



武术

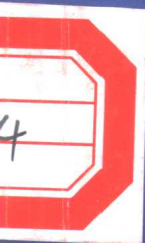
裁判必读

徐伟军 主编



学做裁判丛书

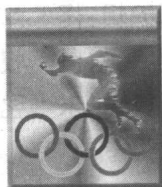
北京体育大学出版社



学 做 裁 判 丛 书

武 术

裁 判 必 读



徐伟军
主 编



北 京 体 育 大 学 出 版 社

FK65/28



策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧

绘 图:叶 桀 于 新

责任校对:未 茗

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武术裁判必读/徐伟军主编. - 北京:北京体育大学出版社, 1998.8

(学做裁判丛书)

ISBN 7-81051-301-x

I. 武… II. 徐… III. ①武术-裁判法-问答②武术-竞赛规则-问答 IV. G852.04-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10909 号

武术裁判必读

徐伟军 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京金盾印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32
1998 年 8 月第 1 版

印张:6.75
1998 年 8 月第 1 次印刷

定价:13.90 元
印数:11000 册

ISBN 7-81051-301-x / G·267

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

徐伟军,男,1949年生。现任北京体育大学武术系副主任、副教授、硕士研究生导师,跨世纪学科带头人。当代中华武林百杰之一,武术七段,国家级武术裁判。中国武术协会科研委员会委员,全国武术段位考评鉴定委员会委员。主要研究领域为民族传统体育理论与方法,曾获全国优秀教材特等奖,编著或参与编写《中国武术大百科全书》、《中国武术段位制理论·技术教程》等。先后十多次出国进行武术讲学活动。多次担任国内、外武术竞赛的总裁判长和副总裁判长工作。

吕韶钧,男,1963年生。教育学硕士,北京体育大学武术教研室讲师。民族传统体育项目舞龙的国际级裁判员。曾任北京体育大学武术代表队主教练,菲律宾国家武术队主教练等工作,培养了十多名优秀的武英级运动员,并在国内外武术比赛中获得优异成绩。多次在国家一级学术刊物上发表科研论文,编著或参与编写了《健身太极剑》、《中国武术段位制理论·技术教程》等。曾多次赴日本、菲律宾、尼泊尔进行武术讲学活动。

李自力,男,1964年生。现任北京体育大学武术教研室副主任,讲师,国家级武术裁判员。曾多次获得全国武术锦标赛太极拳冠军,并多次担任国内和国际武术比赛的裁判工作,曾先后赴日本、美国、加拿大、印度尼西亚等国进行武术讲学。编著或参与编写了《杨式太极拳竞赛套路教与学》、《国际武术推广教材》等。



丛书编委会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 菜 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 顾刚臣

秦德斌 董英双



序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学校长

金季春



前 言

武术套路运动，是我国民族传统体育中的一个主要内容，在其长期的历史演变中，逐渐形成了自身的运动体系和运动规律，它以独特的技术风格和多元的社会功能享誉于世。

目前武术是国内全运会上唯一的一项非奥运会项目，随着改革开放武术竞赛体制和竞赛规则不断完善，武术套路运动已走出国门，登上国际体育竞技的大舞台。

1996年全国武术工作会议上提出，竞技武术应在继承传统的基础上向“高、难、美、新”的方向发展。据此，武术运动管理中心组织编写了《武术套路竞赛规则》。为满足广大教练员、运动员和武术爱好者对武术套路竞赛规则的了解，更好地推动武术套路竞赛活动的开展，我们在认真领会规则精神的基础上，结合多年裁判工作的实践，编写了本书。

该书解释篇的一、二（一）、（二）、（七）及裁判篇由徐伟军执笔；解释篇的二（三）、（五）由吕韶钧执笔；解释篇的二（四）、（六）由李自力执笔，最后由徐伟军负责统稿、串编。

本书较为详尽地介绍了新规则中的有关内容，并采用问答形式，深入浅出地解释了各类问题。

为满足晋升国家级裁判人员理论考试的需要，我们



还编入了“1995年武术套路一级裁判员晋升国家级考试试卷”,以供参考。

本书在编写过程中,得到了有关人员的大力协助与支持,在此表示感谢。书中不妥之处,敬请读者指正。

作 者



解释篇

一、竞赛规则发展的基本现状	(3)
二、新规则释疑	(7)
(一)竞赛机构、裁判人员及职责	(7)
(二)竞赛通则	(11)
(三)主要竞赛项目的评分方法与标准	(17)
(四)主要项目动作规格的常见错误和扣分标准	(31)
(五)主要项目演练水平的常见错误	(60)
(六)自选套路的有关规定	(68)
(七)场地与器械的规定	(80)
三、自选项目主要动作的组别及要求	(84)
(一)长拳主要动作的组别及要求	(84)
(二)太极拳主要动作的组别及要求	(98)
(三)南拳主要动作的要求	(109)
(四)剑术主要动作的组别及要求	(121)
(五)刀术主要动作的组别及要求	(126)
(六)枪术主要动作的组别及要求	(132)
(七)棍术主要动作的组别及要求	(139)

裁判篇

一、竞赛的组织	(149)
(一)制定竞赛规程	(149)
(二)成立组织机构	(150)
(三)组织裁判队伍	(151)
二、竞赛的编排与记录	(152)



目 录

(一)编排的方法.....	(152)
(二)编排中应注意的事项.....	(154)
(三)记录工作.....	(155)
三、竞赛中的裁判实施.....	(156)

考试篇

晋升国家级裁判员理论考试试题选编.....	(173)
-----------------------	-------

附:

1. 武术套路竞赛的礼仪	(192)
2. 武术套路竞赛的常用表格	(194)
3. 武术套路竞赛场地示意图	(203)



解 释 篇

学 做 裁 判 丛 书





一 竞赛规则发展的基本现状

新中国成立后，武术作为社会主义文化和人民体育事业中的一个重要组成部分，得到了全面继承和发展。1950年中华全国体育总会组织召开了全国武术工作座谈会，大力倡导发展民族传统武术运动。国家体委成立后，为推动武术及民族形式体育运动的发展，1953年11月在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会，武术是这次大会的主要内容，并采用评奖的办法进行。1956年中国武术协会在北京成立，武术正式定为体育表演项目，并于同年11月1日在北京举办了12单位武术表演大会，首次采用试行评分的办法，比较具体地区分运动员技术水平高低。1957年国家体委将武术列为体育竞赛项目，举行了全国武术评奖观摩大会，并组织整理出版了简化太极拳，甲、乙组和初级的拳、刀、剑、棍、枪套路，这对武术的普及和提高起到了重要作用。1958年国家体委制定了第一部以流传面较广的长拳、太极拳、南拳为竞赛内容的《武术竞赛规则》，并于9月7日在北京举行了全国武术运



动会。至此,武术纳入我国体育竞赛体制。

第一部武术规则一直沿用至1965年第二届全运会的武术比赛,这一期间涌现出一大批优秀的武术运动员。由于规则在技术的导向上突出了对套路动作规格和风格特点的要求,使套路技术逐步由传统向现代转型,基本形成了以拳术和器械为主要内容的竞技武术套路技术体系。

1966年至1971年由于受文化大革命的冲击,武术比赛一度停止,1972年武术恢复正常比赛。为迎接第三届全运会的武术比赛,1973年对规则中的评分标准做了适当修改,同时增补了难度创新动作加分的条款。由于规则鼓励运动员使用难度创新动作,在三运会武术比赛中一大批青少年武术运动员脱颖而出。动作规范,技术熟练,速度快,腾空高,难度大,是当时套路技术的主要特点。因此比赛的竞争十分激烈,比赛颇具观赏性。

1977年在内蒙临河举行的全国武术比赛中增设了其它拳术和其它器械竞赛项目。1979年再次修改规则,对跳跃翻腾动作进行了限制,对自选项目在运动时间上做出不得少于120秒的规定。1984年出版的规则又对器械规格、重量有了明确的要求,对低级趣味动作及比赛中不必要的喊叫现象做出了处理。1991年的规则对套路中某些步型和动作组别的规定进行了修改,调整了评分标准中各项错误扣分的分值。上述修改和补充虽然对套路技术的发展和竞赛工作起到一定的指导作用,但由于当时



对竞技武术发展方向缺乏科学的认识,并没有从根本上解决规则中所存在的问题。规则中某些规定和限制条款的一再增加,从某种意义上阻碍了运动员在技术上的创新,也使规则更加繁琐,难以操作。

1996年全国武术工作会议上提出了“突出项目特点,严格动作规则,强化攻防意识,继承发展创新,体现高、难、美、新的技术发展方向”。为健全竞赛机制,提高武术套路竞赛评分的准确性、区分度,促进高难美新的技术发展,坚持武术技术的传统风格和规范化,不断提高竞技水平,武术运动管理中心组织新编了《武术套路竞赛规则》。新规则在评分方法与标准上与旧规则相比变动较大:由旧规则动作规格分值6分;劲力、协调分值2分;精神、节奏、风格、内容、结构、布局分值2分,改变为动作完成(含动作规格和其它错误)分值6.8分;演练水平(含功力水平和演练技巧)分值3分;创新难度分值0.2分。另外,新规则还规定了自选套路比赛中的指定动作(由竞赛主管部门每年年底公布下一年度比赛各项目指定动作的内容、规格要求和扣分标准)。从八运会武术比赛对新规则使用情况看,采用切块评分的方法使裁判分工更加明细,提高了裁判评分的准确性。在同等条件下,自选套路编入指定动作进行竞赛,大大增强了比赛的竞争性和可比性。创新难度动作的加分,调动了广大教练员和运动员的创造性,有利于推动武术技术水平的提高和发展。经过竞赛实践证明,新规则比旧规则较为科学和完善。



1999年,武术竞赛规则将进一步在以下方面完善:

①指定动作的扣分仍由裁判长执行,但在制订新的指定动作时,可适当降低扣分分值。

②对创新难度动作的审定和加分分值,要分档次进一步细化,起到鼓励运动员创新难度动作的作用。

③南拳改为自选套路加指定动作的办法创编比赛套路。

④太极拳比赛套路仍按照现行要求执行。

目前竞技武术在国际上也得到了广泛的开展,亚武联和国际武联成立后,成功地举办了四届国际武术锦标赛,武术先后三次被列入亚运会正式比赛项目,相信随着武术竞赛体制和规则的不断完善,武术必将会走进奥运会,成为世界各国人民共同的体育财富。