

42 式太极拳 · 剑

附竞赛规则

太
极



中国武术研究院 审定
中国武术协会

北京体育大学出版社

42 式太极拳 · 剑

附竞赛规则(1993 年版)

中国武术研究院
中国武术协会 审定

北京体育大学出版社

策划编辑:李 飞 责任编辑:李 飞
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:静 一
责任印制:长 立 陈 莎

42 式太极拳·剑
附竞赛规则(1993 年版)

中国武术研究院
中国武术协会 审定

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:787×1092 毫米 1/32 印张:6.375 定价:7.80 元
1993 年 5 月第 1 版 1999 年 10 月第 14 次印刷 印数:201101—209100 册
ISBN 7—81003—729—3/C·566

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

中华武术源远流长,几千年来发展至今,受到国内外众多人士的喜爱。近年来,国内以及国际性武术交流、比赛活动日益频繁,随着武术运动的蓬勃发展,作为武术重要拳种的太极拳,其技术水平也得到了不断的发展和提高。

经科学研究和国内外太极拳比赛的实践表明,太极拳套路对健身、医疗确有十分良好的作用。但各种传统太极拳套路作为竞赛套路,从时间、内容、结构、布局等方面看,有不能适应竞赛要求之处。在国内外各种形式的太极拳、剑竞赛活动十分频繁的形势下,迫切需要规范化的竞赛套路。为此,国家体委武术研究院、中国武术协会组织了国内著名教练员、太极拳名家和部分优秀运动员,编制了42式太极拳竞赛套路和42式太极剑竞赛套路。

在创编这两种套路的过程中,参阅了大量的文献资料,听取了各方面专家的意见,吸收了传统太极拳、剑套路的技术精华,因此内容充实、风格突出、动作规范、结构严谨、布局合理,同时又增加了难度。这两种

套路能较全面地锻炼身体,同时由于动作数量、组别、时间均符合竞赛规则要求,适于在同等条件下进行比赛。

42 式太极拳竞赛套路和 42 式太极剑竞赛套路的诞生,是太极拳运动发展史上的一件大事。它对今后国内外太极拳运动的进一步发展将会起巨大的促进作用。

42 式太极拳竞赛套路编写组成员:

门惠丰、计月娥、张 山、李天骥、李德印

42 式太极剑竞赛套路编写组成员:

张 山、张继修、计月娥、李秉慈、曾乃梁、阚桂香

目 录

上篇 42 式太极拳竞赛套路

第一段	(3)
1. 起势	(3)
2. 右揽雀尾	(4)
3. 左单鞭	(9)
4. 提手	(9)
5. 白鹤亮翅	(10)
6. 搂膝拗步(二)	(11)
7. 撤身捶	(14)
8. 捋挤势(二)	(15)
9. 进步搬拦捶	(19)
10. 如封似闭	(21)
第二段	(23)
11. 开合手	(23)
12. 右单鞭	(24)
13. 肘底捶	(24)
14. 转身推掌(二)	(27)

15. 玉女穿梭(二)	(29)
16. 右左蹬脚	(35)
17. 掩手肱捶	(38)
18. 野马分鬃(二)	(40)
第三段	(44)
19. 云手(三)	(44)
20. 独立打虎	(48)
21. 右分脚	(49)
22. 双峰贯耳	(50)
23. 左分脚	(51)
24. 转身拍脚	(53)
25. 进步栽捶	(54)
26. 斜飞势	(55)
27. 单鞭下势	(57)
28. 金鸡独立(二)	(58)
29. 退步穿掌	(59)
第四段	(60)
30. 虚步压掌	(60)
31. 独立托掌	(61)
32. 马步靠	(61)
33. 转身大捋	(63)
34. 歇步擒打	(65)
35. 穿掌下势	(66)
36. 上步七星	(68)

37. 退步跨虎	(69)
38. 转身摆莲	(70)
39. 弯弓射虎	(72)
40. 左揽雀尾	(74)
41. 十字手	(77)
42. 收势	(79)
太极拳竞赛规定套路动作路线示意图	(80)
附:太极拳竞赛服装规定	(81)

中篇 42 式太极剑竞赛套路

第一部分 基本动作规格要求	(85)
1. 手型	(85)
2. 步型	(85)
3. 步法	(86)
4. 腿法	(88)
5. 身型	(88)
6. 身法	(89)
7. 眼法	(89)
8. 剑法	(89)
第二部分 竞赛套路	(94)
1. 动作名称	(94)

2. 动作说明	(95)
---------------	------

下篇 太极拳、剑竞赛规则

第一章 裁判人员及其职责	(161)
第一条 裁判人员的组成	(161)
第二条 裁判人员的职责	(161)
第二章 竞赛通则	(164)
第三条 竞赛性质	(164)
第四条 竞赛项目	(164)
第五条 名次评定	(165)
第六条 服装、进场、退场、套路计时	(165)
第七条 弃权	(166)
第八条 申诉	(166)
第九条 运动员比赛顺序的确定	(166)
第三章 评分标准与方法	(166)
第十条 太极拳、剑的评分标准	(166)
第十一条 其他错误的扣分标准	(168)
第十二条 评分方法	(170)
第四章 场地、器械的规定	(171)
第十三条 场地	(171)
第十四条 器械规格	(172)

第五章 太极拳主要动作规格和风格特点 … (172)

第十五条 杨式、陈式、吴式、孙式、42 式太极拳
竞赛套路主要动作规格 … (172)

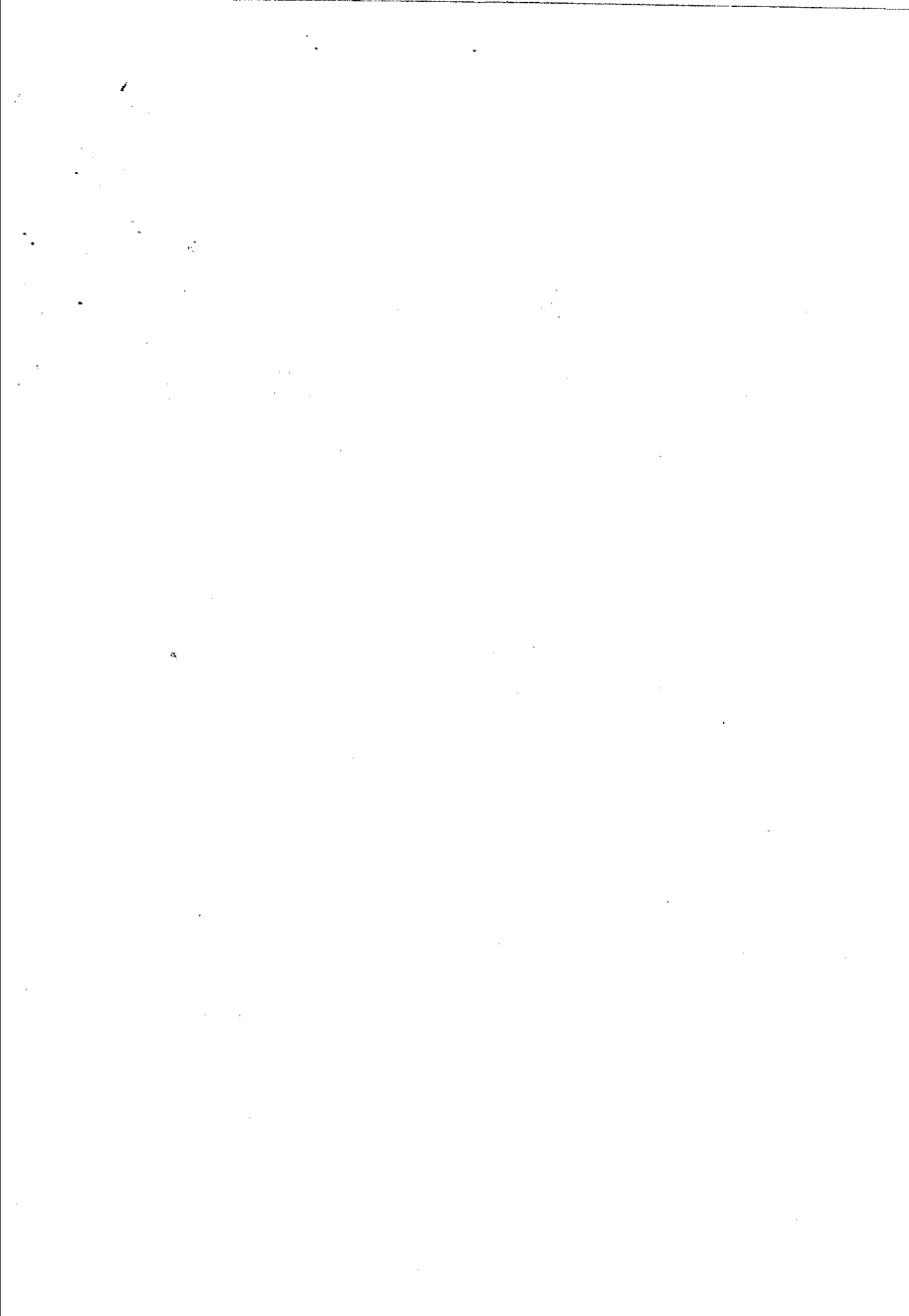
第十六条 杨式、陈式、吴式、孙式、42 式太极拳
竞赛套路风格特点 …… (187)

第六章 太极剑主要动作规格和风格特点 … (188)

第十七条 太极剑竞赛套路主要动作规格
…………… (188)

42 式太极拳竞赛套路

上 篇



第 一 段

1. 起势

① 身体自然直立，两脚并拢，头颈端正，下颌内收，胸腹舒松，肩臂松垂，两手轻贴大腿侧；精神集中，呼吸自然；目平视前方(图 1—1)。



图1-1



图1-2

② 左脚向左轻轻开步，相距与肩同宽，脚尖向前(图 1—2)。

① 注：图中实线表示下动右手、右脚的运行路线，虚线表示左手、左脚的运行路线；运动员的服装，应按规定穿着。下同。

③两手慢慢向前平举，与肩同高，手心向下，两臂相距同肩宽，肘微下垂(图 1—3)。



图1-3

④上体保持正直，两腿缓缓屈膝半蹲；两掌轻轻下按，落于腹前，掌与膝相对(图 1—4)。

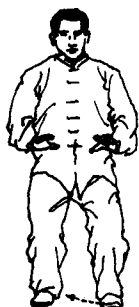


图1-4

2. 右揽雀尾

①右脚尖稍外撇，同时身体微向右转；右臂上抬屈于胸前，手心向下；左手翻转向右划弧至右腹前，手心向上，与右手相对如抱球状，重心移至右腿，左脚收于右脚内侧；目视右手(图 1—5)。



图1-5



图1-6

③上体继续左转，重心前移成左弓步；同时左臂向前棚出，左手高与肩平，手心向内，指尖向左，右手向下落于右胯旁，手心向下，指尖向前，两臂微屈；目视左前臂(图1-7)。



图1-7



图1-8

②上体微左转，左脚向左前方上一步，脚跟轻轻落地(图1-6)。

④上体微左转，右脚收至左脚内侧；左臂内旋屈于左胸前，左手翻转向下，与胸同高，指尖向右，右臂外旋，右掌向左划弧至左腹前，掌心向上，指尖向左，两掌相对如抱球状；目视左掌(图1-8)。

⑤上体微右转，右脚向右前方轻轻迈出一小步，脚跟着地(图 1—9)。



图1-9

⑥上体继续右转，重心前移成右弓步；同时右臂向前棚出，臂微屈，掌心向内，高与肩平，左掌向左、向下落于左胯旁，掌心向下；目视右前臂(图 1—10)。

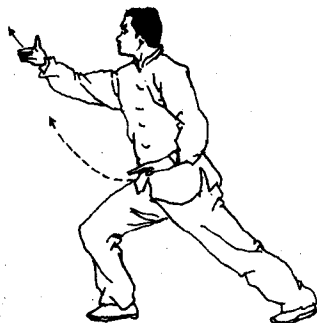


图1-10

⑦上体微右转，右掌前伸，掌心翻转向下；左掌同时翻转向上，伸至右腕下方；目视右掌(图 1—11)。

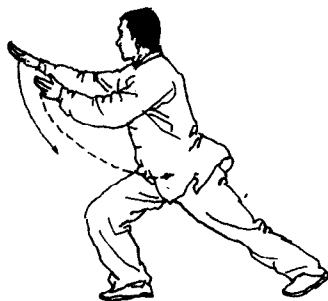


图1-11



图1-12

⑧重心后移，上体微左转；双掌向下后捋至腹前；目随右掌(图1-12)。

⑨右臂外旋屈肘横于胸前，右掌心向内，指尖向左，左臂内旋，左掌心转向外，掌指附于右腕内侧(图1-13)。



图1-13



图1-14

⑩重心前移成右弓步，两掌同时向前挤出，两臂撑圆；目视前方(图1-14)。