



GUANGZHOU 2010
ASIAN PARA GAMES



Asian
Paralympic
Committee



广州亚残运会竞赛项目 通用知识读本

Guangzhou 2010 Asian Para Games Sports
Programme Manual

广州2010年亚洲残疾人运动会组委会 编
广东人民出版社



广州亚残运会竞赛项目 通用知识读本

Guangzhou 2010 Asian Para Games
Sports Programme Manual



广州2010年亚洲残疾人运动会组委会 编

广东人民出版社

• 广州 •

图书在版编目 (CIP) 数据

广州亚残运会竞赛项目通用知识读本/广州 2010 年亚洲残疾人运动会组委会编. —广州: 广东人民出版社, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 218 - 06800 - 8

I. ①广… II. ①广… III. ①残疾人—亚洲运动会—体育项目—简介—广州市
IV. ①G811. 23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 120238 号

广州亚残运会竞赛项目通用知识读本

广州 2010 年亚洲残疾人运动会组委会编

 版权所有 翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 谢海宁 周米亚

装帧设计: 广州点线面品牌设计顾问有限公司

责任技编: 周 杰 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司 (www. gdpgfx. com)

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

书 号: ISBN 978 - 7 - 218 - 06800 - 8

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12. 75

插 页: 4

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 32. 00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 89667808

网 址: <http://www. gdpgh. com>

《广州亚残运会竞赛项目通用知识读本》

编审委员会

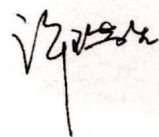
主 任:	许瑞生				
副 主 任:	赵素京	叶细权	田新德	古石阳	林道平
	刘江南	梁左宜			
编 委:	李志昌	李晓峰	王卫国	张刘琳	李海洲
	孔茂胜	许建平			
主 编:	李晓峰	李海洲			
主 稿:	钟赋春	齐 靛	刘 瑶	高 光	付 娟
	刘程远	吴浩源	李 荀	林雄彬	麦 静
	赵 伟				
审 稿:	董学模	华清滂	郑石新	侯晓辉	刘 锋
	李雄飞	谢海宁	周 杰	贺文娟	

■ 总序

2010年12月12日至19日，亚洲残疾人运动会将在广州举办，这是亚残奥委会成立之后举办的第一届运动会。对于广州来说，2010年是不平凡的一年。在这一年，广州开创同城举办两个“亚洲运动会”的历史先河；在这一年，广州将向全亚洲提供加强沟通与进步的舞台。

为了肩负起两个运动会同样成功、同样精彩的历史使命，广州2010年亚洲残疾人运动会组委会组织专家编写了《广州亚残运会知识读本》、《广州亚残运会竞赛项目通用知识读本》和《扶残助残技能》三本亚残运会通用培训教材。这套教材将对普及亚洲残疾人体育运动知识、促进残疾人体育事业的发展起到积极推动作用。

2010年，广州将承载着“我们欢聚，我们分享，我们共赢”的人文精神，以岭南文化的兼容、开放、热忱，让残疾人与健全人共同分享运动的激情与盛会的欢乐，共同分享人类社会文明进步的成果。我们希望，这三本亚残运会通用培训教材成为这场盛会的一道风景；我们相信，在奥林匹克精神和人道主义精神的感召下，亚洲残疾人体育运动和残疾人体育事业必将获得更大的发展与进步。



（总序作者系广州市副市长、广州2010年亚洲残疾人运动会组委会常务副秘书长）

目录

射 箭	1
田 径	9
羽毛球	23
硬地滚球	33
自行车	38
五人制足球	50
七人制足球	58
盲人门球	62
盲人柔道	69
举 重	77
赛 艇	84
射 击	90
游 泳	98
乒乓球	117
保龄球	124
坐式排球	132
轮椅篮球	137

轮椅击剑	146
轮椅网球	151
附录一 广州亚残运会竞赛项目及场馆一览表	154
附录二 亚洲残奥委会会员一览表	155
附录三 亚洲残奥委会对广州 2010 年亚残运会参赛人数的规定	157
附录四 残疾人体育比赛部分世界纪录	159



射 箭

一、射箭的起源及历史沿革

射箭 (Archery) 是一项古老的运动, 在 1960 年第 1 届罗马残奥会上, 射箭就被列为正式比赛项目, 参加残奥会射箭比赛的运动员, 一般是截肢脊髓损伤、脑瘫及其他残疾的残疾人士。

我国残疾人射箭项目起步较晚, 1994 年在北京举办的第 6 届远东及南太平洋残疾人运动会 (“远南” 运动会) 上, 中国运动员第一次参加了射箭项目的比赛。2001 年在西安举行了第 1 届全国残疾人射箭锦标赛。2003 年第 6 届全国残疾人运动会首次把射箭列为正式比赛项目。



001

二、分级特点

参加射箭比赛的运动员根据肌力、运动协调性和关节活动范围分为三个等级: 站姿组 ARST 级、坐姿组 ARW1 和 ARW2 级。

(一) 测试内容

在介绍测试内容之前, 先要介绍一下肌力、运动协调性和关节活动范围的测量

标准。我们首先要引入分值的概念，在残疾人射箭运动中，各功能内容以分值来评价，健全人的分值设定为 360 分，其中上肢 180 分，躯干 60 分，下肢 120 分。残疾人各机体部位减掉的分越多，运动功能越差。

1. 肌力测试

- 0 分 肌肉完全无力。
- 1 分 肌肉可见或触摸到蠕动，但不能带动关节运动。
- 2 分 肌肉收缩能带动关节运动，但不能对抗肢体重力。
- 3 分 肌肉收缩能对抗肢体重力，但不能抗阻力活动关节。
- 4 分 肌力较好，能部分抗阻力活动关节。
- 5 分 肌力正常，能完全抗阻力活动关节。

注意事项

此项分值指每块肌肉的评价分，最低为 0 分，最高为 5 分。

2. 运动协调性（功能障碍）

主要表现为不协调、痉挛、手足徐动、共济失调等。

- 0 分 无功能性运动。
- 1 分 轻微的协调动作和/或由于肌张力非常高，关节活动严重受限。
- 2 分 有序的运动非常困难，仅能进行非常慢和不协调的运动和/或只能在不超过正常幅度 25% 范围内快速重复的运动和/或因严重的高肌张力存在，关节活动严重受限。
- 3 分 仅能进行比较慢的运动，动作粗笨和/或只能在不超过正常幅度 50% 范围内快速重复的运动和/或因中度痉挛，关节活动中度受限和/或中度协调运动问题。
- 4 分 轻度协调运动障碍和/或在不超过正常幅度 75% 范围内快速重复的运动和/或轻度肌张力增加。
- 5 分 活动正常。

注意事项

此项分值指人体各个部位的运动协调性评价得分，最低为 0 分，最高为 5 分。

3. 关节活动范围

- 0 分 关节活动范围无。
- 1 分 关节活动范围小于正常的 25%。
- 2 分 关节活动范围为正常的 25% ~ 49%。
- 3 分 关节活动范围为正常的 50% ~ 69%。
- 4 分 关节活动范围为正常的 70% ~ 89%。
- 5 分 关节活动范围为正常的 90% ~ 100%。

(二) 参赛的最低残疾标准

介绍了分级分值的概念后，便有利于界定参赛的最低残疾标准了。残疾人射箭的参赛最低标准为：

- ◆ 满足下列条件之一即可：①上肢减 25 分。②躯干减 20 分。③下肢减 15 分。
- ◆ 总计减 25 分。

(三) 分级方法

003

1. 站姿级

英文代码为 ARST，含一个亚级 ARST - C。整体状态为：上肢无残疾，下肢有某种程度的肌力、运动协调功能和/或关节活动范围的丧失，可以坐在普通椅子上双足着地或站着比赛。具体状态如下：

(1) ARST 级

能站着的运动员，可以坐着比赛。

下肢：能长距离行走。

最低残疾标准：一下肢减 10 分或两下肢减 15 分或全身减 25 分或下肢不等长，相差 7 厘米以上。

(2) ARST - C 级

ARST 级中上肢残疾比较严重的可以分在这一级参赛。

最低残疾标准：每一上肢减 20 分或拉弦上肢减 40 分。

2. 坐姿 1 级

英文代码为 ARW1，含一个亚级 ARW1 - C。整体状态为：四肢有残疾（四肢

瘫), 上肢活动范围、肌力、运动控制功能受限, 躯干控制功能差或丧失, 下肢无功能, 由于截肢和/或类似的活动、肌力、控制功能受限, 运动员比赛时坐轮椅。具体状态如下:

(1) ARW1 级

乘坐轮椅的四肢瘫或类似残疾。四肢瘫是指: 四肢麻痹、三肢麻痹或严重的两肢麻痹并有上肢运动控制功能受限或上肢痉挛(肌张力 2—4 级)。表现为: ①上肢: 功能性活动、肌力和运动控制能力受限。②躯干: 控制功能和/或平衡功能差或丧失, 或躯干固定性前屈。③下肢: 无功能。由于截肢, 运动范围、肌力、运动控制功能(不能长距离行走)受限。

膝下截肢合并髋关节截肢或双侧膝上截肢残肢短(1/3) 合并有双上肢截肢或功能性活动、肌力和运动控制能力受限。

最低残疾标准: 一侧上肢减少 5 分合并躯干最少减 15 分或双侧下肢减少 35 分, 以及躯干最少减 8 分和下肢最少减 20 分。

(2) ARW1 - C 级

ARW1 级中残疾比较严重的可以分在这一级参赛。

最低残疾标准: 一侧上肢减少 20 分合并躯干最少减 15 分或双侧下肢最少减 35 分, 以及躯干最少减 8 分和下肢最少减 20 分。

3. 坐姿 2 级

英文代码为 ARW2, 整体状态为: 截瘫, 下肢运动功能受限, 日常生活需要轮椅, 比赛时坐轮椅。

乘坐轮椅的双肢瘫或类似残疾。双肢瘫是指严重双肢麻痹、上肢无残疾, 躯干有中度平衡功能障碍, 下肢中度痉挛(肌张力 3 级), 双膝下截肢。表现为: ①上肢: 无残疾。②躯干: 控制功能和/或平衡功能好, 或者躯干固定性前屈。③下肢: 无功能, 由于截肢, 运动范围、肌力、运动控制功能(不能长距离行走)受限。

三、广州 2010 年亚残运会比赛项目设置

射箭设 9 个比赛小项, 将于 12 月 13 日至 17 日在广东奥林匹克体育中心射箭场举行。

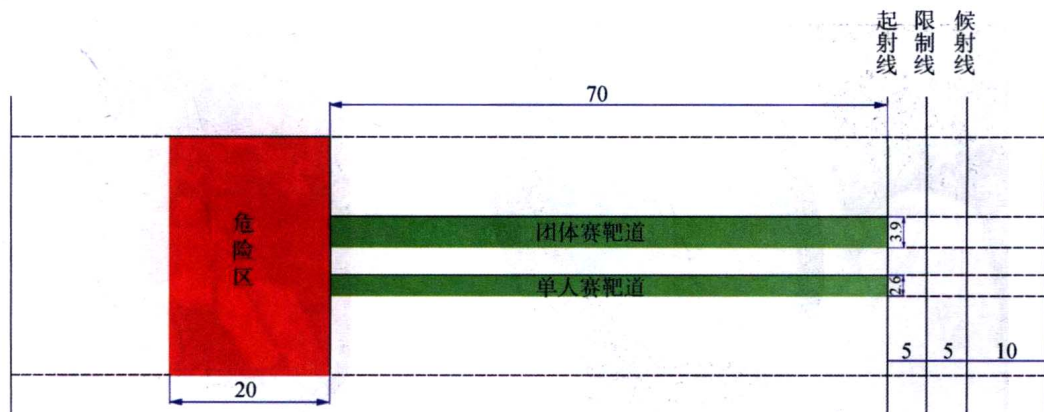
射箭项目小项设置

男子 (5)	女子 (4)
个人复合弓坐姿 1 级	个人复合弓公开级
个人复合弓公开级	个人反曲弓坐姿 1 级/2 级
个人反曲弓坐姿 1 级/2 级	个人反曲弓站姿
个人反曲弓站姿	团体反曲弓公开级
团体反曲弓公开级	

四、场地标准

残疾人射箭的比赛场地与健全人相同，但考虑到轮椅体积和选手活动空间等因素，除了要求场地必须具备可供轮椅运动员自行入场的通道、候射区和起射线等设施外，至少要给每名轮椅选手留出方圆 1.3 米的活动空间，因此个人赛通道宽度至少 2.6 米，团体赛通道至少 3.9 米，但轮椅射手的空间均应适当放宽。

射箭场地除设置有常规的靶号牌、距离牌、风向旗、示意旗外，还应设置红、绿、黄三种颜色的信号灯，同时还有倒计时的数字钟。根据比赛赛制和比赛阶段的需要，计时器或放在赛场的两边，或放在运动员的前面。



射箭场地平面示意图（单位：米）

五、器材和装备

（一）器材

射箭的器械包括弓、箭、靶。

弓 运动员在比赛中所使用的弓，可分为反曲弓和复合弓，不同的弓种所参加的项目有所不同。反曲弓两个弓片为向外翻，而复合弓则带有减力滑轮。目前射箭运动员所使用的弓、箭都是现代最新科技的成果，具有良好的性能。

箭 箭包括箭头、箭杆、箭尾和箭羽。运动员在同一组比赛所使用的箭支的样式、箭羽和颜色必须相同。每个运动员的每支箭上都标明自己的姓名和队名，以示区别。

箭靶 箭靶有方形和圆形两种，边长和直径不得少于 124 厘米，厚度一般在 15 ~ 25 厘米，重量适中，便于移动。

靶架 支撑箭靶的架子称为靶架，用木料或其他混合材料制成，要求坚固耐用，不能对箭支有损坏。每个箭靶都应倾斜放置在终点线上，要求与地面垂直线的夹角约为 10 ~ 15 度之间。

环靶 环靶直径为 122 厘米，自中心向外分为黄色、红色、蓝色、黑色和白色五种颜色，根据箭支落在环靶上的颜色的不同，予以记分，并以最后的总环数排定名次。



靶环



使用轮椅比赛的运动员

（二）装备

一般装备与健全人射箭比赛相同，特殊装备包括轮椅和支撑装置。

轮椅 坐姿运动员使用按照个人特点量身定做的轮椅，但坐垫厚度不能超过 15 厘米，坐垫下的支撑板不能超过 13 毫米，运动员轮椅的靠背根据分级时轻重程度规定使用不同高度的靠背。

支撑装置 站姿运动员中下肢残疾的程度不同，可以根据自己下肢障碍的情况来用不同特点的支撑架或凳子，以保持身体平衡。

六、竞赛规则

残疾人射箭比赛规则与健全人比赛规则基本一样，都是经过排名赛、淘汰赛后，运动员进入决赛，以决赛的最后总环数排定名次。特殊竞赛规则如下：

◆ 轮椅运动员使用的轮椅应力求符合标准，在需要替换的情况下只有使用者的日常生活轮椅可作为替换之用。

◆ 轮椅射手的脚必须在椅子内或椅子上。

◆ 坐姿组运动员的脚不能接触地面。

◆ 椅子不能以任何方式顶托。

◆ 轮椅侧件可以拆下。

◆ 椅背可以卸下或放倒，但当椅子无人坐时，椅背可以复位，或使之最少在距坐垫 15 厘米的上方。

◆ 椅子挂弓一侧可以遮盖，以免弓受损坏，但这种保护方式不得对发射起任何辅助作用，更不得妨碍其他射手，以及对射手或椅子构成支撑。

◆ ARW2 级的轮椅靠垫从椅背立柱起量的松弛度不得超过 15 厘米。在 ARW2 级中不允许使用身体支撑架或用轮椅上的绑带。椅顶至腋窝的高度不得少于 11 厘米。

七、特殊竞赛方法

◆ 坐姿组运动员可以停留在起射线上稳定发射。比赛时，坐姿组运动员的轮椅

的四个轮子要分跨在起射线上，站姿运动员要求两脚分跨起射线；后脚不得触线，但允许两脚同时踏线。

◆ 运动员在发射时，持弓臂不可以支撑轮椅的任何部位，轮椅扶手要求拆除。

◆ 运动员射完每组 3 支箭后，站姿运动员应立即携带器械退到限制线后，坐姿组运动员可以在起射线上等候下一组的发射。

◆ 团体赛必须有 1 名坐姿运动员参加。

八、观赛礼仪

射箭比赛看似简单，但能成为一名内行的观众却并不简单，观众不文明的观赛行为，极可能导致运动员比赛的失常。首先，观众在观看比赛时应该尊重所有残疾人运动员，不带有任何的生理、种族、民族歧视，这是观看射箭比赛的重中之重。其次，要理解射箭运动的内在魅力，知道什么时候该欢呼，什么时候该保持安静。尤其是在淘汰赛阶段，选手们分别以一对一的形式，在全场观众和教练员、裁判员、对手的注视下进行比赛，承担着巨大的心理压力。在这种情况下，观众应自觉地为选手们营造一个相对安静、宽松的外部环境，使运动员尽可能地不受场外因素的干扰，全身心地投入到比赛当中，创造更加优异的成绩。

田 径



田径
Athletics

一、田径的起源及历史沿革

田径（Athletics）项目起源于古希腊时期，被称为“运动之母”。残疾人田径运动从1960年罗马第1届残奥会开始被列为残奥会正式比赛项目。发展至今，田径已成为所有残奥会项目中残疾类别、级别、小项最多，并且组织工作最为复杂的一个大项。



009

二、分级特点

（一）概述

正因为田径是“运动之母”，所以田径的医学分级基本囊括了所有残疾人医学分级的种类和方法。

为了让运动员处在一个相对平等的环境中参加比赛，田径按残疾类别不同进行分级，共分为五个类别，在同一个残疾类别中再根据功能状态分成若干个级别，同一级别的运动员共同进行比赛。田径的医学分级级别用英文字母加十位数码表示，其中字母T表示径赛，字母F表示田赛；十位上的数字表示残疾类别，个位上的数字表示残疾级别。

十位上的数字表示的残疾类别设定如下：①“1”为盲人。②“2”为智障。

③“3”为脑瘫。④“4”为截肢。⑤“5”为轮椅（以脊髓损伤为主）。

（二）分级方法

1. 盲人

盲人运动员根据检查残余视力的程度、光感、视野、眼底等确定级别，需要说明的是测试运动员的视力应为最佳已矫正视力。分为三个级别，分别是11、12和13级。

11级 双眼无光感，或仅有光感但在任何距离、任何方向均不能辨认手的形状。

12级 视力为从能识别手的形状到0.03和/或视野小于5度。

13级 视力从0.03以上到0.1和/或视野大于5度小于20度。

2. 智障

010

智障在残奥类运动中只设一个级别，代码为20。因为此届亚残运会不设智障类小项，所以不作具体介绍。

3. 脑瘫

脑瘫运动员由于脑部损伤（并非弱智）使四肢和躯干功能受阻，脑部在支配四肢功能上形成不同程度的障碍，表现为痉挛、共济失调、手足徐动等。因此，按照受阻的严重程度分为1—8级，其中1—4级的运动员需坐轮椅参赛，5—8级的运动员可以站立比赛。

31级 四肢严重显现出僵直和徐动状况，躯干控制能力很差，有的甚至无控制能力，力量和动作功能都很差。1级瘫痪者一般使用电动轮椅。

32级 四肢都显现出中度的僵直和徐动状况，躯干控制能力很差，力量功能差，2级瘫痪者使用脚踏轮椅。

33级 中度四肢或三肢瘫，严重偏瘫，一侧的上肢有正常的力量功能。一般来说3级脑瘫者可独立转动轮椅，但即使走很短的距离也需要他人的帮助才能完成。

34级 中度至重度双肢瘫，力量功能较好，基本能控制上体。4级脑瘫者可在运用一些辅助器械的情况下行走。运动时，通常使用轮椅。

35级 中度至重度双肢瘫或偏瘫，一条腿中度至重度瘫痪，当运用辅助器械