

第十二届全国少数民族传统体育运动会观赛指南

赛事日程

民族武术

23日 9:00-11:00 15:00-17:00
24日 9:00-11:00 15:00-17:00
25日 9:00-11:00 15:00-17:00
三亚学院体育馆



2024年民体杯全国民族武术比赛暨第十二届全国少数民族传统体育运动会民族武术测试赛现场。
海报集团全媒体记者 王程龙 摄

中国武术在国际上被称作“功夫”，是由踢、打、摔、拿、击、刺等动作构成的攻防格斗技术，按照一定的运动规律组成套路和对抗两种方式。

武术是几千年来中国人民用以锻炼身体和自卫的一种技能，被视为中华文化之精粹，又称国粹。民族武术是在长期的生产、生活、狩猎或战争中发展起来的，有着鲜明的传统文化特性。现在民族武术已经集健身活动和表演技艺功能于一体。

民族武术比赛项目包括拳术、器械、对练三种，分为男子组和女子组。传统拳术分为：一类（形意拳、八卦拳、八极拳）；二类（通臂拳、劈挂拳、翻子拳）；三类（地趟拳、象形拳）；四类（查拳、华拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳等）；其他类（除一、二、三、四类以外的各种具有民族和地域特色的拳种）。传统器械分为：单器械、双器械、软器械。

1991年第四届全国少数民族传统体育运动会，首次将民族武术列为竞赛项目。

民族武术



赛事日程

民族健身操

24日 15:00-18:00
25日 15:00-18:00
27日 15:00-18:00
28日 15:00-18:00
西南大学三亚中学体育馆

民族健身操是将具有民族传统风格和鲜明地域特色的传统身体活动与民族民间传统舞蹈元素融合的体育项目。

在全国少数民族传统体育运动会中，比赛项目分民族健身操规定套路、民族健身操徒手自选套路、民族健身操轻器械自选套路；根据其目的与任务大致可分为推广类、表演类、竞技类三大类型。

推广类民族健身操以健身为目的，面向大众且难度较低；表演类民族健身操以展示与观赏为目的，丰富人民群众的业余文化生活；竞技类民族健身操以竞赛为目的，有特定的竞赛规则和评分方法，是全面展示人体健、力、美的竞赛项目。

2014年第十届全国少数民族传统体育运动会，首次将民族健身操列为竞赛项目。

民族健身操



民族式摔跤



赛事日程

民族式摔跤

23日 9:00-12:00 15:00-18:00
24日 9:00-12:00 15:00-18:00
25日 9:00-12:00 15:00-18:00
27日 9:00-12:00 15:00-18:00
28日 9:00-12:00 15:00-18:00
三亚市第一中学体育馆(场)



2023年民体杯全国民族式摔跤比赛现场。
海报集团全媒体记者 王程龙 摄

摔跤运动历史悠久，是中华民族文化遗产不可分割的组成部分。民族式摔跤在长期的历史发展中因地因时因俗而形成，是中国各地区、各民族开展的所有摔跤活动形式和规则体系的集合。民族式摔跤具有严格的技巧与规则，将生活与生产、竞技与娱乐相结合，同时具有强身健体、增进情感交流的作用。

民族式摔跤比赛通常设有搏克（蒙古族式摔跤）、且里西（维吾尔族式摔跤）、格（彝族式摔跤）、北嘎（藏族式摔跤）、绊跤（回族式摔跤）、希日木（朝鲜族式摔跤）六种。

搏克比赛不分级别，搏克手可以使用抱、拖、拉、拽、拧、推、钩、绊等技术动作，但不允许抱腿，以膝盖以上身体任何部位先着地为负。2006年被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

且里西比赛中，双方运动员抓好对方腰带后方可开始比赛，赛中运动员双手均不得离开对方的腰带去抓对方的其他部位。将对方摔倒，使对手肩、背或体侧着地则胜一跤。

格比赛中，抓好对方腰带后方可开始进攻，不能用抱腿、反关节动作，只可以抓着系在对方腰间的腰带，抓带方式是两手从两侧抓对方腰带，直到把对方摔倒（包括膝、肘关节以上任何部位着地）为胜。

北嘎比赛时，双方运动员必须按要领双手抓好对方腰带，仅靠腰臂之力提起对方将其旋转摔倒，忌用脚绊或蹬踏对方。进攻者膝先着地，则判进攻无效。运动员肩、背、腰、臀、头、髌、体侧的任一部位着地即为负。

绊跤强调手脚动作密切配合，上边用两手把对方捆住，下面再用脚和腿使绊。

1991年第四届全国少数民族传统体育运动会，首次将搏克、且里西、格、北嘎、绊跤列为竞赛项目。

希日木的特点是使用腿绳，比赛中不准扭对方的脖子和胳膊，不许用头部或拳头伤及对方。比赛中一方膝（含膝）以上的身体任何一个部位触地即为负。

2007年第八届全国少数民族传统体育运动会，首次将朝鲜族式摔跤列为竞赛项目，2011年更名为希日木。

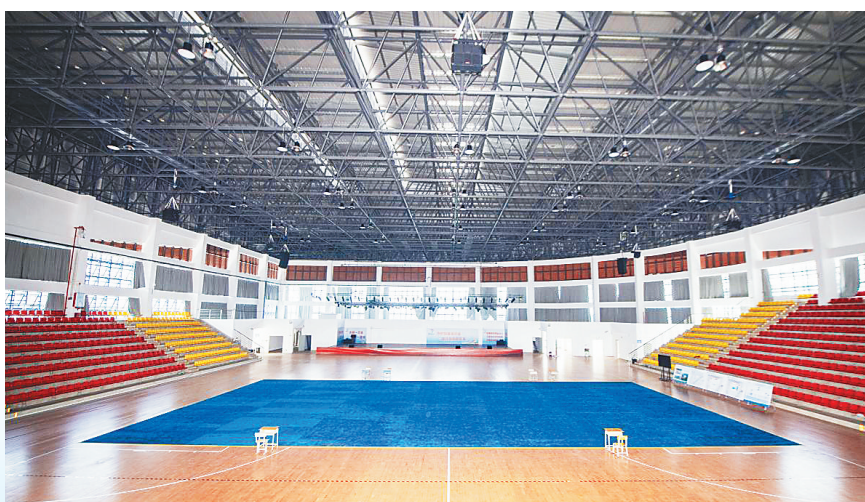
本版文字整理/刘笑非



民族武术项目场馆、三亚学院体育馆位于三亚市吉阳区迎宾大道学院路三亚理工职业学院内，地下一层、地上四层结构，座席数4138座。



民族健身操项目场馆、西南大学三亚中学体育馆位于三亚市吉阳区抱坡岭，建筑面积7333平方米，座席数2047座。



民族式摔跤项目室内场馆、三亚市第一中学体育馆位于三亚市天涯区凤凰路184号，建筑面积为1.2万平方米（含地下室3990.9平方米），座席数1500座。