

北京市体育局
首都精神文明建设委员会办公室
北京市科学技术协会
共青团北京市委
组织编写



奥运项目 规则和礼仪

 北京出版社出版集团
北京出版社

北 京 市 体 育 局
首都精神文明建设委员会办公室
北 京 市 科 学 技 术 协 会 组织编写
共 青 团 北 京 市 委 员 会

奥运项目 规则和礼仪

 北京出版社出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

奥运项目规则和礼仪/北京市体育局, 首都精神文明建设委员会办公室, 北京市科学技术协会, 共青团北京市委员会组织编写. —北京: 北京出版社, 2006

ISBN 7-200-06389-4

I. 奥… II. ①北…②首…③北…④共… III. ①夏季奥运会—竞赛规则—汇编②礼仪—基本知识 IV. G811.211

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 002461 号

奥运项目规则和礼仪

AOYUN XIANGMU GUIZE HE LIYI

北京市体育局

首都精神文明建设委员会办公室

北京市科学技术协会

共青团北京市委员会

组织编写

*

北京出版社出版集团

北京出版社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京四季青印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 7.25 印张 111 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—60 000

ISBN 7-200-06389-4

G·2168 定价: 10.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

总顾问：孙康林 张慧光 田小平
关成华

总策划：刘兴忠 滕毅 孙平
田常波 方力

策 划：夏印发 张江民 李越
奚立龙 姜泽廷

主 编：翟越

撰稿人：朱明德 金汕 翟越
李柠 张新华 邓立
王彤 周元 黄亚玲
万和荣 单玉霞 俞丽
齐燕 李彤 李之文
常建军 张金霞 吕俊超
冯怡 张世珍 蔡宁

序

北京市市长 王岐山

2004年8月29日晚上，当我在雅典把奥运旗帜接过来时，曾激动地对在场的记者说：从现在起，我们接过了举办奥运会的万钧重担，全世界都会关注着北京。

在紧张筹办奥运会的过程中，时常有人问我，2008年奥运会，您最大的困扰和担心是什么？我坦言：困扰和担心的问题很多，但其中之一是各个比赛场内，广大观众能否为竞赛营造良好的氛围。届时，以我市市民为主，当然还包括来自全国以及全世界的观众，将为运动员、裁判员、教练员创造不同竞赛所要求的秩序和环境。北京的观众代表着全体市民乃至全体国民的精神风貌。他们亦将成为“演员”，和运动员等一起展现在全世界几十亿电视观众的面前。这不能不说是个大大的问题啊！

中国是世界闻名的礼仪之邦，千百年来，讲文明、守礼仪始终是中华民族不懈追求的崇高精神目标。赛场文明是竞技体育文明的集中表现之一，尽管各国群众表达自己激情的形式有所不同，但通过观众的表现完全可以透视一个城市、一个国家的整体文明程度。现代竞技体育大多是西方文明的产物，进入中国不过百年。不同的运动有着不同的规则，不同的竞赛体现

着不同的文化。奥运会有28个大的赛项，我们可能对足球、篮球、排球、乒乓球等项目比较了解，但是对其他项目的知识和观赛礼仪了解得怎么样？观众是奥林匹克精神和文化的参与者、欣赏者和传播者，要保证奥运会举办时有一个良好的比赛环境和良好的观众氛围，就应该通过各种形式的宣传、教育，使广大观众对赛场规则、惯例和礼仪从陌生到熟悉，从熟悉到欣赏，最终沉浸在奥林匹克精神之中。

通过奥运会的举办，我们要向全世界昭示，承载着全人类22%人口的大国不仅在经济和社会发展上发生了巨大变化，而且在人的全面发展方面发生了更为重要的变化，这也是“人文奥运”理念的体现。北京市体育局等4家单位组织编写的《奥运项目规则和礼仪》，是实现“人文奥运”目标的具体行动。知而后行，观众只有对竞赛项目规则与赛场文化的不同要求了解后，才谈得上看门道，才能够文明观赛。

我相信，中国 and 北京热情文明的观众，应该也一定会给世界留下难以忘怀的记忆，为举办一届“有特色、高水平”的奥运会作出应有的贡献。

2005年9月13日

目 录

绪 论 / 1

第1章 田径比赛欣赏 / 23

第2章 游泳、跳水、水球、花样
游泳比赛欣赏 / 40

第3章 体操、艺术体操、蹦床
比赛欣赏 / 56

第4章 足球比赛欣赏 / 67

第5章 篮球比赛欣赏 / 74

第6章 排球、沙滩排球比赛欣赏 / 80

第7章 手球比赛欣赏 / 89

第8章 垒球比赛欣赏 / 94

第9章 棒球比赛欣赏 / 101

第10章 曲棍球比赛欣赏 / 111

第11章 自行车比赛欣赏 / 116

第12章 射击比赛欣赏 / 127

第13章 射箭比赛欣赏 / 133

- 第14章 击剑比赛欣赏 / 137
- 第15章 乒乓球比赛欣赏 / 143
- 第16章 羽毛球比赛欣赏 / 152
- 第17章 网球比赛欣赏 / 161
- 第18章 举重比赛欣赏 / 167
- 第19章 柔道比赛欣赏 / 172
- 第20章 拳击比赛欣赏 / 177
- 第21章 摔跤比赛欣赏 / 182
- 第22章 跆拳道比赛欣赏 / 188
- 第23章 帆船比赛欣赏 / 193
- 第24章 赛艇比赛欣赏 / 196
- 第25章 皮划艇比赛欣赏 / 200
- 第26章 马术比赛欣赏 / 205
- 第27章 现代五项比赛欣赏 / 209
- 第28章 铁人三项比赛欣赏 / 216

附 录 夏季奥运会基本仪式 / 220

绪论

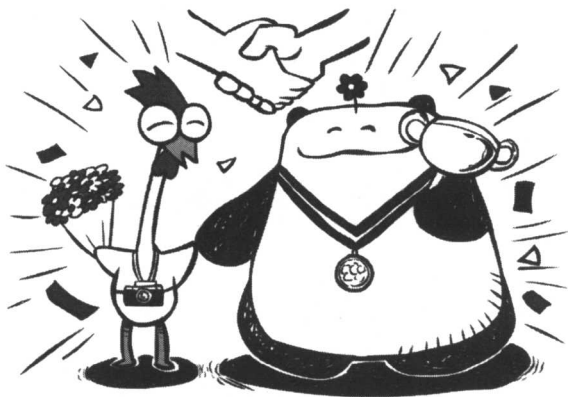
北京奥运，有你有我

2001年7月13日，萨马兰奇先生向全世界宣布：北京获得了第29届奥运会的主办权。从那一刻起，就注定了北京将在国际大都市中扮演更为重要的角色，而谁又将在北京奥运会上扮演重要角色呢？全世界的竞技精英无疑是主角——他们向着自身、向着人类极限挑战的精神是奥林匹克精神的高度浓缩。还有，16天中数百万人次的奥运会观众，他们不受国家、种族、肤色、身份、民族、职业、信仰的限制，进入到各个赛场，形成一幅壮丽的风景画，他们也是这场盛会的重要角色。2005年6月，北京奥运会的口号出炉：同一个世界，同一个梦想。而观众正是连接这个世界、实现这个梦想的纽带和桥梁。

观众也是奥运会的主角之一

观众是奥林匹克精神和文化的参与者、欣赏者和传播者。奥林匹克通过体育运动来促进个人和社会的和谐发展，运用奥运会的形式，加强各国人民之间的相互了解，实现对奥林匹克精神的传播。奥林匹克宪章中规定了奥林匹克精神的3方面内容：相互了解、团结友谊和公平竞争。它们的实现，都离不开观众的积极支持。

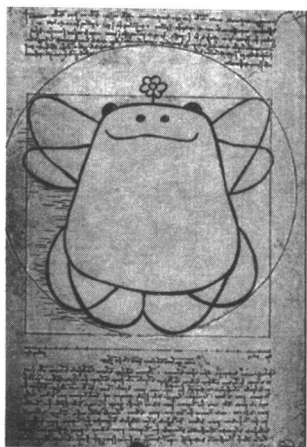
现代奥林匹克的创始人顾拜旦更关注奥运会对人的作用而



不单是奥运会的项目成绩。他的体育思想是：通过奥林匹克实现理想人性。他亲手制定的《奥林匹克宪章》中这样写道：“奥林匹克主义的宗旨是使体育运动为人的和谐发展服务，以促进建立一个维护人的尊严的和平的社会。”顾拜旦认为民主是不可抗拒的历史潮流，为尊重人性和社会和谐的需要，文化不再是社会上有钱和有闲阶级独享的特权。他认为：“文化将是社会上每一个人共有的财富，且将普及全人类。”这里不难看出顾拜旦对人文主义的倡导和推崇。为了实现理想人性，人类采取了教育、实践等不同途径，其中奥林匹克运动就是凝聚起全世界众多竞技运动项目的优秀运动员，通过比赛以及恢弘的庆典形式实现这一理想的。萨马兰奇先生也说：“奥林匹克主义是超越竞技运动的，特别是在最广泛、最完全的意义上来讲，它是不能同教育分离的。它将身体活动、艺术和精神融为一体而趋向于一个完整的人。”这个“趋向于一个完整的人”不仅有运动员，也有在赛场和电视机前观看比赛的数以亿计的

各国观众。

奥运会赛场需要热情的观众，很难想像一场没有观众欣赏的比赛是什么样子。观众是运动员表演的欣赏者，他们为运动员的精彩表现鼓掌叫好，他们为运动员的失误惋惜叹气。很多运动员都说：如果比赛时观众特别少，连个加油声也没有，那么他们的情绪也会受影响，无法发挥出好的水平。如果全场观众都能热情呐喊，那么比赛双方都会情绪高涨，



自然会有好的表现，甚至会有超水平表现。德国足球明星鲁梅尼格说过：“听不到球迷的呐喊，就觉得比赛不真实，就兴奋不起来，观众的掌声和喊声是最好的兴奋剂。”直到现在，国际足联、欧足联对有主场闹事经历的球队进行处罚的措施中就有一项是：本场比赛不许售票，想必是考虑到了上述因素而使被处罚者陷入“无人喝彩”的窘境。

根据不同人欣赏比赛的出发点不同，观众大体可分为3类：第一类观众对项目本身了解不多，但对胜负有兴趣，喜欢看刺激的比赛；第二类观众人数最多，对比赛项目及出场队员有一定了解，关心自己所喜欢的队伍和队员，为他们加油并希望他们获胜；第三类观众不带有太多情感色彩，旨在欣赏选手精湛的技术和独特的风格，是抱着超越胜负的眼光来看门道的。正是各个层次观众的参与使奥运会的看台变得多元和丰富。

对于2004年第28届雅典奥运会，人们对很多精彩比赛、很多获得金牌的风云人物都已淡忘，但对希腊的观众仍印象深刻。无论哪个国家的运动员上场比赛都赢得他们毫不吝惜的掌



声。他们为本国的选手加油，也为其他国家的选手喝彩甚至鸣不平，体现了世界公民的风范。女子跆拳道67公斤级决赛由中国的罗微对阵希腊的米斯塔基多。中国选手获胜后，尽管观众有些遗憾，但还是对罗微报以热烈的掌声。当她身披国旗绕场时，不少观众起立喝彩。在体操场上，俄罗斯的涅莫夫被裁判压分没能得到金牌，全场掌声经久不息，表示对涅莫夫的支持，涅莫夫不得不出来谢场。他不是冠军，但却获得了比冠军多得多的掌声，这就是希腊观众。你能说他们不是赛场的主角吗？

奥林匹克赛场文化是奥运文化的一部分

奥林匹克的赛场文化可以追溯到很远。它一直是奥林匹克的重要组成部分。从公元前776年到公元前338年，是古代奥运会的起源和发展时期。当时希腊在政治、经济、文化上都很发达，古代奥运会成为希腊人民的盛大节日。古希腊奥运会是宗教、竞技、教育和文艺的结合，形成了欧洲最早的体育文化传统。体育观众是随着城市生活的兴起而产生的。古希腊崇尚人体美。他们用希腊盛产的橄榄油涂在运动员身上，阳光照耀着竞技者棱角分明的肌肉，观众也被这体育之美所打动，对此历

史留下了这样的记载：“所有这些形形色色、喧嚷吵闹、数也数不清的人群，使这伟大的城市充满了一片含糊的、乱纷纷的，但是快活的哄响；那片喧闹声，只有千万个蜂房放在街道上发出来的嗡嗡声才能够跟它相比。”还有人这样描绘古希腊奥运会上观众的喜悦：“当夜幕来临，少女般美丽的月亮将柔和的月光撒向大地，到处歌声悠扬，呈现一派节日的欢快景象。人们兴高采烈，彻夜狂欢。”可以想见，当时的赛场文化在市民生活中占据着多么重要的位置。

第2届现代奥运会在法国巴黎举办，当时巴黎市区加郊区人口达到870万。在赛场上，法国人有幸观看到世界各地优秀运动员的精彩比赛，巴黎赛场也成了全世界的窗口。接下来的几届奥运会分别在美国的圣路易斯城、英国伦敦、瑞典斯德哥尔摩等城市举办，直到100年以后的巴塞罗那、亚特兰大、悉尼、雅典和2008年的北京，奥林匹克的赛场文化也越来越汹涌地席卷了全世界。在赛场，各国运动员激烈竞争，为各自的祖国奋力拼争。他们同时又是和平的使者，在这里实践着“和平、友谊、进步”的奥林匹克理想，成为人类色彩斑斓的文化世界里的一种特殊文化。在体育场和看台上，这种文化充满着各种奇异的反差：对抗与友谊、激动与平静、竞争与协作、笑声与泪水、庄重与幽默、狂喜与悲伤、高雅与通俗……它给人类带来了欢乐、青春、健美、激情、期盼、振奋乃至痛苦和烦恼。它如同一股巨大的洪流，感染和裹挟着社会上每一个阶层和成员。正如顾拜旦在《体育颂》中所写道的：“体育，你就是和平！你在各民族之间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，使全世界的青年学会互相尊重和学习，使不同的民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。”

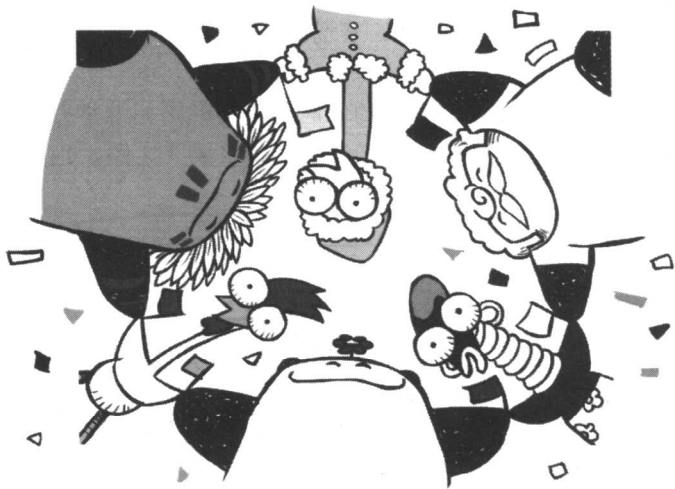
现代人所要求的社会性格和现代体育特别是现代竞技体育所提倡的观念是一致的。体育运动以它巨大的感染力，鼓励个



性的正当发展，鼓励群体力量和团队精神的发扬。体育一直在培养着志趣、爱好、素质等方面具有鲜明个性的人，又培养着具有高度的民族感、自豪感和使命感的人。体育运动可以调节人的感情，使人的感情更丰富、更有激情；体育运动还可以调节社会气氛，使人的生活更有朝气。所以，十几年前巴黎的一位市长说：“要想少修建监狱，就要多修建球场。”赛场就是这样吸引着全世界不同种族、不同肤色、不同制度、不同信仰、不同贫富的人纷纷涌向它，2008年的北京将是吸引全世界人民的一个超级大赛场和超级巨型看台。

在看台上哪怕是一个不经意的细节，也会给我们留下深刻的印象。2000年悉尼奥运会，一个非洲国家的运动员刚刚学会游泳，他的成绩甚至比不过一个普通人。他参加及格赛时吃力地几乎要沉下去。看台上的观众为他欢呼，为他加油，那声音甚至超过了给本国运动员的加油声。全世界的观众也受到了极大的感染，并感受到澳大利亚观众对奥林匹克精神的深刻理解。在1932年洛杉矶奥运会上，芬兰5000米赛跑选手劳里·莱

赫蒂宁夺标呼声最高，可他却碰上了“黑马”——美国的拉尔·希尔。发令枪响后，两人开始了激烈的争夺。在最后阶段，希尔稍稍落后，起初他想从内侧超过对手，后来又想从外侧超过去，但每次都受到了劳里·莱赫蒂宁的阻挡。看台上的美国人发出了吼叫声，指责莱赫蒂宁。这时，大会发言人，美国著



名奥运会史学家比尔·亨利大声疾呼：请大家记住，外国选手是我们的贵宾。观众终于平静下来。发奖时，莱赫蒂宁向希尔解释自己并非故意，希尔大度地表示理解。两人互赠纪念品，观众给予热烈掌声。赛场氛围告诉人们，胜利是暂时的，而友谊是长存的。这个赛场故事历经70年仍被后人传诵。

奥运会有一句名言：重在参与。这是对运动员而言，也是对观众而言。正是有了观众的参与，奥林匹克文化才变得如此丰富，如此深入人心。

观众素质是一个国家民族素质的缩影

参赛选手实际上是主办国请来的客人。中国古语说，有朋自远方来，不亦乐乎。以礼待客，是主人最基本的义务。到2008年北京奥运会召开的时候，来自100多个国家和地区的选手在中国接触最多的不是运动员而是现场的观众，观众的表现是一个国家和民族的文明程度的缩影，赛场文化也被视为民族文化的一部分。

1964年和1988年，我们的邻居日本与韩国相继举办了奥运会，这两届奥运会不仅使他们走上了经济腾飞之路，也大大提



升了两国的国际形象。在这两届奥运会上，日韩两国观众出色地配合了奥运会的举办。他们的热情、遵守纪律、对来客彬彬有礼都给世界留下了深刻印象。1964年，日本以奥运会为契机，致力于提高国民素质，当时采取了6项举措：一是要热情接待，东京政府要求全体市民对所有来访的外国友人，不分国家、不论身份一律要热情接待；二是注重仪表，市民要有良好

的精神面貌，着装要整洁，到机场接人一定要穿正规服装，不符合要求的人不能进机场；三是要热烈鼓掌，市民在观看奥运会所有项目的比赛时，无论哪个国家的运动员夺得金牌，都要热情鼓掌；四是整顿市容，市民一律不许随地吐痰、便溺；五是行人优先，对司机进行交通法规教育，在行车时遇到行人要礼让，保证交通安全及道路通畅；六是文明素质教育从幼儿园抓起，培养孩子们从小养成良好的个人素质和行为礼仪规范。这些好的做法，在东京奥运会后，逐渐成为了东京市民的行为准则。汉城奥运会开幕式上的《手拉手》与看台上热情高歌的韩国观众融为一体的情景，已成为汉城的标志性形象传播到全世界，这是在常态下根本不可能形成的巨大效应。

2002年韩日世界杯足球比赛时，两国球迷的表现不错。尤其令人称道的是，在足球暴力事件愈演愈烈的今天，通过球迷与警方的共同努力，保证了没有在球场发生任何暴力斗殴的奇迹。而仅仅在4年前，法国世界杯还发生了数起震惊世界的球迷闹事、袭击警察的事件。许多国家的新闻媒体评价，韩国球迷水平最专业，他们在着装上能做到几百万人一致。赛场里是清一色的红衣服，“红魔”成了他们引以为荣的称号。在每场比赛入场时，“红魔”拉拉队队员会按照座位号发给观众每人一张印有看球注意事项以及拉拉队的标语口号、节奏和队歌的宣传单。他们的红衣服成为声势异常浩大的红色背景。他们永不疲倦地高呼“大韩民国”，但并不羞辱和谩骂对手。他们会掀起一次又一次的人浪，人浪波及的地方都会有球迷扔出的纸片如天女散花般落下。出人意料的是，比赛结束后那张背景纸又变成一个纸簸箕，看球的观众一一将遗落在场内的垃圾收拾干净。韩国足球在世界杯赛上获得了史无前例的第4名，如果说这个名次还有裁判因素的争议，那么韩国球迷的整体素质和水平是没有任何争议的，他们的观众和赛场文明得到全世界的