

少数民族传统体育项目 竞赛和表演规则及裁判法

[2018年修订版]



国家民族事务委员会文化宣传司 编
国家体育总局群众体育司

辽宁民族出版社

少数民族传统体育项目 竞赛和表演规则及裁判法

[2018年修订版]

国家民族事务委员会文化宣传司 编
国家体育总局群众体育司

辽宁民族出版社

© 国家民族事务委员会文化宣传司, 国家体育总局群众体育司 2018

图书在版编目(CIP)数据

少数民族传统体育项目竞赛和表演规则及裁判法 / 国家民族事务委员会文化宣传司, 国家体育总局群众体育司编. —沈阳: 辽宁民族出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5497-1991-4

I. ①少… II. ①国… ②国… III. ①少数民族 — 民族形式体育 — 竞赛规则 — 中国 ②少数民族 — 民族形式体育 — 裁判法 — 中国 IV. ①G852.94

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第298757号

少数民族传统体育项目竞赛和表演规则及裁判法

SHAOSHU MINZU CHUANTONG TIYU XIANGMU JINGSAI HE BIAOYAN GUIZE JI CAIPANFA

出版发行者: 辽宁民族出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003

印 刷 者: 辽宁鼎籍数码科技有限公司

幅 面 尺 寸: 145mm×210mm

印 张: 18.5

字 数: 440千字

出 版 时 间: 2018年12月第1版

印 刷 时 间: 2018年12月第1次印刷

责 任 编 辑: 成玉贤

助 理 编 辑: 李 欣

封 面 设 计: 杜 江

责 任 校 对: 边京爱

标准书号: ISBN 978-7-5497-1991-4

定 价: 40.00元

网 址: www.lnmzcbcs.com

邮购热线: 024-23284335

淘宝网店: <http://lnmz2013.taobao.com>

如有印装质量问题, 请与出版社联系调换 联系电话: 024-23284340

前言

我国是统一的多民族国家，55个少数民族人口占全国总人口的8.49%，民族区域自治地方占国土面积的64%。在中国几千年的历史发展进程中，各民族都创造了光辉灿烂的文化，成为中华文化的重要组成部分。少数民族传统体育是少数民族发展历史长河中独具魅力的文化类型，它充分体现了各民族生产生活、风俗习惯、宗教信仰等方面的文化特征，是少数民族发展历史与现实的生动写照。

“发展体育运动，增强人民体质”是我国体育事业的根本目的和发展方向。少数民族传统体育在少数民族和民族地区具有广泛而深厚的群众基础，是我国社会主义体育事业的重要组成部分，在丰富群众体育生活、增强人民体质方面发挥着不可替代的作用。同时，突出的文化特性以及相对简便、易于开展的特点，使其在少数民族和民族地区体育事业发展中更具优势。发展少数民族传统体育事业，提高包括少数民族和民族地

区群众在内的全体公民的体育水平和身体素质，既是全面建成小康社会的必然要求，又是重要保障。

为规范和推动少数民族传统体育事业发展，国家民族事务委员会文化宣传司和国家体育总局群众体育司把正式列入全国少数民族传统体育运动会竞赛项目的花炮、珍珠球、木球、蹴球、独竹漂、秋千、射弩、陀螺、押加、高脚竞速、板鞋竞速、民族武术、民族式摔跤（搏克、且里西、格、北嘎、希日木）、民族马术（民族赛马、走马、跑马射击、跑马射箭、跑马拾哈达）、民族健身操，以及表演项目的规则及裁判法编撰成册，供全国少数民族传统体育运动会等比赛使用，供广大少数民族传统体育爱好者、参与者、从业者学习使用。

本书收录的竞赛和表演项目规则及裁判法，是在第十届全国少数民族传统体育运动会所使用的规则和裁判法基础上修订完善而成，为2018年修订版。修订完善工作得到了民族体育专家、裁判员、教练员的大力支持和帮助，在此表示感谢。

目 录

花炮竞赛规则	001
第一章 比赛	001
第二章 场地、器材	001
第三章 运动队	003
第四章 比赛通则	005
第五章 时间通则	008
第六章 违例、犯规及罚则	010
第七章 赛制和名次排定	013
第八章 弃权与申诉	014
第九章 裁判人员及其职责	014
花炮竞赛裁判法	016
前 言	016
第一章 裁判员应具备的基本素质	016
第二章 裁判人员工作程序及要求	017
第三章 临场裁判员的区域分工与职责	024
第四章 裁判员鸣哨与手势	026
珍珠球竞赛规则	030
第一章 比赛	030
第二章 比赛场地和器材	030
第三章 运动队	034

第四章	时间通则	036
第五章	比赛通则	040
第六章	水区队员通则	049
第七章	封锁区、得分区队员通则	052
第八章	违例、犯规与罚则	055
第九章	名次评定	065
第十章	裁判人员及其职责	065
第十一章	裁判员手势	068
珍珠球竞赛裁判法		070
前 言		070
第一章	裁判员应具备的基本素质	070
第二章	裁判人员工作程序及要求	071
第三章	比赛开始	077
第四章	裁判员的位置、职责及区域分工配合	082
第五章	出界和掷球入界情况	086
第六章	投球时的分工与配合	091
第七章	宣判的程序与换位	093
第八章	罚点球时的分工与配合	098
第九章	暂停和替换	099
第十章	记录表的使用方法	100
木球竞赛规则		102
第一章	比 赛	102
第二章	比赛场地及器材	102
第三章	运动队	105
第四章	比赛通则	107
第五章	时间通则	110

第六章 违例、犯规及其罚则	112
第七章 成绩与名次	115
第八章 弃权与申诉	116
第九章 裁判人员及其职责	117
木球竞赛裁判法	119
前 言	119
第一章 裁判员应具备的基本素质	119
第二章 比赛前的准备	120
第三章 比赛开始前的任务	122
第四章 临场裁判员的配合	124
第五章 临场裁判员的区域分工与职责	125
第六章 裁判人员工作程序及要求	129
第七章 裁判员的鸣哨与手势	134
蹴球竞赛规则	140
第一章 定义	140
第二章 比赛场地及器材	140
第三章 运动员和教练员	141
第四章 计胜方法及名次判定	143
第五章 比赛通则	145
第六章 弃权与申诉	157
第七章 裁判人员及职责	157
蹴球竞赛裁判法	160
前 言	160
第一章 裁判员应具备的基本素质	160
第二章 裁判人员工作内容及要求	161
第三章 裁判员的工作方法	166

独竹漂竞赛规则	177
第一章 比赛	177
第二章 比赛水域设施及器材	177
第三章 运动员	180
第四章 比赛通则	180
第五章 犯规及罚则	182
第六章 弃权与申诉	183
第七章 裁判人员及其职责	183
独竹漂竞赛裁判法	188
第一章 竞赛工作特点	188
第二章 裁判员应具备的条件	189
第三章 裁判工作流程	190
第四章 独竹漂竞赛裁判器材及比赛编排	192
秋千竞赛规则	199
第一章 比赛	199
第二章 场地及器材	199
第三章 运动员和教练员	201
第四章 比赛通则	202
第五章 名次的判定	206
第六章 弃权与申诉	208
第七章 裁判人员及职责	208
秋千竞赛裁判法	211
前 言	211
第一章 裁判员应具备的基本素质	211
第二章 裁判人员工作程序及要求	212
第三章 临场裁判员的站位及其相互配合	219

射弩竞赛规则	222
第一章 总则	222
第二章 场地设置和器材	223
第三章 比赛项目	227
第四章 比赛通则	228
第五章 成绩及名次评定	231
第六章 弃权 and 申诉	233
第七章 裁判人员及其职责	234
射弩竞赛裁判法	237
前 言	237
第一章 裁判员应具备的基本素质	237
第二章 裁判人员工作岗位、职责与配备	238
第三章 比赛开始前的工作及准备	241
第四章 裁判员的工作程序	244
第五章 有关问题处理和犯规处罚	247
陀螺竞赛规则	252
第一章 比赛	252
第二章 场地及器材	252
第三章 运动员和教练员	255
第四章 比赛通则	256
第五章 比赛间断与延误比赛	259
第六章 得分、比赛胜负及名次计算	261
第七章 犯规、不良行为及判罚	262
第八章 弃权与申诉	264
第九章 裁判人员及职责	265
第十章 裁判员手势及旗示	267

陀螺竞赛裁判法	273
前 言	273
第一章 裁判员应具备的基本素质	273
第二章 裁判人员工作及要求	274
第三章 比赛程序	276
第四章 比赛中出现的问题及处理	280
押加竞赛规则	285
第一章 比赛	285
第二章 场地与器材	285
第三章 运动员和教练员	287
第四章 比赛通则	287
第五章 胜负及名次	290
第六章 犯规与罚则	291
第七章 弃权与申诉	292
第八章 裁判人员及其职责	293
押加竞赛裁判法	295
第一章 裁判员应具备的基本素质	295
第二章 裁判人员及其职责	296
第三章 称量体重工作	298
第四章 检录工作	299
第五章 裁判工作	299
第六章 比赛中的判罚方法	302
高脚竞速竞赛规则	306
第一章 比 赛	306
第二章 场地及器材	306

第三章 比赛通则	308
第四章 名次判定	312
第五章 弃权与申诉	312
第六章 裁判人员及职责	313
高脚竞速竞赛裁判法	318
前 言	318
第一章 竞赛工作特点	318
第二章 裁判员应具备的条件	319
第三章 裁判员任务与职责	320
第四章 高脚竞速比赛中易出现的问题	331
板鞋竞速竞赛规则	333
第一章 比赛	333
第二章 场地及器材	333
第三章 比赛通则	334
第四章 名次排定	338
第五章 弃权与申诉	338
第六章 裁判人员及职责	339
板鞋竞速竞赛裁判法	343
前 言	343
第一章 竞赛工作特点	343
第二章 裁判员应具备的条件	344
第三章 裁判员任务与职责	345
第四章 板鞋竞速比赛中易出现的问题及处理	357
民族武术竞赛规则	358
第一章 比赛场地与器械	358

第二章	竞赛通则	359
第三章	评分标准与方法	361
第四章	名次评定	365
第五章	弃权与申诉	366
第六章	裁判人员及其职责	366
民族武术竞赛裁判法		370
前 言		370
第一章	裁判员应具备的基本素质	370
第二章	裁判工作及职责	371
第三章	比赛开始前的准备及任务	374
第四章	比赛中的配备及分工	375
第五章	裁判员评分过程中的有关要求	377
民族式摔跤竞赛规则		382
搏克（蒙古族式摔跤）竞赛规则		382
第一章	比赛场地及规格	382
第二章	运动员与教练员	383
第三章	比赛通则	384
第四章	犯规及罚则	387
第五章	胜负与名次	388
第六章	弃权与申诉	391
第七章	裁判人员及职责	392
第八章	裁判员服装、手势及口令	393
且里西（维吾尔族式摔跤）竞赛规则		399
第一章	场地及器材	399
第二章	运动员和教练员	400
第三章	比赛规定	401

第四章 比赛通则	402
第五章 犯规、消极与罚则	404
第六章 胜负及名次评定	405
第七章 弃权与申诉	408
第八章 裁判人员及职责	408
第九章 裁判员分工与手势	410
格(彝族式摔跤)竞赛规则	413
第一章 场地及规格	413
第二章 运动员和教练员	414
第三章 比赛规定	415
第四章 比赛通则	416
第五章 犯规、消极与罚则	418
第六章 胜负及名次评定	420
第七章 弃权与申诉	422
第八章 裁判人员及职责	423
第九章 裁判员分工与手势	425
北嘎(藏族式摔跤)竞赛规则	427
第一章 场地及规格	427
第二章 运动员和教练员	428
第三章 比赛规定	429
第四章 比赛通则	430
第五章 犯规、消极与罚则	432
第六章 胜负及名次评定	433
第七章 弃权与申诉	436
第八章 裁判人员及职责	436
第九章 裁判员分工与手势	438

希日木（朝鲜族式摔跤）竞赛规则	441
第一章 场地与规格	441
第二章 运动员和教练员	442
第三章 比赛规定	444
第四章 比赛通则	445
第五章 犯规与罚则	448
第六章 胜负及名次评定	449
第七章 弃权与申诉	451
第八章 裁判人员及职责	452
第九章 裁判员分工与手势	454
希日木（朝鲜族式摔跤）跤带系扎方法	456
民族式摔跤竞赛裁判法	460
前 言	460
第一章 裁判人员应具备的基本素质	460
第二章 裁判人员工作程序及要求	461
第三章 临场裁判员的区域分工与职责	467
民族马术竞赛规则	473
民族赛马竞赛规则	473
第一章 总则	473
第二章 竞赛的组织机构和职权	473
第三章 比赛通则	478
第四章 禁止虐待马匹	486
第五章 场地、设备及器材	487
第六章 申诉	488
第七章 行为准则	490
第八章 附则	491

走马竞赛规则	492
第一章 比赛	492
第二章 场地及器材	492
第三章 运动员、马匹和装具	493
第四章 比赛通则	494
第五章 成绩与名次判定	498
第六章 裁判人员及职责	498
跑马射击竞赛规则	501
第一章 场地及器材	501
第二章 运动员、服装与马匹	502
第三章 比赛与名次评定	503
第四章 裁判人员及职责	504
跑马射箭竞赛规则	506
第一章 场地及器材	506
第二章 运动员、服装与马匹	507
第三章 比赛与名次评定	508
第四章 裁判人员及职责	509
跑马拾哈达竞赛规则	511
第一章 场地及器材	511
第二章 运动员、服装与马匹	512
第三章 比赛与名次评定	513
第四章 裁判人员及职责	514
民族马术竞赛裁判法	516
前 言	516
第一章 裁判员应具备的基本素质	516
第二章 裁判人员工作程序及要求	517
第三章 比赛开始前的准备及任务	519

第四章 比赛场地器材设置中应注意的问题和易于犯规问题的判罚	521
民族健身操竞赛规则	529
第一章 总则	529
第二章 比赛通则	530
第三章 评分方法	531
民族健身操竞赛裁判法	538
前 言	538
第一章 裁判员应具备的基本素质	538
第二章 裁判人员的组成和职能	540
第三章 比赛程序	545
表演项目比赛规则	554
第一章 选项原则	554
第二章 项目分类	555
第三章 比赛方式	556
第四章 评判办法	557
第五章 记分与成绩判定	558
第六章 评分标准	559
第七章 弃权	561
第八章 裁判人员及职责	562
表演项目裁判法	570
前 言	570
第一章 裁判员应具备的基本素质	570
第二章 裁判人员的组成和职能	571
第三章 比赛程序	575