安全。

推铅球 起源于14世纪40年代,当时欧洲炮兵常用重16磅(合7.257公斤)的炮弹



来进行掷远比赛,逐渐演变为以金属球代替炮弹的推铅球运动。1896年,第1届现代奥运会将男子铅球正式列为比赛项目。1975年,国际田联把男子铅球重量改为7.26公斤。1948年,第14届奥运会将女子铅球列为比赛项目。比赛在前缘装有抵趾板、直径为2.135米的圆圈内进行,运动员单手持球,接近髋部,通过滑步(又分侧向滑步和背向滑步)或放置等姿势最后从肩上将球向前推出(不得将球移至肩下或肩后抛掷)。铅球的落地点须在规定的40°角度线区域以内,以铅球落地点的近边取直线通过圆圈中心,量至圆圈的內沿为运动员的成绩,以厘米为计算单位。运动员投掷时,脚不得超出圆圈线,待铅球落地、身体稳定后,人从圆圈后部走出,成绩方有效。比赛时,运动员可触及投掷圈内侧。运动员走进投掷圈开始投掷后,身体的任何部分触及圈的上沿或触及圈外地面,或器械脱手,都应判作试掷失败。运动员按顺序先试推3次为预赛,决出成绩较优的8名或6名进行决赛,也试推3次,各以6次试推中最佳成绩来判定名次。

掷铁饼 为古希腊奥运会五项全能之一。1896年,第1届现代奥运会将其列为男子正式项目。1912年,国际业余田径联合会统一了铁饼比赛的规格。1928年,第9届奥运会将其列为女子比赛项目。比赛在直径2.5米的投掷圈内进行。运动员以手指扣住铁饼边缘,通过身体的摆动、旋转把饼掷出。过去多采用上步投掷、侧向放置的掷姿,后发展为背向旋转投掷。运动员须等铁饼落在规定的地区后,从圆圈后半部走出,成绩方有效。运动员可触及投掷圈内侧,走进投掷圈开始投掷后,身体任何部分触及圈的上沿或圈外地面、器械脱手都判为1次试掷失败。丈量时以厘米为计算单位,从铁饼落地最近点的边缘取直线通过圆圈中心,量至圆圈内沿为准。比赛时,运动员按顺序轮流试掷3次为预赛,选出成绩较优的8名或6名再试掷3次为决赛,各以6次中最佳成绩判定名次。

径赛 田径运动中竞走和赛跑项目的总称。“径”指跑道。它是指在田径场的跑道上,或场外规定的道路上进行的不同距离的竞走和各种形式的赛跑。一般以时间计算成绩和评定名次,也有少数规定时间计赛程(如1小时或2小时的赛跑和竞走),其起点和终点设在田径场内。标准田径场第1道全长400米,在重大比赛时最少应有8条分道,即跑道全宽9.76米。赛跑有短距离、中距离、长距离、超长距离、跨栏、接力、障碍、越野等不同项目。成绩以时间计算。人工计时,以1/10秒为最小计算单位。短、中距离赛跑,若参加人数多,一般采用分组淘汰法,经过预赛、复赛和决赛,定出名次;长距离赛跑,通常为集体出发,一次定出名次。

短距离跑 简称“短跑”。是400米及400米以下距离赛跑的通称,为田径运动的基础项目。据记载,在公元前776年古希腊第1届奥运会上就有短跑比赛项目。现代奥运会正式比赛项目有男子和女子100米跑、200米跑、400米跑。比赛采取分道进行,采用蹲踞式起跑的方法,由起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺四部分技术组成;成绩取决于步频的快慢和步幅的长短。短跑是一种用最快速度跑全程的赛跑。在全部过程中,人体运动器官和内脏器官处于大量缺氧状态下完成高强度的运动,属极限强度的运动。记录成绩的方法是记录从发令员鸣枪至运动员除头、臂、手、腿和脚以外的躯干任何部分到达终点线內沿的垂直平面的瞬间为止的时间,优者名次列前。

跳远 分立定跳远和急行跳远两种,现在一般比赛均用急行跳远。跳远原为人类祖先



赖以生存的一种技能,后又成为军队训练的主要内容。古希腊奥运会上将跳远列为比赛项目。1896年第1届现代奥运会将跳远列为男子正式比赛项目,1948年第14届奥运会将其列为女子比赛项目。它是由在助跑道上沿直线助跑、在跑进中用单脚起跳和腾空、最后双脚落入沙坑四部分动作组成的。因腾空动作不同,跳远姿势有蹲踞式、走步式、挺身式三种。成绩是自起跳线垂直丈量至沙坑中身体任何部分落地的最近一点为准。以厘米为计算单位。每个运动员顺次轮流试跳3次,预赛中按成绩选出前8名参加决赛,再试跳3次,然后以6次试跳中的最好成绩作为每个运动员的最远成绩,以此决定名次。运动员在起跑或起跳时,身体任何部分触及起跳线前面的地面,或在橡皮泥显示板上留有痕迹,或由起跳线包括起跳线两端延长线踏过或跑进,或在延长线后面起跳均为试跳失败。当运动员在落地过程中触及沙坑以外的地面,而沙坑外的触点比沙坑内的落地点较起跳线近,或者完成试跳后向后走出沙坑,均判为1次试跳失败。

跳高 分为立定跳高和急行跳高两种,是克服垂直障碍的跳跃运动。现在一般比赛中均采用急行跳高,它由助跑、起跳、腾空过竿、着地四部分动作组成。这些动作是紧密相连、相互作用的一个整体。助跑步数为9至13步不等,速度由慢而快,节奏鲜明,用单足起跳。腾空过竿的技术有跨越式、滚式、剪式、俯卧式和背越式等。着地时,也因空中姿势不同而有用脚、体侧、肩背等部位着地的区别。比赛以越过横竿上缘的高度计算成绩,以厘米为计算单位。在每个高度上,运动员均有3次顺次试跳的机会,以最后一次试跳的高度为正式成绩。但运动员可自行决定在某一高度上的某一次“免跳”。若在任何高度上连续3次试跳失败,就失去继续比赛的资格。1896年第1届奥运会将其列为正式比赛项目。

障碍跑 标准距离为2000米和3000米。1900年第2届现代奥运会将其列为正式比赛项目,并分2500米跑、4000米跑两项;1908年第4届奥运会将其改为3200米跑;1920年第7届奥运会确定赛程为3000米;1954年国际田联承认该项目的世界纪录。在田径场跑道上,每圈均匀设有5个障碍水池,各个障碍之间的距离约为一圈标准长度的1/5。3000米障碍跑全程共跨越28次障碍栏架,跳过7次水池;2000米障碍跑须越过18次栏架和5次水池。运动员通过栏架时,可跨过或用手支撑腾越,也可用脚蹬在栏顶跳下。如有一脚从栏外迈过,或从水池后沿栏架上跳落时,踏在水池两侧地上,即为犯规,将被取消比赛资格。在3000米障碍赛跑中,由起点至第一圈开始处,不设障碍栏,待运动员进入第一圈后,再放置栏架。栏架高0.914米,宽3.96米,栏架与水池栏架的横木截面应为12.7厘米×12.7厘米。栏架重量为80~100公斤,每边底座应为1.2~1.4米。放置栏架时,应使其横木的一端深入跑道内沿以内的1米处。水池(包括栏架)的长与宽均为3.66米。水池的水面应与跑道地面齐平。靠近栏架一侧的池底深70厘米,池壁前为30厘米宽的平底,池底向前上方呈斜坡渐与地面齐平。

撑竿跳高 运动员手持撑竿,经过快速助跑,将竿插入插斗内起跳,身体在竿上悬垂前摆,接着通过后仰举腿、引体、转体、倒立、推竿、腾越过竿、着地等动作完成撑竿跳高过程。1896年第1届现代奥运会上将其列为正式比赛项目。比赛时,以越过横竿上沿的高度计算成绩,以厘米为计算单位。运动员既可在主裁判事先宣布的起跳高度以上的任一高度上开始起跳,也可在以后的任一高度决定是否试跳。运动员在某一高度上请示免跳后,则不得在该



高度上恢复试跳,除非出现第1名成绩相等的情况。凡出现连续3次试跳失败情况则失去继续比赛的资格。以运动员最后试跳成功的高度作为正式成绩,并以此判定名次。如有下列情况之一者,则判为失败:试跳中使竿落地;在越过横竿之前,运动员的身体和所用撑竿的任何部分触及插斗前壁上垂直平面以外的地面,包括落地区;起跳离地后,将原来握在下方的手移到上方手以上,或原来握在上方的手向更上方移握。

口鼻呼吸法 中长跑呼吸方法的一种,跑动时利用鼻和张开的嘴进行呼吸的方法。一般跑三步一呼气,再跑二三步一吸气,并有适宜的呼吸深度。这种方法可使气体流畅,减少呼吸肌的负担,使口腔血管与冷空气接触,有利于散发体温。肺通气量可达173升/分,故被普遍采用。

分道线 田径运动径赛跑道的分道标志。用宽5厘米的白线把跑道分为各条分道;跑进方向(逆时针方向)右边的分道线,在本分道的宽度以内;左边的分道线,在内道的宽度内。例如第一道和第二道的分道线,应当包括在第一道分道宽之内。每条分道宽至少1.22米,至多1.25米(包括右侧分道线)。400米和400米以下的径赛均须分道比赛。

支撑时期 指在竞走或赛跑过程中脚与地面接触的阶段,从脚着地至离地止为支撑时期。竞走用单脚支撑和双脚支撑交替反复进行;赛跑有支撑与腾空两个时期,其支撑时期可分前蹬支撑、垂直支撑、后蹬支撑三个阶段。就一条腿而言,它经过了支撑与摆动,然后又转入支撑。

中长跑呼吸法 中长跑运动员在比赛时的呼吸方法,通常有用口呼吸、鼻吸口呼和口鼻同呼吸三种方法。慢跑开始时,一般用鼻呼吸;长跑和顶风跑可用鼻吸口呼;待高速跑后,则可用口鼻同呼吸。

支撑反作用力 指人体在运动时,地面给予人体的反作用力。赛跑后蹬时,脚向后下方给地面以作用力,地面同时给人体向前上方的支撑反作用力,推动人体向前进。跳跃项目中的踏跳、投掷项目最后用力时的蹬腿与支撑,均为支撑反作用力的运用。反作用力的大小和作用力成正比,就是说,运动时作用力越大,反作用力就越大,运动效果也就越明显。

田径全能运动评分表 是评定田径全能运动各项目成绩应得分数的计分表。田径全能比赛计分按照国际田联制定的评分表执行。表内一边列出各项成绩,一边列出相应的分数,相互对照,查出分数,结算总分,决定全能运动员或团体比赛名次。

加速跑 指起跑后立即加速的跑动。动作要领:两腿交相做后蹬与前摆动作,逐渐使上体抬起,步长加大,步频加快,同时两臂配合腿做积极有力的摆动,使身体迅速摆脱静止状态,获得向前的最大冲力,尽快地发挥速度转入途中跑。在加速跑的开始阶段,上体前倾幅度很大;随着步长和速度的不断增加,上体逐渐抬起以正常姿势转入途中跑。在短跑中起跑出发的第一步一般为3.5~4脚长,第二步为4~4.5脚长,以后逐渐增大,一般为20~25米以跑11~13步完成加速跑。在加速跑的过程中,速度的增加主要依靠后蹬力量,这时不应过分追求步频,否则会造成后蹬不充分、动作紧张。

田赛 田径运动中,在一定的区域内进行的各种跳跃和投掷项目比赛的统称。跳跃有



跳高、三级跳远、撑竿跳高等;投掷项目有推铅球、掷铁饼、掷标枪、掷链球等。成绩以厘米为计算单位。比赛高度的项目,运动员可在规定起跳高度以上的任何高度起跳,也可自己决定在每一高度以上的任何高度起跳,还可自己决定在每一高度上的任何高度上的任何一次免跳。不论在任何高度上,凡连续失败3次(包括该高度上的免跳次数),即失去继续比赛的资格。以最后跳过的高度决定名次。高度项目在每次升高横竿后、远度项目在每次有效试跳或投掷后,均应丈量成绩。创造纪录时,应再次丈量,并以此成绩为准。田赛中,如参加人数过多,应在正式比赛前举行及格赛,达到及格标准者方可参加正式比赛。比赛远度的项目,如参加人数多于8人,每人先试跳或试掷3次,然后按成绩取8人,再试跳或试掷3次。如只有8人或不足8人参加该项目比赛,则每人均可以试跳或试掷6次,以6次中的最佳成绩为比赛成绩,并以此评出名次。

地斜角 指田赛投掷项目中,器械的出手点和落地点的连线与地平线形成的斜角。投掷运动员常根据地斜角的影响和器械所受的空气阻力以及滑翔作用,决定合适的投掷角度。

交叉步 即掷标枪助跑投掷的第三步,在第二步左脚落地后,右脚加速经过左脚向投掷方呈交叉形式迈出,形成下肢在前、与肩轴形成交叉姿态,进一步拉长了躯干的肌肉,左臂自然地摆至胸前,更有利于左肩向右转动,使躯干向左扭转幅度更大,并和右脚呈一斜直线,整个身体向后倾斜,达到良好的超越器械姿势。交叉步的步长取决于运动员助跑的速度、左腿蹬地的力量以及髋部的右转角。

后蹬 它是推动人体前进的主要力量,利用脚蹬地时地面产生的支撑反作用力来推动人体前进。这是走和跑的主要技术,其效果取决于蹬地的力量、速度、方向、角度以及腿蹬直的程度等。后蹬的技术关键是伸展髋关节、蹬伸膝关节和踝关节,目的是使后蹬力量与运动方向吻合,使支撑脚更快地蹬离地面。

投掷步 是掷标枪的助跑技术,分跳跃式和跑步式(这种投掷步不利于做超越器械的动作,因此采用的人较少)两种,一般采用5步完成。以右手投掷为例。当运动员助跑至最后倒数第二步结束以左脚落地时,右腿膝关节自然弯曲,大腿带动小腿积极有力地向前摆出,当右腿靠近左腿时,左腿快速有力地蹬、伸,形成两腿在空中瞬间交叉的姿势,以加快两腿向前运动的速度,形成良好的超越器械姿势,为最后掷出标枪做好准备。标枪出手后,右足再迈前一步并降低重心,以缓冲快速的动作。

投掷圈 田径运动铅球、铁饼、链球的投掷场地,圆形。推铅球、掷链球的投掷圈直径为2.135米,铁饼的投掷圈直径为2.5米,误差均为 ± 0.5 厘米。圈用厚角铁或钢板制成,厚0.6厘米,高0.7厘米,漆成白色,埋于地下,圈的顶端与圈外地面齐平。圈内地面用混凝土或类似的坚硬土质铺成,要求不滑。圈内地面比圈外地面降低2厘米,误差为 ± 0.6 厘米。通过圆心作一直线,从圈的两侧向外延伸,各通过一条长7.5厘米、宽5厘米的白色延长线,此线用漆画或用木材嵌在地上均可。

走步式跳远 当起跳完成腾空步后,摆动腿以髋为轴向下并向后摆动,同时起跳腿屈膝,大腿向前提,随即向前伸小腿,形成空中换步动作。两臂配合腿的动作,做大幅度的绕环摆动。随后摆动腿前收向起步腿靠拢,并向胸前提举,这时两臂前摆,随着向前甩小腿准备落



地的动作,两臂同时向下、向后摆去,上体前倾,两腿前伸落地,在空中迈步的基础上摆动腿再向前迈一步;最后起步腿前摆与摆动腿靠拢,接着举大腿伸小腿落地。

抢跑 起跑时的犯规动作。径赛起跑中在发令员鸣枪前,若运动员的手或脚离开地面或起跑器,即为抢跑犯规。第一次抢跑,发令员予以警告;若再次抢跑,即被取消比赛资格。

步长 也称“步幅”,指在竞走或赛跑过程中两脚跟之间的距离,通常以“米”为单位。又分平均步长和最大步长两种,它是决定走速或跑速的因素之一。赛跑时两腿交互用力后蹬,利用惯性力使人体继续前进。以一脚后蹬开始到另一脚前摆落地之间的长度为一步步长。其长短取决于腿长、后蹬的力量以及身体各部分的协调配合等。

步点 跳跃项目和部分有助跑的投掷项目,为了使踏跳点或投掷出手点准确无误,在助跑道上定有步点。一般为三个,开始起跑步为第一步点,踏跳点或投掷出手处为第三步点,中间为第二步点,用以检查助跑节奏和步伐的准确性。在一般跳跃项目中,第二步点定在离起跳板6~8步的地方,要求助跑节奏明显,动作轻松自然;在投掷项目中第二步点定在交叉步(或投掷步)的开始处。运动员可在助跑道旁边放置由比赛组织者提供的标志。

步频 指在竞走或赛跑过程中,两腿在单位时间内交替迈进的次数。这是决定走速或跑速的重要因素之一,其疏密主要取决于后蹬、腾空与前蹬缓冲时间的长短。步长和步频也是相互制约的,加大步长相对地会影响步频,加快步频也会影响步长。一般在保证一定步长的前提下提高步频。

钉鞋 田径运动员用的装备。是由皮革制成的低帮运动鞋。一般前掌心总厚度不得超过13毫米,后跟最大厚度为19毫米。竞走用鞋前掌厚度为13毫米,后跟厚度不能超过前掌。跳远和三级跳远用鞋可增加厚度或在鞋内放置衬垫以保护脚跟,但后跟厚度不能超过25毫米。前掌的钉子以6枚为限,后跟的钉子以2枚为限。跳高、标枪运动员钉鞋后跟的钉子最多不能超过4枚,钉长均不得超过25毫米,直径不得超过4毫米。在塑胶跑道上比赛时,鞋钉长度不得超过9毫米,跳高和标枪运动员的钉鞋钉子长度不得超过12毫米,运动员不得在鞋内或鞋外使用任何装置而从中得到好处。

护笼 田赛掷链球、掷铁饼的防护设备。呈三面包围式,似“U”字形。包括铁架和挡网两个部分,至少由6块宽3.17米的挡网组成。护笼开口的宽度为6米,位于投掷圈圆心前方5米处,挡网高度至少应为4米;铁架的立柱及横梁由铁管制成,挡网由合成纤维绳索或低碳钢丝(也可用其他高抗张力钢丝)制成。绳索网眼最大为44毫米×44毫米,钢丝网眼最大为50毫米×50毫米,但最小抗拉强度应为40千克。掷链球和掷铁饼比赛时必须在护笼内进行,以保护运动员、观众和工作人员的安全。

助跑 是田赛项目中的重要组成部分,指在做正式跳跃或投掷动作前的辅助动作。在跳跃运动项目中,经过助跑可获得一定的水平速度,并为踏、起跳创造条件,如跳高、跳远;在投掷项目中,可使掷者和器械获得一定的速度,并做好投掷前的有利姿势,为最后用力时发挥最大力量和速度创造有利条件。如推铅球中的滑步、掷铁饼和掷链球中的旋转、掷标枪和掷手榴弹前的助跑等。助跑要注意快速、准确、平稳、轻松和有节奏。



抢道标志线 位于第一个弯道末端转入直道处的一条白线,宽 5 厘米,两端各插一小旗为标志,旗杆高度不低于 1.5 米。800 米跑、4×400 米接力跑和 4×200 米接力跑等径赛项目,外道运动员必须通过此标志线后方可切入里道。

助跑道 田赛跳部和部分投掷项目的场地设备。是运动员在做跳跃和投掷前辅助活动的区域。跳高的起跳区呈扇形,较大规模的正式比赛,助跑道在 20 米以上,向横竿中心的倾斜度不超过 1:250;撑竿跳高、跳远、三级跳远的助跑道,长至少 40 米,宽至少 1.22 米,左右的倾斜度不超过 1:100,跑进方向的倾斜度不超过 1:1000;掷标枪的助跑道长 30~36.5 米,两边各画有一条宽 5 厘米的直线,互相平行,相距 4 米;助跑道上一般不设置标志,但运动员可在道旁放置组织者供给的标志。

补偿作用 指人体在腾空时,由于内力的作用使身体某一环节活动而相应身体环节产生补偿性位移,因此,身体各环节的位移相对于身体重心位移的影响则相互抵消,所以身体重心运动的轨迹不起变化。但由于内力作用,身体某一环节活动时,其他相应环节产生大小相等、方向相反的补偿性位移,从而使重心的运动轨迹不受影响。利用这一原理,运动员常围绕重心做一些必要的空中动作,以维持空中的平衡,提高运动质量。如三级跳远前两跳的腾空中,摆动腿高抬与上体前倾的相向运动可以维持空中的稳定平衡,为积极落地动作做好准备。又如背越式跳高过竿时的相向运动,将已过竿的身体下降,就能使未过竿的身体部分上升,两腿高举,使身体各部位先后越过横竿。

途中跑 经起跑后的中速跑在发挥高速度之后转入的一段跑程,是全程最长也是最主要的阶段。运动员转入途中跑后,当身体重心移过支撑点就开始后蹬。后蹬动作首先从伸展髋关节开始,当身体重心远离支撑点时,才迅速有力地伸直膝关节和踝关节,最后用脚趾蹬离地面。在后蹬结束时,髋、膝、踝三关节迅速伸直,使后蹬的反作用力有效地通过身体重心,更好地推动身体向前运动。一腿后蹬,另一腿迅速有力地向前上方摆出,并积极带动骨盆前送,从而增大后蹬腿的支撑反作用力和加快蹬地速度,同时也为摆动腿下压着地创造有利条件。在跑的每一个复步中,两腿的动作是互相配合的。一腿有力蹬地,为另一腿积极前摆提供了有利条件,另一腿的充分前摆又给予后蹬腿以积极影响。两条腿的蹬摆配合和正确的摆臂及全身动作的协调一致就构成了途中跑技术。

终点柱 是用坚固材料制成的立柱,高约 1.4 米,宽 8 厘米,厚 2 厘米,白色。在至少距终点跑道两侧突沿 30 厘米的终点线延长线的两端各置一个,用以表示终点线的终端。

终点线 指在赛跑终点处地面所画的宽 5 厘米(线宽不包括在比赛距离内)、与跑道突沿呈直角的白线。在终点线延长线的两端,离两侧跑道突沿不少于 30 厘米处,固立高 1.4 米、宽 8 厘米、厚 2 厘米白色终点柱各一根。两柱间系一与地平线平行并与终点线后沿在一个竖平面上的白线。离地面的高度,成年男子为 1.22 米,成年女子为 1.06 米。比赛中,运动员的身体除头、颈、臂、手、腿和脚外的其他任何部分触及线的后沿(离起跑线近的边)的垂直平面,即为到达终点。

终点冲刺跑 指全程跑的最后一段,技术上和途中跑基本相同。运动员在这一阶段