

目录

卷首语

一、中文冰雪运动项目介绍

(1) 北欧两项·····	1
(2) 冰壶·····	5
(3) 冰球·····	10
(4) 单板滑雪·····	15
(5) 冬季两项·····	17
(6) 短道速滑·····	21
(7) 钢架雪车·····	23
(8) 高山滑雪·····	26
(9) 花样滑冰·····	29
(10) 速度滑冰·····	32
(11) 跳台滑雪·····	35
(12) 雪车·····	39
(13) 雪橇·····	41
(14) 越野滑雪·····	43
(15) 自由式滑雪·····	49

二、外文冰雪运动项目介绍

1. Short Track Speed Skating

短道速滑·····	52
-----------	----

2. Freestyle Skiing

自由式滑雪·····	62
3. Ice Hockey	
冰球·····	65
4. Figure Skating	
花样滑冰·····	71
5. Curling	
冰壶·····	82
6. Cross Country Skiing	
越野式滑雪·····	84
7. Snowboard History	
单板滑雪·····	89
8. Ski Jumping	
跳台滑雪·····	92
9. Nordic Combined	
北欧两项·····	118
10. Bobsled	
雪车·····	121
11. Luge	
无舵雪橇·····	122

中文冰雪项目介绍

1. 北欧两项

项目介绍

起源

北欧两项(nordic combined)起源于北欧,由越野滑雪和跳台滑雪组成,在挪威、瑞典流传很长时间,成为北欧的传统项目,故又称北欧全能。19世纪中期,北欧两项运动首先出现在挪威。1924年第1届冬季奥运会北欧两项即被列为比赛项目。1988年第15届冬季奥运会开始设团体项目。2002年美国“冬奥会”上新增加了个人追逐(竞速)赛。项目介绍



北欧两项

介绍

北欧斯堪的那维亚半岛地区冬季雪多,适于开展滑雪运动,但因缺乏阿尔卑斯山脉那样的高山,高山滑雪不够普及和发达,而越野滑雪和跳台滑雪却得到较好的开展。于是出现了既要求越野滑得快,又要求跳雪跳得远的北欧两项比赛项目。这个项目是北欧几个国家的体育强项。19世纪中期,挪威开始出现北欧两项运动,但直到20世纪初才成为一项全国性的比赛项目。

奥运历史

1883年被列入霍尔门科伦滑雪大奖赛,20世纪初开始向世界推广。1924年被列为首届冬季奥运会比赛项目,1984年以前只设个人赛,1988年起增设团体赛,仅有男子项目。比赛按跳台滑雪、越野滑雪的顺序进行。跳台滑雪初为70米级,1992年改为90米级;越野滑雪原为18公里,1956年起改为15公里。确定名次的方法原来根据单项成绩换算成得分,得分高者名次列前;1992年冬奥会开始有所不同:①个人赛第一天进行跳台滑雪,每人跳两次,以姿势分和距离分计算总成绩。姿势分由5位裁判根据运动员完成动作的准确性、完美性、稳定性

以及整体稳定性打分，去掉最高分和最低分后，将剩下的 3 个分数相加，最高分为 60 分；距离分要根据 K 点距离确定每米分值，运动员的跳跃距离达到 K 点距离为 60 分，短于 K 点距离，将所短距离乘以每米分值，再从 60 分中减去，超过 K 点距离，将所超距离乘以每米分值，然后加上 60 分。两次比赛的姿势分与距离分之之和为运动员的总分，得分多者名次列前。第二天进行越野滑雪，跳台滑雪成绩最好的运动员第一个出发，其他运动员要根据跳台滑雪与第一名运动员的得分差换算成时间差，依次间隔出发，最后以运动员到达终点的顺序排列名次。②团体赛跳台滑雪各队 4 名运动员依次出发，得分方法同个人赛。越野滑雪时，跳台滑雪成绩最好的队首先出发，其他队要根据与跳台滑雪成绩最好的队的得分差换算成的时间差，依次间隔出发，各队的第二、第三、第四名运动员在接力交换区出发，以第四名运动员到达终点的顺序排定名次。1988 年起成为冬奥会比赛项目。

具体项目

个人赛

在北欧两项的个人赛小项之中，运动员需进行 90 米高的跳台滑雪和 15 公里的越野滑雪。当中，运动员会于第一天进行跳台滑雪，每位运动员跳两次，以“姿势分”和“距离分”计算运动员的总成绩。在“姿势分”方面，5 位裁判会从运动员由开始起至落地时的“准确性”、“完美性”、“稳定性”和“整体稳定性”作出严格的评分(由最低的从 0 分到 20 分)，并把最佳和最差的成绩去掉，将剩下的 3 个分数相加起来，最高的限额分为 60 分。而“距离分”方面，若运动员在跳跃后未能到达“K 点”(原定目标)，则会将距离乘以每米分值(1 米两分)，从原来得分中扣减。但如超过原定目标的“K 点”，则会将距离乘以每米分值，从原来得分中增加，得到第一日的总成绩，得分愈高排名愈高。在赛事的第二天中是决赛日，在第一天成绩最佳者将首个于起点出发，其后的运动员会根据与首名运动员分数之距离，按名次出发，进行 15 公里的滑行，最早到达终点的就是优胜者。

竞速赛

在竞速赛方面，型式类似个人赛：运动员要在 120 米高的跳台上进行跳台滑雪以及进行 7.5 公里的越野滑雪，在两天的赛事中，第一天为跳台滑雪，第二天为越野滑雪。赛事的第一天是跳台滑雪，但所有的运动员只有一次跳台的机会，是与个人赛最不同之处，但同时都是以“姿势分”以及“距离分”作为评分，名次也是以成绩的高低作次日赛事的出发次序。第二天的越野滑雪中与个人赛相同，都是以第一天中运动员成绩名次作为出发先后次序的根据，进行 7.5 公里的越野滑雪，最先到达终点的则为胜利者。

团体赛

团体赛之中，都是分两天作赛，首天是跳台滑雪，次日为越野滑雪，运动员会在越野滑雪中滑行 5 公里以及进行 90 米高的跳台滑雪。在团体赛的跳台滑雪内，一队中有 4 位运动员，各运动员会按先后次序出发，每位运动员都有两跳，每跳都会以“姿势分”和“距离分”评分，一队共有 8 次的得分，8 个得分会合并计算。而在越野滑雪上，在第一天成绩最好的一队最先出发，及后的队伍要根据第一天的成绩，与最好的队伍得分之差，换算为出发时间距离，滑行 5 公里。而所有队伍的第二、第三和第四名运动员会在接棒区等候，成功交换后即出发，以第四名运动员到达终点的顺序排定名次。在接力中要注意的是每队的运动员排名次序是一定要与第一天跳台滑雪运动员出场次序一样，不可作出改变。

比赛装备

一、雪板

越野技术有传统式和自由式之分，在雪板方面也存在这一区别。传统板和自由板的区别主要是在构造和长度上：

1、自由板：自由板的板底非常光滑，从而形成一个较大的涂蜡层。这个表层的作用就是滑行。在选择一副自由式越野板时应注意以下几点：雪板的长度应该在自己身高上加长 10 到 15 厘米，但同时也要考虑雪板的硬度(张力)和自己的体重相适应。雪板上一般都标注了适合的理想体重。

2、传统板：传统板具有很明显的弓型弧线(即有一定的张力)，并被划分为登坡部分和滑行部分。雪板的长度为身高加上 30 厘米。同样，雪板的张力要和

体重相适应。这一点可以用如下方法来测量：站在雪板上，测量板底和地面之间的缝隙，具体测量位置是在从脚跟到雪板上的每二个标记之间这一段。如果这个缝隙正好可以通过一张纸，则雪板的张力是合适的。如果只用一只雪板测试(即全身重量落在一只板上)，则纸张应该无法通过这个缝隙。

二、雪鞋

1、自由式滑雪鞋的鞋帮应该高出踝骨，以形成一定的支撑，同时要保证踝关节能自如的活动，以确保任何时候都能以最佳姿势站在雪板上。

2、传统式滑雪鞋：在滑传统技术时，人们通常穿鞋帮较低的鞋。这样即保证了有一定的支撑，同时也能让脚踝有最大的活动范围，从而达到理想的滑雪动作。

3、多用滑雪鞋：如果不想受项目的限制来选鞋的话，也可以选用一种多用鞋，这种鞋适合自由式和传统式两种技术要求。

三、滑雪杖

可供选择的滑雪杖有很多，应该根据不同的项目来选择合适的长度。原则是：传统式：身高 $\times 0.85$ ；自由式：身高 $\times 0.9$ 。

四、服装

选择服装一定要保证身体能自如活动，不能太紧。所有的服装都应该具有高弹性，并应防风，防水，良好，易保养，可水洗的。选择手套时应注意，开始戴时感觉稍紧更好，一定不能选有褶皱的，以免以后手上磨出水泡。

2、冰壶

项目介绍

冰壶历史

冰上溜石起源于 14 世纪的苏格兰，至今在苏格兰还保存刻有 1511 年份的砥石（即冰壶）。优质冰壶的原料采自苏格兰福斯阿利斯岛。项目介绍



冰壶

1795 年，第一个冰上溜石俱乐部在苏格兰创立，1838 年苏格兰冰上溜石俱乐部制定第一个正式的比赛规则。1807 年冰上溜石活动传入加拿大，1820 年起在美国等地流行。从此，冰上溜石作为一项冬季运动在欧洲和北美逐渐开展起来。

20 世纪初，通过加拿大冰上溜石爱好者的努力，使这项运动的比赛规则和方法更加完美，并由室外逐渐移入室内，并于 1927 年举行首次全国冰上溜石比赛。首届世界冰上溜石锦标赛始于 1959 年，最初称为苏格兰威士忌杯赛，1968 年改称加拿大银扫帚锦标赛，1986 年正式定名为世界冰上溜石锦标赛。1955 年冰上溜石传入亚洲地区，目前日本、韩国等地非常流行。

1924 年，冰壶首次以表演项目的形式在冬奥会上亮相。1966 年国际冰上溜石联合会成立，1991 年改为世界冰上溜石联合会，同时获得了国际奥委会的承认。冰上溜石曾于 1924 年、1932 年、1936 年、1964 年、1968 年、1992 年 6 次被列为冬奥会表演项目。1993 年国际奥委会决定，从 1998 年开始，冰上溜石列为冬奥会正式比赛项目。在亚洲，冰上溜石从第五届亚冬会开始列为正式比赛项目。

冰壶场地

其实冰壶赛道的横截面是 U 型的，并不水平，之所以如此设计并不是制冰师的失误，而是制冰师专业水平体现，因为 U 型的冰面可以帮助高水平运动员打出弧线球。

冰上溜石所用场地是一个长 44.5 米、宽 4.32 米的冰道。冰道的一端画有一个直径为 1.83 米的圆圈作为球员的发球区，被称作本垒。冰道的另一端也画有一圆圈，被称为营垒。营垒是由 4 个半径分别为 0.15 米、0.61 米、1.22 米和 1.83 米的同心圆组成。外面两圆之间涂为红色。在场地两端各装有一个斜面橡胶起蹬器。在冰壶场地前后两端各有一条蓝色的实线称为“前卫线”和“后卫线”。冰壶掷出后，如果未进前卫线或越过后卫线都视作无效，将被清出场外。

边线(side line)：任何接触到边线的石球都被视为出局，应立即从场地中移开。

圆垒(house)：冰道(sheet)两端各一，由数个同心圆所构成。

起滑架(hack)：位于场地边缘与圆垒之间，球员在掷球时可借此将腿后蹬而向前。

圆心线(tee line)：掷球时，若石球已通过掷球区的圆心线，则不可再重掷。石球掷出后，己方的刷冰员可在石球通过标的区的圆心线之前进行刷冰；之后，则对方主将有权进行刷冰，以使球离开圆心。

栏线(hog line)：掷球时，球员必须在掷球区的栏线之前将球离手。掷球后，若石球未完全通过标的区的栏线便停止，则此球视为出局。但若曾与在局中的球发生碰撞，则该球无须完全通过栏线。

冰壶规则介绍

冰壶比赛时，每场由两支球队对抗进行，每队由 4 名球员组成。比赛共进行 10 局。两队每名球员均有两个冰壶，即有两次掷球机会。两队按一垒、二垒、三垒及主力队员的顺序交替掷球，在一名队员掷球时，由两名本方队员手持毛刷在冰壶滑行的前方快速左右擦刷冰面使冰壶能准确到达营垒的中心。同时对方的队员为使冰壶远离圆心，也可在冰壶的前面擦扫冰面。球员掷球时，身体下蹲，蹬冰脚踏在起蹬器上用力前蹬，使身体跪式向前滑行，同时手持冰壶从本垒圆心推球向前，至前卫线时，放开冰壶使其自行以直线或弧线轨道滑向营垒中心。掷球队员在力求将冰壶滑向圆心的同时，也可在主力队员的指挥下用冰壶将对方的冰壶撞出营垒或将场上本方的冰壶撞向营垒圆心。最后当双方队员掷完所有冰壶后，以场地上冰壶距离营垒圆心的远近决定胜负，每石 1 分，积分多的队为胜。

比赛分两队进行，两队各有四名球员，轮流丢掷石球(rock)，以赛前双方掷点离圆心近者先掷。每局(end)在每队交替掷球，每人分别丢掷两球，八人共十六球之后结束。

主将(skip)应领导球赛。当队员掷球时，主将应持冰刷(broom)，作为掷球之目标物。主将并应指示石球之旋转(turn)方向及应滑行之距离，并使队员了解掷球之目的，以使刷冰员(sweeper)决定应如何刷冰，因为刷冰可使石球增加滑行距离、同时减少行进之曲度(curve)。

一场比赛需两组石球，每组各八颗，应上色彩以使在冰道另端仍可轻易辨识。传统上，在第一局中，不拥有最后一球掷球权的一队，可选择该队的球色。

球员位置

为避免拥挤，比赛规则对于球员的位置也有所规定：

非掷球队：主将及副将(third)可站立于标的端之底线后方，主将也可立于掷球队之主将之后。下一顺位之掷球员可站在后板(backboard)附近，而其他球员则可站在冰道底端之后或两栏线之间。

掷球队：持冰刷之主将(或副将)可立于标的端圆心线后方之任何位置。

特殊情况

若掷球员未在球抵达掷球端栏线之前将球离手，则另队有权选择该球之处理方式：(1)仍视该球为有效。

(2)将该球视为出局，并将所有受该球碰撞之局内球放为原位。

球之意外受触

当石球掷出，正在滑行时，若掷球方的球员(通常是刷冰员)不慎以身体、衣服或是冰刷碰触此球，此球即视为受触球。在其滑行完成后，另队可就以下三者任择之一，对该球进行处分：

1、仍视该球为有效。

2、将该球视为出局，并将所有受该球碰撞之局内球放为原位。

3、估算若球未受碰触，则场中各球的位置应会如何。并将场中各球移至其估算之位置。

刷冰规则

掷球方之刷冰员可在两圆心线间为己方任何在移动中之石球刷冰。但在圆心线之后，每队仅有一名球员可为己方之石球刷冰，且仅有主将可为对方之石球刷冰。

计分

拥有位于圆垒(house)中、位置最接近圆垒中心之石球之队伍得分。该队每颗位于圆垒中、位置较另队所有石球都更接近圆心之石球皆可获计一分。在移动任何石球之前，两队之 third 应对得分情形获得共识。

测量

若属于不同队之两颗石球无法判定何者较接近圆心时，除非另有石球更接近圆心，该局将被视为不计分。冰壶比赛每队为四人。两个队比赛时共使用冰壶石(有人也称之为砥石)16个。听从主力队员的指示，按照一垒队员、二垒队员、三垒队员、主力队员的排列顺序与对方一对一的对抗比赛。两个队的队员在冰上投球两次，每次投一个冰壶石。两队共投十六个冰壶石为一局。

主力队员做出迎战对策的指示。

扫冰队员使用刷子快速在冰上刷动，以改变冰壶石的滑行方向和速度。

投掷出的冰壶石一边旋转一边以适当的曲线向前滑行，冰壶石转一圈半到两圈半最为理想。

把对方队的冰壶石扫出圈外也是技巧之一。

如果冰壶石超过后卫线会失去比赛资格。

投石时，一定要在前卫线前把握着冰壶石的手松开。投出的石不过对方的前卫线时失去比赛资格。

四个队员融为一体，需要密切配合。

冰壶比赛用的冰场长 44.5 米，宽 4.75 米。从投球点起约 40 米远处画有圆形标志的地方为“大本营”(直径 3.66 米)。投出的石离大本营中心最近的队为胜。握石的手在松开的瞬间，即使出现微小的角度偏差，也会象高尔夫的 OB 一样滑到 40 米开外，而招致较大的失误。冰壶石重 19.1 公斤、直径 30cm，厚度最薄为 11.5cm。

一场为 10 局，比赛时间约 2 小时 30 分。两个队共投 16 个石为一局。以双方队员掷出的石离大本营中心的个数多少来计算得分并决定胜负。

冰壶装备

冰上溜石的装备包括冰壶、比赛用鞋和毛刷。冰壶由苏格兰不含云母的花岗岩石凿磨制成，标准直径 30 厘米、高 11.5 厘米、重 19.1 公斤。参赛队员脚穿比赛专用鞋，两鞋底部质地不同，蹬冰脚的鞋底为橡胶制成，而滑行脚的鞋底为塑料制成。

冰壶是以队为单位在冰上进行的一种推滑冰壶的竞赛项目。这项运动起源于苏格兰，1924 年至 1992 年六次被列为冬奥会表演项目。1998 年起列为冬奥会正式比赛项目。都灵冬奥会冰壶比赛设男子和女子两枚金牌。中国没有派队参赛。

比赛每队出场 4 人。比赛时，双方按一垒队员、二垒队员、三垒队员以及主力队员的顺序，交叉向营垒推滑冰壶一次，之后再进行第二次推滑，如此方为完成一局比赛。每局以两队的冰壶距离营垒圆心的远近评定胜负。如甲队有两枚砾石距离圆心比乙队近，则甲队得 2 分，以此类推，比赛的结束以得分多的队为胜。两队首局推滑冰壶的先后以抽签决定，从第二局开始，则由上一局的胜队先推。

比赛时，运动员脚穿冰壶运动鞋，其中蹬冰脚穿的鞋为橡胶底，滑动脚穿的鞋为塑料底。推滑时蹬冰脚踏在起蹬器上，必须使冰壶越过对方前卫线而不超过后卫线，否则将失去比赛资格。

运动员的专业用鞋：滑行的一只鞋底部有专用滑板，运动员手里拿的是鞋套，平时套上鞋套保护滑板，不仔细看与普通鞋外型基本一致；辅助脚的鞋子正面前部粘有保护层，因为比赛中掷壶时这一部分向下需要与冰面接触产生摩擦。

比赛中运动员的鞋子，除了前端颜色外与普通鞋看不出什么区别。比赛的冰道大约 44 米，冰面与花样滑冰和短道速滑的冰面不同，它不是完全平整的，最上面一层覆盖着特制的微小颗粒，运动员可以用冰刷刷冰面、以改变冰壶与冰面的摩擦力，也可以调整方向。

3、冰球

项目介绍

冰球简介

冰球(ice hockey)，亦称“冰上曲棍球”。冰球运动是多变的滑冰技艺和敏捷娴熟的曲棍球技艺相结合,对抗性较强的集体冰上运动项目之一,也是2014 冬奥运会比赛项目。运动员穿着冰鞋，手拿冰杆滑行拚抢击球。球一般用硬橡胶制成，厚 2、54 厘米，直径 7、62 厘米，球重为 156-170 克。比赛时每队上场六人，前锋三人，后卫两人，守门员一人。运动员用冰杆将球击入对方球门，以多者为胜。项目介绍



冰球

冰球历史

冰球运动起源于 19 世纪中叶的加拿大。加拿大金斯顿流行一种冰上游戏，参加游戏者足绑冰刀，手持最早的关于冰球的记录见于 17 世纪荷兰的出版物，绅士们脚穿绑有骨头磨成的刀刃的冰鞋，在结冰的河面上带着一个圆饼滑行。在 19 世纪初期，开始有记载加拿大的印第安斯(Micmac Indians)在进行一种类似的游戏，他使用的是棍棒和木质的圆饼。

还有一种说法是冰球起源于一种古老的美洲运动——长曲棍球(lacrosse)。然而，最广为流传，也是被广泛接受的说法是，冰球由地面上的曲棍球演变而来，曲棍球发起于北欧，已有 500 多年的历史，驻扎在加拿大的英国的士兵把这项运动引入北美。冰球运动起源于加拿大。1855 年加拿大金斯顿流行一种冰上游戏，参加者脚上绑着冰刀，手持曲棍，在冰封的湖面上，追逐打击用圆木片制成的圆球，用两根竖起的木杆作为球门，把球击进球门，参加人数不限。这就是现代冰球、运动的前身。这种比赛游戏当时在新英格兰及北美的其它地方很流行。人们在室外结冰的池塘中进行这种自发的、无严格纪律的游戏，既无固定的场地，出没有特定的器材设备，更无规则。

1855年12月25日在加拿大金斯顿举行首次冰球比赛,1858年这项运动传至欧洲。

1860年加拿大开始使用橡胶制成的盘形冰球。1875年3月3日在加拿大蒙特利尔的维多利亚冰场举办第一次正式冰球赛,在麦克吉尔大学的两支队伍间进行。当时,每支球队有30名队员在场上。1879年加拿大麦克吉尔大学的学生罗伯逊(W. F. Robertson)和史密斯(R. F. Smith)教授共同制定了比赛规则,规定每队比赛人数为9人。

在加拿大,冰球迅速成为最流行的项目。1885年,第一个业余冰球协会成立,爱好冰球的人都可以参加其中。但有些不合理的是,协会向业余爱好者们征收一定的费用。发展到这个阶段,运动员开始使用更多的护具以保证身体的安全,比如守门员就用上了护腿板,并戴上了面具。之后,冰球运动传到美国及欧洲大陆。1893年加拿大冰球队首次赴美表演。1902年欧洲第一个冰球俱乐部在瑞士的莱萨旺成立。1908年,国际冰球联盟(Ligue Internationale de Hockey sur Glace)在巴黎成立,现在已改名为the International Ice Hockey Federation (IIHF),总部设在瑞士苏黎士。1910年举行第1届欧洲冰球锦标赛,英国获得冠军。七年后,美国冰球联盟(NHL)成立,直到1967年只有6支球队参赛,近些年,NHL已经成为世界上职业化和商业化十分成功的联赛。1912年加拿大国家冰球协会首创六人制打法,并被国际冰联沿用至今。而NHL的影响也越来越大,和NBA之于世界篮球相似,美国冰球联盟的奖杯斯坦利杯也成为了具有传奇色彩的荣誉。

女子冰球始于19世纪60年代。1892年在安大略的多伦多举行首次女子冰球赛。1916年在美国举行加拿大和美国参加的首次国际女子冰球赛。1990年起举行世界女子冰球锦标赛。

冰球技术

冰球的基本技术可分为滑跑技术和攻防技术两大类。滑跑是冰球运动员必须熟练掌握的最基本技术,包括起跑、正滑、倒滑、惯性转弯、左右压步转弯、急停等。滑行姿势应是上体抬起,稍前倾,眼睛向前看,两脚踏冰频率稍快。这种滑行姿势有利于在场内骤然急跑急停和频繁变换方向。攻防技术,包括控制球、

传接球、过人、争球、射门等进攻技术和阻截、抢球、合法冲撞以及守门员防守等防守技术。射门是各项进攻技术中特别重要的一项。射门方法很多，有拉射、挑射、快拍、击射和补射等。这些方法又分正拍和反拍两种方式。现在又发展了弹射和垫拍等射门方法。

冰球战术

冰球的基本技术可分为滑跑技术和攻防技术两大类。滑跑是冰球运动员必须熟练掌握的最基本技术，包括起跑、正滑、倒滑、惯性转弯、左右压步转弯、急停等。滑行姿势应是上体抬起，稍前倾，眼睛向前看，两脚踏冰频率稍快。这种滑行姿势有利于在场内骤然急跑急停和频繁变换方向。攻防技术，包括控制球、传接球、过人、争球、射门等进攻技术和阻截、抢球、合法冲撞以及守门员防守等防守技术。射门是各项进攻技术中特别重要的一项。射门方法很多，有拉射、挑射、快拍、击射和补射等。这些方法又分正拍和反拍两种方式。现在又发展了弹射和垫拍等射门方法。

冰球运动的基本技术包括以滑冰技术为基础的滑跑技术和与足球运动相近的攻防技术。滑跑技术包括起跑、正滑、倒滑、惯性转弯、压步转弯、急停等技术，还有守门员的特殊滑行技术。冰球运动滑跑的特点主要在于骤然起跑频繁变换方向和频繁急停。冰球攻防技术有控制球、传接球、过人、争球、射门等进攻动作和阻截、抢球、合法冲撞和守门员动作等各种防守技术。进攻技术中最重要的是射门技术，有挑射、拉射、击射、补射、弹射等射门方法。冰球战术有进攻、防守和以多打少或以少打多等战术。根据战术风格有欧洲型打法和北美型打法。前者强调配合，战术多变；后者偏重个人技术，强调强行突击。

战术是比赛中为了战胜对方而采取的攻防方法。它包括：①进攻战术，有个人、2~3人和全队的进攻战术，全队进攻战术又可分为快攻和阵地进攻。②防守战术，分为个人防守、2~3人防守和全队防守战术。③“多打少”和“少打多”战术，冰球规则有罚出场2分钟和5分钟的规定，场上可能形成6打5或6打4以多打少局面，这是得分的最好时机，多打少战术就是针对这一情况采取的一种特殊形式的进攻战术；反之少打多则是因队员被罚出场而被迫采取的特殊形式的防守战术。

比赛规则

冰球是冰上运动集体竞赛项目。两队运动员足登冰刀，手持球杆，在设有界墙的冰场上争夺一橡胶扁圆球，以击入对方球门得分。自 1920 年第 7 届奥林匹克运动会列为正式比赛项目。从 1924 年开始，冬、夏季奥运会分开举行，冰球遂成为冬季奥运会的主要项目之一。国际冰球联合会根据比赛成绩，将所有会员国按冰球运动水平高低划分为 A、B、C 组，A 组 6 个队，B 组 8 个队，余为 C 组。A 组可参加奥运会冰球比赛和世界冰球锦标赛。3 个组间按每年比赛成绩实行升降级制度，即 A 组、B 组的最后两名翌年分别降入 B 组、C 组；B 组、C 组的最前两名翌年分别升入 A 组、B 组。冰球比赛在同一组别的两个队间进行。每队 20 人。比赛时每队上场 6 人，3 名前锋、2 名后卫、1 名守门员。运动员在被界墙围起来的冰球场内按规则运用滑行、运球、传球、射球、身体阻截等技术，在战术配合下相互攻守，力争用冰球杆将球射入对方球门。比赛进行中可随时换人，运动员犯规要受到离场 2、5 或 10 分钟以至更重的处罚。全场比赛分为 3 局，每局 20 分钟，中间休息 15 分钟。最终以射门得分多者为胜。

(1)冰球比赛的裁判人员：裁判人员包括两名场上裁判员，两名监门员(球门裁判员)。两名边线裁判员，一名计时员和一名记分员。(两位)场上裁判员共同控制整个比赛，各负责一个半场。边线裁判员主要负责当有人越位时打出信号。

(2)冰球几种犯规动作：冰球是一项发生身体接触的比赛。在对方身上犯规的可能性很多，犯规包括：撞人，绊人，用膝顶人，用肘顶人，举杆过肩和用冰球杆戳人等。

(3)冰球比赛如何开球：比赛在争球圈内开球。裁判员站在中圈里，把球落在两个相对而立的中锋之间。

冰球装备

用具：冰球运动员的用具包括冰球鞋、冰球刀、护具、冰球杆。

冰球鞋

为高腰型，鞋头、鞋帮、两踝、后跟等外层均为硬质。前面的长鞋舌加上硬实的高腰，可将腿踝箍紧，帮助运动员支持和用力。冰球鞋原为优质牛皮缝

制, 60~70 年代出现全塑料模压鞋。现在国际上多用尼龙纤维鞋帮、塑料底的冰球鞋。这种鞋比皮制鞋轻, 坚硬、耐湿, 适合室内冰场使用。

冰球刀

原为铁托钢刃, 现多采用全塑刀托, 优质合金钢刀刃, 具有质量轻、抗击打、不易生锈等优点。冰球刀刀身高而短, 弧度大, 刀刃较厚。刀身高, 在运动员急转弯冰刀倾斜时也不会使鞋触及冰面; 刀身弧度大, 和冰面接触面积小, 可以灵活地滑跑和改变方向; 刀刃厚, 可抗打击而不弯; 刀刃带有浅沟可使其锋利持久。守门员冰鞋在鞋的四周包有特殊加厚的硬皮革, 以抗球击打, 保护脚部。守门员冰刀与运动员冰刀有较大区别, 它全为金属制做, 刀身矮而平, 刀刃与刀托有多处连接以防漏球。

护具

为防止在紧张激烈的对抗中受伤, 运动员全身穿戴护具。护具包括头盔、面罩、护肩、护胸、护腰、护身、护肘、手套、裤衩、护腿、护踝等。现代冰球护具一般多采用轻体硬质塑料外壳, 内衬海绵或泡沫塑料软垫。守门员戴有特制的面罩、手套, 加厚的护胸及加厚加宽的护腿。

冰球杆

用木质材料制成, 从根部至杆柄端不能长于 147 厘米。杆刃不得长于 32 厘米, 宽为 5~7.5 厘米。守门员球杆杆柄的加宽部分从根部向上不得长于 71 厘米, 不宽于 9 厘米, 杆刃长不超过 39 厘米, 宽不超过 9 厘米。

冰球

为黑色硬橡胶或经国际冰联批准的材料制成。球厚 2.54 厘米, 直径 7.62 厘米, 重量为 156~170 克。

4、单板滑雪

项目介绍

介绍

单板滑雪(Snowboard)(又称滑板滑雪)源于20世纪60年代中期的美国,其产生与冲浪运动有关。舍曼-波潘1965年把两个滑雪板绑在一起,偶然中就创造了两脚踩踏在一整块板上的新“滑雪板”,单板滑雪又称冬季的冲浪运动,单板滑雪选手用一个滑雪板而不是一双滑雪板,利用身体和双脚来控制方向。项目介绍



单板滑雪

硬件装备

无论你是个顶级高手还是第一次踏上滑雪单板,你的滑雪体验直接与你的装备质量相关,在这里“一分价钱一分货”是非常适用的。廉价的装备带来的是糟糕的体验,而好的装备则会增加你滑雪的乐趣。滑雪装备可划分为两大部分,一是硬件——用于滑雪,包括滑板、靴子和固定器;二是软件——使你保持温暖,包括夹克、裤子、内衣、手套和帽子。

尽管生产滑板的厂家林林总总,但你应该从一开始就使用那些专门生产滑雪板厂家生产的产品,比如 Burton、Ride 或 Lamar, 尽量避免使用双板厂家顺便做的单板。这些专门做单板的公司都是由单板滑雪者经营,也只生产他们认为最好的单板产品。

不要忘记单板滑雪最重要的装备之一安全护具,头盔、护腕、护臀、护膝是常用的基本装备,更专业的运动人士还需要护肘、全身护甲等。

滑雪单板

滑雪单板是最年轻的冬季运动器材,并在最近几在世界范围几受到越来越多人的欢迎,单板的构造及滑行条件同高山板(SKI)很相近,但玩法(技巧)和装备不同。滑雪单板一般分为三类:

1、 RACE: 板尖部分略微向下翘起, 板比较窄, 尤其板腰部分, 基本上只在雪道上滑行, 适合于回转、比赛。

2、 FREERIDE: 多功能的大众全能板, 不仅可以在雪道上, 而且可以在深雪中滑。此板前后端都向上翘起, 但方向性还是很明确。

3、 FREESTYLE: 自由式板, 用于跳跃、旋转等方式的技巧滑雪板。

单板滑雪鞋

单板的鞋分为软鞋和硬鞋两种。硬鞋同高山滑雪鞋非常相似(硬的外壳及柔软的内鞋套), 今天几乎只用在少数竞技比赛中(如大回转)。舒适轻便的软鞋在近些年中得以推广。

固定器

同高山滑雪最大的区别是单板固定器是将鞋和板真正的固定在一起的。软鞋和硬鞋要配不同的固定器, 目前软鞋系列占领着市场。固定器的最新发展趋势是所谓的 STEP IN 固定器, 即在鞋的底部加上一块特殊金属, 用于固定鞋和板。

滑雪服

同高山滑雪服一样, 滑单板时的服装也要防水、防风、透气, 并能保证身体活动自如。此外, 还要用一些护具如护膝、护肘、护腕、护臀等加以保护。同样, 风镜也是必不可少的。

单板滑雪比赛规则

1、大回转: 场地长 936 米, 平均坡度 18.21 度, 坡高 290 米。大回转用靴与滑雪靴相似, 但更有弹性。滑板坚硬、狭窄, 以利于转向和高速滑行。以滑行速度评定名次。主要技术动作有左右回转。比赛中两位运动员一起出发, 在相邻的两个相同的赛道上穿越一系列旗门, 最先到达重点线的运动员晋级下一轮, 而最终的冠军要赢得九轮比赛。

2、U 型池: 场地为 U 形滑道, 长 120 米, 宽 15 米, 深 3.5 米, 平均坡度 18 度。滑板稍软, 较宽, 靴底较厚。比赛时运动员在 U 形滑道内边滑行边利用滑道做各种旋转和跳跃动作。裁判员根据运动员的腾空高度、完成的动作难度和效果评分。主要动作有跃起抓板、跃起非抓板、倒立、跃起倒立、旋转等。

3、越野赛: 四位选手在一条赛道上出发, 穿越一些起伏的丘陵和跳跃一些坡度, 每一组最快的两位运动员晋级下一轮。

5、冬季两项

项目介绍

现代冬季两项——雪上运动项目之一。它是越野滑雪和射击相结合的运动。要求运动员身背专用小口径步枪，每滑行一段距离进行一次射击，最先到达终点者即为优胜。它起源于挪威，与人们在冬季狩猎活动有关，是一种滑雪加射击的比赛。1960年第8届冬奥会将这一项目改称冬季两项并列为正式比赛。1992年第16届冬奥会增设女子比赛。项目介绍



冬季两项

现代冬季两项开始的时候，只有男子项目。分成年组和青年组。成年组项目有20公里越野滑雪加四次射击，10公里越野滑雪加两次射击；团体4×7.5公里越野滑雪加两次射击。青年组的项目有15公里越野滑雪加三次射击；10公里越野滑雪加两次射击；团体3×7.5公里越野滑雪加两次射击。

现代冬季两项是在1960年第八届冬季奥运会上被正式列为比赛项目的。现代冬季两项世界锦标赛也分成年组和青年组。

现代冬季两项历史悠久。在挪威、荷兰和瑞典等北欧国家的一些约4000多年前的石制雕刻品中，就刻有两人足蹬雪板，手持棍棒在雪地里追捕动物的情景。1767年，守卫在挪威与瑞典边界的挪威边防军巡逻队，曾举办了第一次滑雪和射击比赛。规定滑完全程，滑行途中用步枪射击40-50步远的靶标，成绩最优者可得到价值相当于20克朗的奖品。这是滑雪与射击结合运动的开始。

起源

起源于斯堪的纳维亚半岛，由远古时代的滑雪狩猎演变而来。在挪威曾发现大约4000年前两人足蹬雪板、手持棍棒追捕野兽的石雕。中世纪开始逐渐纳入军事训练科目。1767年挪威边防军滑雪巡逻队举行了滑雪射击比赛，据记载，这是世界上最早的现代冬季两项比赛。1861年挪威成立世界上最早的滑雪射击俱乐部。1912年挪威军队在奥斯陆举行名称“为了战争”的滑雪射击比赛。后逐渐在欧美国家开展，成为一种体育运动项目。

1924 年被列为首届冬奥会表演项目，1958 年举行第 1 届世界现代冬季两项锦标赛，1960 年被列为冬奥会比赛项目，并定名为现代冬季两项。比赛时，运动员要脚穿滑雪板，手持滑雪杖，携带枪支，沿标记的滑道，按正确的方向和顺序滑完预定的全程。个人赛采用单人出发，间隔时间为 30 秒或 60 秒；接力项目第一棒采用集体出发，以后则在交接区接棒出发。男子 20 公里和女子 15 公里射击 4 次，射击姿势及顺序为卧射、立射、卧射、立射，每次 5 发子弹。男子 10 公里、女子 7.5 公里和男、女 4×7.5 公里接力均射击两次，射击姿势及顺序为卧射、立射，个人赛每次 5 发子弹，接力赛每人每次 8 发子弹。

资料

越野滑雪和射击相结合的雪上运动项目，是由冬季滑雪狩猎和军队训练演变而来。在 1960 年第 8 届冬季奥运中，现代冬季两项被正式列为竞赛项目，那时只有 20 公里越野滑雪加 4 次射击组成的 1 个竞赛项目；1968 年第 10 届冬季奥运会，增加了 4×7.5 公里接力；1980 年第 13 届冬季奥运会，又增加了 10 公里越野滑雪加 2 次射击的竞赛项目。世界锦标赛分成年组和青年组，每年举行 1 次。最近又增加了女子组项目。

越野滑雪是一项紧张激烈的运动，而射击则是一项在原地相对静止的条件下进行的运动，把这两种特点不同的竞赛项目结合在一起进行，要求运动员既要有能在激烈运动的情况下迅速转入原地相对静止的技能，又要有在原地相对静止中迅速转入激烈运动的能力。运动员不仅要有全面的滑雪技术，又要有在体力负担重的情况下迅速射击的技术。这项运动是一项全能性的雪上运动项目。

发展史

在 1960 年第 8 届冬季奥运会中，现代冬季两项被正式列为竞赛项目，那时只有 20 公里越野滑雪加 4 次射击组成的 1 个竞赛项目；1968 年第 10 届冬季奥运会，增加了 4×7.5 公里接力；1980 年第 13 届冬季奥运会，又增加了 10 公里越野滑雪加 2 次射击的竞赛项目。世界锦标赛分成年组和青年组，每年举行 1 次。最近又增加了女子组项目。越野滑雪是一项紧张激烈的运动，而射击则是一项在原地相对静止的条件下进行的运动，把这两种特点不同的竞赛项目结合在一起进行，要求运动员既要有能在激烈运动的情况下迅速转入原地相对静止的技

能，又要有在原地相对静止中迅速转入激烈运动的能力。运动员不仅要有全面的滑雪技术，又要有在体力负担重的情况下迅速射击的技术。这项运动是一项全能性的雪上运动项目。

规则

现代冬季两项，成年男组项目有 20 公里越野滑雪加 4 次射击、10 公里越野滑雪加 2 次射击、4×7.5 公里越野滑雪加 2 次射击接力；青年男组项目有 15 公里越野滑雪加 3 次射击、10 公里越野滑雪加 2 次射击、3×7.5 公里越野滑雪加 2 次射击接力。女子组项目有 10 公里越野滑雪加 3 次射击、5 公里越野滑雪加 2 次射击、3×5 公里越野滑雪加 2 次射击接力。①20 公里越野滑雪加 4 次射击的滑行分成 5 个段落：第 1 圈滑行后卧射，第 2 圈滑行后立射，第 3 圈滑行后卧射，第 4 圈滑行后立射，第 5 圈滑行直达终点(图 1、图 2)。命中不加罚时间，脱靶，每发子弹加罚 1 分钟。比赛时，运动员单个出发，随身携带枪支和 20 发子弹，每 1 个目标发射 5 发。成绩的计算是越野滑雪的全程时间加被罚的时间，合计为总成绩。②4×7.5 公里越野滑雪加 2 次射击接力：每队由 4 人组成，总滑行距离为 30 公里。每人 7.5 公里的滑行分为 3 个段落：第 1 圈滑行后卧射，第 2 圈滑行后立射，第 3 圈滑行到达终点，并在接力区用手接触同伴队员身体的任何部位。接力出发时，一般采取集体 1 次出发，如果条件不具备，可分组出发。随身携带枪支和 16 发子弹，其中两种姿势 10 发子弹，6 发预备弹。每 1 种姿势发射 5 发；如果还有残存的目标，可用 3 发预备弹，继续射击。在使用预备弹时必须一发一发地装填射击，直到残存目标被命中。如用备用弹后仍未打中残存目标，就按残存的目标数加罚滑行圈数(每圈 150 米)。如果残存目标两个，就加罚滑行两圈。计算成绩，以接力队的最后一名队员到达终点的时间为该队接力的总成绩。③10 公里越野滑雪加 2 次射击：比赛时，运动员单个或分组出发，并随身携带枪和子弹 10 发，每种姿势发射 5 发，越野滑行的圈数、射击的顺序、射击目标及加罚时间方法和成绩的计算等与接力项目相同。④青年男组 15 公里、女子 10 公里越野滑雪加 3 次射击：射击顺序是卧射、立射、卧射。竞赛方法与 20 公里项目相同。⑤青年男组 10 公里、女子 5 公里越野滑雪加 2 次射击和青年男组 3×7.5

公里、女子 3×5 公里越野滑雪加 2 次射击接力，竞赛的方法、射击目标均与成年组短距离项目相同。

项目

男子项目有 10 千米越野滑雪加 2 次射击，20 千米加 4 次射击，4×7.5 千米加 2 次射击接力。女子项目有 7.5 千米加 2 次射击，15 千米加 3 次射击，3×7.5 千米加 2 次射击接力。中国从 1960 年开始在解放军滑雪队中开展此项运动，1980 年首次参加了第十三届冬季奥运会现代冬季两项的比赛。比赛方法以 20 千米比赛为例，比赛包括 20 千米越野滑雪加 4 次射击。运动员单个出发，随身携带枪支和 20 发子弹。每人每一射击点射 5 发子弹，如脱靶，每发子弹加罚一分钟。第一圈和第三圈滑行后卧射；第二、四圈滑行后立射；第五圈滑行直达终点。记时方法，将从起点到终点的时间，加上根据射击中靶情况决定的加罚时间为该运动员的总时间。滑雪用具与越野滑雪相同。武器是 5.6 毫米小口径专用步枪，子弹是专用小口径步枪弹，枪的扳机引力不得小于 0.5 千克。根据比赛项目的距离长短，可设 3~5 段滑行路线。起终点可设在射击场附近。射击场射击距离为 50 米，靶台用雪铺压而成。射击靶板为白色，靶板孔为黑色。机械靶卧射靶环直径为 4.5 厘米，立射靶环直径为 11 厘米。滑行路线设在丘陵起伏地区，高度差最大限度在 200 米以内。

6、短道速滑

项目介绍

短道速滑 19 世纪 80 年代起源于加拿大，当时加拿大的一些速度滑冰爱好者常到室内冰球场上练习，随之产生了室内速度滑冰的比赛，20 世纪初，这项比赛亦逐渐在欧洲和美洲国家广泛开展。1992 年被列为冬奥会比赛项目。



短道速滑是 2014 索契冬奥会比赛项目，比赛场地的大小为 30×60 米，跑道每圈的长度为 111.12 米。短道速滑 19 世纪 80 年代起源于加拿大，当时加拿大的一些速度滑冰爱好者常到室内冰球场上练习，随之产生了室内速度滑冰的比赛，20 世纪初，这项比赛亦逐渐在欧洲和美洲国家广泛开展。1992 年被列为冬奥会比赛项目。

比赛项目

男子 4 圈追逐、全能、500 米、1000 米、1500 米、3000 米、10000 米、5000 米接力

女子 4 圈追逐、全能、500 米、1000 米、1500 米、3000 米、3000 米接力。

奥运历史

短道速滑第一次在冬奥会上亮相是在 1988 年的卡尔加里冬奥会上，当时短道速滑仅仅是表演项目，设置了 10 个小项。随后，这个项目得到了迅速的普及。1992 年国际奥委会 (IOC) 正式把短道速滑列为奥运会项目，但是在阿尔贝维尔冬奥会上，IOC 只设立了男女各一个个人和接力项目 (男子 1000 米、女子 500 米和男女接力)。

短道速滑在冬奥会的第一次亮相获得巨大的成功，在 1994 年的利勒哈默尔冬奥会上，短道速滑共设立了六个小项，即男女 500 米、1000 米和接力。在即

将举行的盐湖城冬奥会上，短道速滑所设立的小项继续增加，IOC 又加设了男女 1500 米的比赛，使短道速滑的金牌总数达到八枚。

尽管短道速滑在 1992 年才成为冬奥会的正式项目，但是在短道上比赛的形式早在 1932 年的普莱西德湖冬奥会上就出现了，当年举行的所有速度滑冰比赛都采用了与今天短道速滑类似的形式进行，这引起了传统的欧洲人的恐慌。一些短道速滑运动员对短道竞赛的形式非常反感，因此他们拒绝参加这种形式的比赛，其中最有名的一位就是五枚冬奥金牌得主、芬兰运动员克劳斯-桑博格。

规则

短道速滑比赛采用淘汰制，以预赛、次赛、半决赛、决赛的比赛方式进行。4-8 名运动员在一条起跑线上同时起跑出发，站位通过抽签决定。比赛途中在不违犯规则的前提下运动员可以随时超越对手。场地周长 111.12 米，直道宽不小于 7 米，弯道半径 8 米，直道长 28.85 米。

所有运动员必须佩戴下列装备：

- 1) 短道速滑安全头盔应符合现行的 ASTM 标准。头盔必须有一个规则的形状，不能有突起。
- 2) 耐切割手套或皮革制成的连指手套，或不含羊毛的合成材料手套。
- 3) 防割、防扎耐用材料的护腿。
- 4) 符合 97.1402 号 MU 型安全比赛服。
- 5) 长袖长裤连身服。
- 6) 软垫或软垫的硬壳护膝。
- 7) 冰刀管必须是封闭的，刀根必须是圆弧形。最小半径为 10 毫米。刀管最少有两点固定在鞋上，没有可动的部分。
- 8) 所有运动员必须佩戴中国滑冰协会批准使用的护颈。

7、钢架雪车

项目介绍

项目起源

钢架雪车在 19 世纪发源于瑞士山区的小城圣莫里茨，有可能是第一项滑溜项目。第一次的钢架雪车比赛在 1884 年举行，参赛者是在结冰的道路上举行比赛，从圣莫里茨滑到塞勒里那，获胜者得到一瓶香槟当做奖赏。1887 年开始出现类似现在这种俯卧式的雪车姿势，1892 年正式定名为 Skeleton，因为这种雪车的造形类似人体的骨架，也称骨架雪车。项目介绍



钢架雪车

项目历史

钢架雪车与雪橇一样都是起源于北欧，历史上第一个的冰橇比赛是于 1884 年，3 年后，瑞士出现了正式的冰橇。后来在 1923 年的法国，国际国际雪橇和雪车联合会正式成立，并提意把雪橇以及钢架雪车列入第 1 届冬季奥运中的正式比赛项目，但最终，只有雪橇成为并中之一的比赛项目。钢架雪车后来于瑞士冬季奥运中成为正式比赛项目，在该届冬季奥运后，钢架雪车要于 20 年后才再次成为正式的比赛项目之一，但因钢架雪车的危险性高，因此长时间被剔除出正式的比赛项目。及后，钢架雪车在盐湖城冬季奥运中再次被加入比赛项目，2006 年的冬季奥运中，钢架雪车依然是比赛项目之一。在 2002 年的冬季奥运前，钢架雪车只设男子项目，后来女子个人赛才被加入冬季奥运的小项之列中。

项目设置

钢架雪车所用的冰橇底部要以铅块加重的撬架和两根固定的“滑铁”而成，滑铁，撬架以铁制。运动员要在出发的信号亮起之后，以 30 秒内完成出发的动作。

男子个人赛

在男子个人钢架雪车小项中，运动员需要比赛一天。当中，冰橇的总重量不

得多于 115 公斤，长度由 80 至 120 厘米长、高度由 8 至 20 厘米。在赛事之中，运动员需要卧于冰橇之上，头向前方，脚于后方，并于起点中以冰橇滑行 1214 米到达终点两次，最后把总成绩合计，以最少时间到达的运动员为胜利者。时间的计算准确至百分之一秒，若出现相同成绩，名次可以并列。在第一次的出发次序，是以抽签决定，及后的第二次出发次序要按照第一次的成绩，首次比赛中，排名最先的 20 名运动员可晋级至第次的比赛中。在第二次的比赛中，成绩最差的运动员会先出发，成绩最好的运动员最后出发，运动员在到达终点后，不可离开冰橇上。

女子个人赛

女子个人赛与男子个人赛并没有重大的分别，在冰橇上，总重量不得多于 92 公斤。在赛事中，与男子小项一样，运动员都需要比赛一天，于起点中以冰橇滑行 1214 米到达终点两次，最后把总成绩合计，以最少时间到达的运动员为胜利者。时间的计算准确至百分之一秒，如有成绩相同的情况，名次可以并列。在第一次的滑行中的出场次序是以抽签而定，成绩最好的 12 位运动员可以晋身第二次的比赛，在第二次的滑行中是以首次比赛的成绩作标准，成绩最出色的运动员最后出场，而最差的则第一位出场，运动员在到达终点后，要在冰橇之上。

比赛场地

钢架雪车的比赛场地的线路设计必须呈「十」字形，长度为 1214 米，起点和终点与之间的高度距离是 157 米。赛道中共设有 10 个转弯处，而它的上坡长度约占赛道总长度的 12%。

项目装备

比赛用的俯卧式雪橇是以钢材制成，预赛时两趟比赛必须使用同一辆雪橇。如果在比赛过程中雪橇损毁，备用雪橇可以报准后参加比赛。

男子比赛所用的雪橇，规定不得超过 43 公斤，雪橇和选手加起来的重量不得超过 115 公斤。

如果选手体重加雪橇重量超过 115 公斤，雪橇的重量不得少于 33 公斤。雪橇规格，长度介于 80 到 120 公分长、8 到 20 公分高。

女子项目选手和雪橇重量合计不得超过92公斤，雪橇净重不得多于35公斤。如果雪橇加选手重量超过92公斤，雪橇净重不得少于29公斤。雪橇规格与男子相同。

如果重量不足，可以在雪橇上增加重物，但不得在选手身上放置重物。雪橇与地面接触的雪板部分，必须以钢材制成，上面不能有任何涂装，或是可以加热增加速度的任何设计。在比赛前选手将雪橇送往起点，经过检查之后，到比赛时雪橇雪板温度与送去时温差不得超过摄氏4度。

选手的雪靴可以最多有8支长钉，靴钉不得超过7公分长。所有参赛的选手必须配戴全罩式安全帽，以维护到颈部以上的安全。

比赛规则

钢架雪车所用的比赛滑道，与雪橇相同，不同的是雪橇和滑行姿势。雪橇选手是仰躺在雪橇上，脚在前头在后。俯式冰橇则是相反，选手俯卧在雪橇上，头朝前脚在后。

比赛在同一天之内进行两趟，以两趟成绩合计排列名次。成绩的计算到百分之一秒，如果选手成绩相同，名次可以并列。第一趟出发顺序，是以抽签决定；第一趟的成绩顺序，则是第二趟出发的依据，第一趟成绩最好的前20名男选手和前12名女选手，晋级第二趟比赛。第二趟比赛出发是以第一趟成绩排名，排名最前的最后出发。

出发时选手排列在起点等候，依照出发顺序出发，出发的灯号亮起之后，选手须在30秒之内完成出发动作。出发时选手须将雪橇推向前，将雪橇加速之后，迅速登上雪橇完成比赛，出发动作必须全部自行完成，不得藉助他人之力。

钢架雪车规定只能以俯卧式进行，选手的肚子贴在雪橇上的姿势才被允许。中途掉落雪橇可以允许，但在通过终点时，选手必须在雪橇上才算完成比赛。

8、高山滑雪

项目介绍

起源

奥运会高山滑雪设 10 小项，男女各五项。男子项目设：滑降、回转、大回转、超级大回转、全能(滑降/回转)。女子项目设：滑降、回转、大回转、超级大回转、全能(滑降/回转)。该项运动将速度与技巧完美地结合在一起，运动员在滑行过程中左右盘旋，将健美与优雅融于一体，粗犷中不失儒雅，所以，一直深受广大观众的欢迎。



运动历史

高山滑雪起源于阿尔卑斯山地域，起源于北欧的阿尔卑斯地区，故又称阿尔卑斯滑雪。高山滑雪是在越野滑雪基础上逐步形成的。1850 年挪威的泰勒马克郡出现改变方向和停止滑行的旋转动作。1868 年挪威滑雪运动奠基人诺德海姆等人在奥斯陆滑雪大会上表演了侧滑和 S 形快速降下技术。1890 年奥地利的茨达尔斯基(Matthias Zdarsky)发明适合阿尔卑斯山地区特点的短滑雪板及滑行技术，1905 年他在维也纳南部的利林费尔德进行了高山滑雪史上第一次回转障碍降下表演。1907 年英国创立阿尔卑斯滑雪俱乐部，这是世界上第一个高山滑雪组织。

1910 年奥地利的比尔格里上校(Georg Bilgeri)组织具有军事性质的高山滑雪学校，第一个采用深蹲姿势持双杖快速下降、制动转弯的滑法。1921 年英国的伦恩(Arnold Lunn)在瑞士组织了高山滑雪史上的首次回转和速降比赛。1922 年奥地利的施奈德(Hannas Schneider)创办高山滑雪学校。1931 年起举办世界高山滑雪锦标赛。

1936 年起被列为冬奥会比赛项目。运动员手持滑雪杖，脚踏滑雪板从高坡快速回转、降下。不同项目起点与终点的垂直高度差亦有不同：速降男子 800~1100 米，女子 500~800 米；回转男子 180~220 米，女子 140~200 米；大回转

男子 250~450 米，女子 250~400 米；超大回转男子 500~650 米，女子 400~600 米。每个项目每个协会限报 4 人。比赛采用单人出发，顺序抽签排定。现冬奥会设男、女全能(1936 年列入)、速降(1948 年列入)、回转(1948 年列入)、大回转(1952 年列入)和超大回转(1988 年列入)。

比赛规则

在高山滑雪比赛中，选手滑行速度可以超过 130 公里/小时，不同项目起点与终点的垂直高度差亦有不同：速降男子 800~1100 米，女子 500~800 米；回转男子 180~220 米，女子 140~200 米；大回转男子 250~450 米，女子 250~400 米；超大回转男子 500~650 米，女子 400~600 米。

这些垂直高度差让比赛更加艰难，因为选手在滑下来的同时需要穿越设置在滑行路线上的一系列的旗门，如果有选手错过了一个旗门，那么他就必须回去重新穿越这个错过的旗门，否则他就丧失比赛资格。

高山滑雪的每个项目比赛均采用单人出发，出发的顺序通过抽签决定，但有的项目需要滑两次，第二次出发的顺序由第一次比赛的成绩确定。出发的间隔一般为 60 秒，只有回转项目采用不等时出发。出发时，运动员必须身穿经正式铅封标志的运动服(即经裁判员检查并认可的服装)，佩戴出发号码布，头戴护盔，脚穿滑雪板，手持滑雪杖，同时必须使用脱离式固定器。

速降

速降场地起点与终点的高度差男子为 800~1100 米，女子为 500~800 米。是所有项目当中线路最长、滑行速度最快的。

线路长度的设计在冬奥会和世界锦标赛中应保证男子的最好成绩不少于 2 分钟，女子不少于 1 分 40 秒。为确保比赛安全，除了在线路两侧插足够的红色和绿色指示旗外，还必须成长要的地段(如危险地段、坡度转换和颠簸地带、转变处以及运动员易于滑错方向的地段等)设置旗门。旗门的宽度不得少于 8 米。运动员必须用至少一只滑雪板的前端和双脚都通过旗门线，方为正确通过旗门。假如场地起点与终点的高度差达不到规则要求，可以组织两轮滑行的滑降比赛(但高度差最小不得小于 450 米)。两轮比赛成绩相加，时间少者名次列前。

超级大回转

超级大回转场地要求是呈波浪起伏状的地形。宽度不得少于 30 米。起点与终点高度差男子为 500~650 米，女子为 350~500 米。旗门宽度，开口旗门最少为 6 米，闭口旗门为 8~12 米。旗门数不得超过高度差的 10%，但男子最少不得少于 35 个，女子不得少于 30 个。

大回转

大回转比赛场地通常是多坡并呈波浪形，其宽度至少 30 米。起点与终点的

高度差，男子为 350~400 米，女子 260~350 米。旗门数应是高度差的 12~15%。旗门宽 4~8 米。最近两个上下连续门的旗门杆最小距离不得少于 10 米。大回转比赛一般须进行两轮滑行。第二轮滑行可在同一场地进行，但旗门必须重新设置。两轮滑行成绩相加，时间少者名次列前。

回转

回转比赛的场地应建在坡度 20 度~27 度的山坡上。场地宽不得小于 40 米。起点与终点的高度差，男子为 140 米~220 米，女子为 120~180 米。旗门，男子 55~75 个，女子 45~60 个。每个旗门由两面旗和两根旗杆组成。红、蓝旗门要交替插设。旗由帜的规格为 24X22 厘米。两个旗门的最小距离不得少于 0.75 米。旗门宽度为 4~6 米。旗门设置应包括有开口旗门(两个旗门杆连线与线路方向垂直)、闭口旗门(两个旗门杆连线路方向平行)以及 1~4 个由 3 至 4 个旗门组成的旗门组，如蛇形门、螺旋门、三角门以及菱形门等。回转比赛的成绩以在两条不同线路各滑行一次的成绩相加，时间少者名次列前。

全能

全能包括速降和回转，两项比赛相加，时间少者名次前列。

9、花样滑冰

项目介绍

介绍

花样滑冰是技巧与艺术性相结合的一个冰上运动项目。在音乐伴奏下，在冰面上滑出各种图案、表演各种技巧和舞蹈动作，裁判员根据动作评分，决定名次。国际滑冰联盟规定的比赛项目有单人花样滑冰、双人花样滑冰和冰上舞蹈 3 个项目。2014 年索契冬奥会上也将上演精彩的花样滑冰赛。项目介绍



花样滑冰

运动历史

花样滑冰起源于 18 世纪的英国，后在德国、美国、加拿大等欧美国家迅速开展。1772 年，英国皇家炮兵中尉罗伯特·琼斯(Robert Jones)撰写的《论滑冰》(A Treatise on Skating)在伦敦出版，这是世界上第一部有关花样滑冰的著作。当时举行的花样滑冰比赛是所谓的”英式风格“，古板又正式，和现代花样滑冰相去甚远。1863 年，被誉为”现代花滑之父“的美国人杰克逊·海因斯(Jackson Haines)将滑冰运动与舞蹈艺术融为一体，在欧洲巡回表演，丰富了花样滑冰的内容和形式。1868 年，美国的丹尼尔·梅伊(Daniel Mey)和乔治·梅伊(George Mey)首次表演了双人滑。1872 年，奥地利首次举办了花样滑冰比赛。1896 年，首次世界男子单人花样滑冰锦标赛在俄国彼得堡举行；1906 年，首次世界女子单人花样滑冰锦标赛在瑞士达沃斯举行；1952 年，首次世界冰上舞蹈锦标赛在法国巴黎举行。

花样滑冰的冰场长 56~61 米，宽 26~30 米，冰的厚度不少于 3~5 厘米。它于 1924 年被列为首届冬季奥运会比赛项目，现在包括男女单人滑(1924 年列入)、双人滑(1924 年列入)和冰上舞蹈(1976 年列入)四个比赛项目。

项目分类

总述

花样滑冰运动按照参赛人员和技术动作的要求，可以分为众多单项。花样滑

冰的奥运会正式比赛项目共有四个，归属三个大类：单人滑（分男子和女子两项）、双人滑与冰上舞蹈。此外，花样滑冰还包含同步滑冰(Synchronized skating)、规定图形(Compulsory figures)、冰场滑行(Moves in the Field, 或 Field Moves)、四人滑(Fours)、冰上戏剧/冰上芭蕾(Theatre on Ice/Ballet on Ice)、柔板双人滑(Adagio Skating)、特殊图形(Special Figures)、冰上杂技(Acrobatic Skating)等等，但它们的流行与受欢迎程度不及四个奥运会正式项目。

单人滑(Singles)

单人滑包括男子单人滑与女子单人滑两项，技术动作要素包括跳跃、旋转、接续步、燕式步等等。三大类项目中，单人滑对跳跃的要求最高，因此单人滑通常代表了选手能达到的最高跳跃难度。

双人滑

双人滑要求一位男选手和一位女选手配合，在冰上表演同步的单人滑动作，及双人滑特有的动作：抛跳(男选手“抛掷”女选手跳跃)、托举(男选手将摆成某种造型的女选手高举过头)、双人旋转(两位选手同时绕一个共同轴心旋转)、螺旋线(Death spiral)、捻转(Twist)等。

冰上舞蹈

与双人滑相同，冰舞也要求一位男选手和一位女选手配合。冰舞与双人滑的主要区别在于：冰舞的技术动作不包括跳跃和旋转，托举亦不能过肩。两名选手在近距离保持国际标准舞造型的同时，要紧扣音乐节拍表演复杂多样的步法。

运动装备

花样滑冰的冰刀与冰球冰刀最显著的不同在于前端有着”刀齿“。刀齿主要用在跳跃中，不应用在滑行和旋转中。冰刀以螺丝固定在冰鞋的鞋底。高水平的花样滑冰选手通常都会定制冰鞋和冰刀。

冰上舞蹈的冰刀后部比其它项目的要短一英寸，这是为了满足舞蹈对双人近距合作和精细步法的要求。

选手穿着冰鞋在冰场外行走时，要在冰刀外套上硬塑料的保护套，这是为了

避免冰刀被地面磨钝或沾上灰尘杂质。选手不穿冰鞋时，则用软套保护冰刀，它可以吸收残留的融水，防止冰刀生锈。

服装

花样滑冰选手练习时通常穿紧身柔软的长裤。比赛中，女选手可以穿短裙、长裤或体操服，裙装下穿不透明的肉色紧身裤或长袜，有时会以此来覆盖冰鞋；男选手则必须穿长裤，不能穿紧身裤。

花样滑冰选手的比赛服装可以十分华丽，若由顶级服装设计师来完成，可能花费上千美元。虽然使用肉色布料的服装并不真正暴露，但仍有许多人提议禁止给人“过度暴露”印象的服装，因为这不符合体育竞技的特点。许多选手在比赛中会使用夸张的化妆和发型。

本世纪初，花样滑冰还是一个冬季室外冰上项目，因此服装为抵御寒冷的天气着想，比较笨重：女选手穿紧身带扣的上衣，长裙直达脚面；男选手则头戴高筒式礼帽，身穿长燕尾服和长西装裤。到了二十年代，十次世界冠军、三次冬季奥运会冠军得主索尼娅·海妮(Sonja Henie)对女子服装进行了大胆的改革，她将裙子提高到了膝部。这一惊人的创举，有利于女子单人滑技术的进步。与此同时，男士服装也有了改进，变为齐腰的短西服上衣和芭蕾紧身裤，滑起来更加自由。四十年代以来，女选手的裙子一次又一次变短，并出现了上衣与裙子一体化的短连衣裙。为了表演的需要，服装还添加了如毛边、亮片、珠子等装饰物。第二次世界大战后，女选手开始穿白色或肉色的冰鞋。

近代工业的发展，带来了弹性较大、质地柔软的氨纶等多种面料，这些材料更适合花样滑冰的训练和比赛要求。如今服装已成为选手节目的重要组成部分，色彩选择、搭配和设计与音乐特点和舞蹈风格息息相关，从而大大提高了选手的表演效果。

音乐

花样滑冰比赛节目使用的音乐风格迥异、多姿多彩。冰舞节目采用的音乐可以包含人声，但单人滑及双人比赛的节目不能使用带有人声的音乐，但可以有诸如“啊”一类的无意义伴唱或咏叹。

10、速度滑冰

项目介绍

速度滑冰(speed skating)是一项比赛滑行速度的冰上体育运动,从事速滑运动有助于增进身心健康,促进人体新陈代谢,提高心肺功能,增强防寒能力,培养坚毅顽强的意志品质。速滑项目按照国际滑冰联盟的规则规定,分短距离、中距离、长距离和全能4种,每种均分男女组。2014索契冬奥会比赛项目也将包括速度滑冰。项目介绍



速度滑冰

历史

滑冰运动在世界上有悠久的历史。古代生活在寒冷地带的人们,在冬季冰封的江河湖泊中以滑冰作为交通运输的手段。以后,随着社会的进步,逐步发展为滑冰游戏,直到现代的速滑运动。滑冰运动的发展,从滑冰工具的改进上可以看得出来。从10世纪开始,出现用骨制的冰刀滑冰。到1250年左右,荷兰盛行钉在木板上的铁制冰刀,绑在鞋上,在冰面上滑行。17世纪,铁制冰刀有了改进,有人发明了管式铁制冰刀,使速滑运动有了新的发展。

竞赛项目

世界锦标赛的竞赛项目,男子为500、1500、5000、10000米;女子为500、1000、1500、3000米。世界男女短距离锦标赛竞赛项目,均为500、1000米,世界青少年速滑锦标赛竞赛项目,男子为500、1500、3000、5000;女子为500、1000、1500、3000米。冬季奥运会竞赛项目,男子为500、1000、1500、5000、10000米;女子为500、1000、1500、3000米。各种比赛,除奥运会项目按男子500、5000、1000、1500、10000米,女子1500、500、1000、3000米的程序进行外,其他比赛如天气情况允许均应在两天内进行,编排顺序按第1项短距离、第1项长距离和第2项短距离、第2项长距离的次序比赛。

技术与训练

速滑的合理技术是运动员以最快的速度滑完规定距离所采用的协调、省力的全身动作。滑行速度和保持速度的能力，是鉴别滑行技术合理程度的主要标志。它要求运动员滑行时上体前倾，两腿深屈，身体呈流线型，双足交替进行单足支撑惯性滑行、单足支撑蹬冰和双足支撑蹬冰 3 个阶段进行循环，各动作结构严谨，协调自如，节奏自然流畅。运动员要有较高的平衡能力和较强的腿部力量，才能作出合理的技术动作。

直道滑行

直道滑行姿势是速滑的基本技术。合理的滑行姿势应是：上体放松前倾，自然团身与冰面平行或略高于臀部，腿部深屈，膝关节成 $90^{\circ} \sim 110^{\circ}$ 角，踝关节成 $50^{\circ} \sim 70^{\circ}$ 角，两臂放松置于背后，头微抬起，滑行姿势根据个人形态素质特点、滑行距离、冰场条件、天气情况等而有所不同。直道滑行，关键在于要能掌握适宜的蹬冰时间。冰刀切入冰面，获得牢固支点，同时即应开始蹬冰，最大用力蹬冰，应在两腿交接体重的刹那间完成。为了利用体重蹬冰，倾倒时体重应牢牢压在支撑腿上，不要过早交接体重。收腿动作要利用蹬冰后的弹力立即放松后腿，积极靠拢支撑腿，不要有停顿和后引的动作。下刀动作应注意膝关节领先，与前进方向一致，向前提拉要快，着冰后动作要轻巧。

弯道滑行

基本姿势与直道滑行大致相同，但由于向心力作用，弯道与直道动作又有很大区别。弯道滑行时，身体始终向左倾倒，用左脚外刃、右脚内刃蹬冰。弯道滑行中的惯性滑行阶段很短，右脚尤为短暂，在短距离滑行中几乎不存在惯性滑行阶段。其主要动作要求是：进弯道时右脚最后 1 步要进入直道和弯道交接处，深入程度以天气、冰质、风向、项目等情况而定。左腿紧贴右脚下刀，指向切线方向，着冰时脚尖开始逐渐顺送，用外刃紧紧咬住冰面，左肩与新的切线方向一致，不要扭腰摆臀。收腿动作在蹬冰后即放松，积极向支撑腿方向提拉，膝关节领先，以利形成前弓角度。在浮腿收回过程中促进身体向左倾倒，两腿成边收边蹬形式。蹬冰方向，两脚要有“侧送蹬”感觉，上体纵轴与浮脚着冰方向一致。

起跑技术

主要有两种：一是正面前脚点冰起跑法，二是侧面起跑法。优秀运动员多采用第1种方法。其主要动作是由静止状态，运用合理技术，迅速转入快速滑行的技术动作。起跑技术对提高短中距离项目成绩尤为重要。前脚点冰起跑技术要领是，前脚刀尖为支点，后脚全内刃着冰，两刀距离略比肩宽，面向前方。蹲屈姿势略高于其他起跑姿势，重心在两脚之间或稍前。起动时，大腿高抬，上体前倾，冰刀着冰时要紧紧切住冰面，头几步不要滑动。

摆臂动作

主要是用于短中距离滑行，可起到协调、加大蹬冰力量的作用。现在，在长距离滑行中采用单臂摆动的人越来越多，摆臂用力程度较小，摆动方向要与滑行方向一致。短中距离无论采用双摆臂或单摆臂，都要用力，特别要注意向侧前摆动的速度和力量。

场地、器材和竞赛

竞赛跑道

标准速滑竞赛跑道最大周长为400米，最小为333.33米，内弯道半径不能小于25米或大于26米，每条跑道宽5米，最窄4米。短跑道速滑跑道周长111.12米，内弯道半径8.25米，直道长128.07米。

服装

速滑运动员穿尼龙紧身全连服(衣、裤、帽、袜、手套连在一起)。由于尼龙服保温不好，在温度较低的气候条件下，运动员需穿贴身的棉毛内衣。男运动员还要穿三角裤叉或护身。天气奇寒时则应在膝、胸等部位垫上防风纸或其他物品。做准备活动时，冰鞋要套上保温较好的鞋套，以防脚冻伤。练习时要穿保暖服，裤子两侧缝上拉锁，以利穿脱。

冰刀、冰鞋

速滑冰刀刀长刃窄，用滑度好、耐磨、硬度适宜的轻合金材料制成，冰鞋用优质厚牛皮缝成，冰刀刀刃厚薄要均匀，两刀刃高度要相同，刀刃要笔直，没有凹凸不平等毛病。冰刀与鞋号相同或比鞋大一号。鞋穿在脚上要感到舒适，贴脚，又不太紧。刀尖比鞋尖要长8~9厘米，刀跟比鞋跟长5~6厘米，左脚刀刃与鞋的纵向中线吻合，右脚刀尖稍偏左。

11、跳台滑雪

项目介绍

跳台滑雪是滑雪运动项目之一。利用自然山形建成的跳台进行。脚着专用滑雪板，不借助任何外力，从起滑台起滑，在助滑道上获得高速度，于台端飞出后，身体前倾与滑雪板成锐角，沿抛物线在空中飞行，在着陆坡着陆后，继续滑行至停止区停止。项目介绍



跳台滑雪

跳台滑雪运动是起源于挪威，相传，古时的挪威统治者想出一种处罚犯人的刑法，就是把犯人两脚各缚一块雪板，从有雪的高山往下推，让他自行滑下，当通过断崖的凸处时，身体就会抛向空中，再落在山下后摔死。后来，这种跳下滑雪的动作就逐渐地演变成现代的跳雪运动。

跳台滑雪是 2014 年索契冬奥会比赛项目之一，根据国际滑雪联合会规定，在冬季奥运会及世界滑雪锦标赛的跳雪比赛中，设有 70 米级和 90 米级台的两个跳雪项目。在 1964 年以前的 8 届冬季奥运会中，由于跳台规格不统一，只能以主办国的跳台为标准进行比赛。从 1964 年第九届冬季奥运会开始才统一跳台级别，才分别规定为上述的 70 米和 90 米两种。这并不单指跳台高度，还包括跳台助滑道的坡度即 35-40 度，以及长度 80-100 米。

跳台滑雪运动由于跳台助滑道的角度及起跳端的仰起角度等不同，加上气温、湿度、风向、风力及雪质等自然条件的差异，跳雪的性能也就随之变化。因此，跳雪比赛只有最好成绩，而没有世界纪录。

中国跳台滑雪运动水平发展较低，从 2003 年开始，中国跳台滑雪队获得赞助并常年在奥地利训练，经过 2 年多的训练，水平有了较大提高，但较世界高水平运动员还有一定差距。

1971 年国际滑雪联合会决定每两年举行一次世界跳台滑雪锦标赛。1972 年首届世界跳台滑雪锦标赛在南斯拉夫举行。该项目从第一届冬运会即被列为比赛项目。

1971 年国际滑雪联合会决定每两年举行一次世界跳台滑雪锦标赛。1972 年首届世界跳台滑雪锦标赛在南斯拉夫举行。该项目从第一届冬运会即被列为比赛项目。

冬奥会的滑台滑雪比赛设 90 米、120 米和团体三项。按两次飞跃距离分和飞跃姿势分计算成绩。

飞跃距离分因距离不同而不同。飞跃姿势裁判共 5 名，每人打分占 20 分。去掉一个最高分和一个最低分，满分为 60 分。团体赛由 4 人组成，按 120 米跳台的合计得分计算。

利用自然山形特别建造的跳台(70 米或 90 米)所进行的一种滑雪运动。滑雪者着用长 2.30~2.70 米、宽 11.5 厘米、板底有 3~5 个方向槽的专用跳台滑雪板，不带雪杖，不借任何外力，从起滑台起滑，在助滑路上取得较高速度后，在台端引伸跳跃，身体和雪板保持锐角状态在空中飞行，在着陆坡着陆后，继续滑行至停止区停止。

这项运动起源于挪威。1879 年，在挪威奥斯陆举行了第 1 次正式跳台滑雪比赛。比赛按飞跃者从台端起跳至着陆坡止的飞跃距离，并根据助滑路、起跳、空中、着陆、停止等几个动作的姿势进行评分；距离和姿势按评分表换算得分，计算名次。正式比赛以两次跳跃综合计分排列名次。跳跃距离按“2 舍 3 入”方法进行计算：如距离是 60.2 米，则舍 0.2 为 60 米；如为 60.3 米，则将 0.3 进为 0.5，得 60.5 米；如为 60.7 米时，则舍 0.2，为 60.5 米；如为 60.8 米，则进为 61 米，其余以此类推。姿势评分是从规定的最高分 20 分中，扣除跳跃、着陆、空中等出现错误的失分，其标准是成功的跳跃在 20~6 分之间评分，跌倒的在 12~0 分之间评分。

为了能达到更大的跳跃距离和能使动作做得利落大方，现代世界跳台滑雪技术要求跳跃者身体前倾，与滑雪板尽量平行，以便能更好地运用飞行中的空气升力，减少空气阻力。此外，两手不做多余的前摆和后振动作，两手和臂通常紧贴在身体两侧，使身体沿自然抛物线滑翔，在着陆时很自然地能与地面坡度圆滑相接。这项运动极为壮观，对培养勇敢、果断、沉着、机智等意志品质，甚有价值。

发展历程

源于挪威，1860 年挪威德拉门地区的两位农民在奥斯陆举行的首届全国滑雪比赛上表演了跳台飞跃动作，后逐渐成为一个独立项目并得到广泛开展。1879 年在奥斯陆举行了首届跳台滑雪比赛。1883 年被列入霍尔门科伦滑雪大奖赛。19 世纪末，先后传入瑞典、瑞士、美国、法国、意大利和波兰等国家。初期的跳台滑雪利用山坡等自然地形进行，19 世纪 80 年代开始出现土木结构的跳台。随着空中滑翔技术的提高，新的跳台设计也不断出现，1926 年瑞士在格劳宾登州的蓬特雷西纳建成 60 米级跳台，1927 年又在圣莫里茨建成 70 米级跳台。1925 年起举办世界跳台滑雪锦标赛。跳台由助滑坡、着陆坡、停止区组成。

比赛时每个国家单项限报 4 人，团体限报一个队 4 名运动员。以姿势分和距离分计算总成绩。姿势分由 5 位裁判根据运动员完成动作的准确性、完美性、稳定性以及整体稳定性打分，去掉最高分和最低分后，将剩下的 3 个分数相加，最高分为 60 分；距离分要根据 K 点距离确定每米分值，运动员的跳跃距离达到 K 点距离为 60 分，短于 K 点距离，将所短距离乘以每米分值，再从 60 分中减去，超过 K 点距离，将所超距离乘以每米分值，然后加上 60 分。两次比赛的姿势分与距离分之之和为运动员的总分，得分多者名次列前。团体赛以各队 4 名运动员两次比赛所得分相加，得分多者名次列前。1924 年被列为首届冬奥会比赛项目，现设 90 米级(原为 70 米级)、120 米级(原为 90 米级)和团体 3 个男子项目。

比赛规则

跳台滑雪比赛中的跳台由助滑坡、着陆坡、停止区组成。

比赛时每个国家单项限报 4 人，团体限报一个队 4 名运动员。

比设有 90 米级(原为 70 米级)、120 米级(原为 90 米级)和团体 3 个男子项目。

滑雪者两脚各绑一块专用的雪板，板长 2.30-2.70 米，宽 11.5 厘米，板底有 3-5 条方向槽。比赛时运动员不用雪杖，不借助任何外力，以自身体重从起滑台起滑，经助滑道获得 110 公里/小时的高速度，于台端飞后，身体前倾和滑雪板成锐角，两臂紧贴体侧，沿自然抛物线在空中滑翔，在着陆坡着陆后继续自然滑行到停止区，然后根据从台端到着陆坡的飞行距离和动作姿式评分。

跳台滑雪有 5 名裁判员。裁判员根据比赛选手两次(飞行)姿态判分,姿态得分与距离得分相加,距离分以飞行的米数来行算。飞跃姿势裁判共 5 名,每人打分占 20 分。去掉一个最高分和一个最低分,满分为 60 分。

距离计算采取“2 舍 3 入法”,如 60.20 米作 60 米;60.30 米则作 60.50 米;60.70 米作 60.50 米,60.80 米则进为 61 米。姿式的最高分为 20 分,在评姿式分时,跳跃得分占重要比例,成功的可得 6-20 分,失败则得 0-12 分。跳台滑雪的技术动作包括四部分分别是助滑、起跳、空中飞行和着陆。

说明:

NH 跳台(普通台):起跳高度 1635 米,到达高度 1528 米。

LH 跳台(大台):起跳高度 1650 米,到达高度 1528 米。

比赛项目

普通台男子单人(Normal Hill Individual)

比赛从资格赛开始,世界杯赛排名前 15 名的选手不需要参加资格赛,直接晋级决赛。剩下的选手都要在资格赛争夺 35 个决赛名额。决赛共有 2 跳,第一跳 50 个人全部参加,取成绩最好的 35 人参加第二跳。第二跳的顺序是按照第一跳的成绩从低往高倒着进行。

大台男子单人(Large Hill Individual)

大台男子单人比赛规则和普通台男子单人一样,只不过它是在大台上进行的。大部分的跳台滑雪世界杯都是在大台上进行的,一个赛季只有一两站是在普通台上进行的。

大台男子团体(Team)

在这项比赛中,每个队有四名选手。比赛分为两轮,第一轮比赛每个队先跳一个人,随后每队跳第二个人,然后是每队的第三个人,第四个人。每个队四名选手合计得分算总分。排在前八名的队伍才能参加第二轮比赛,第二轮比赛的出发顺序和单人比赛相同,按照成绩从低到高,最终总得分最高的队伍获胜。

12、雪车

项目介绍

历史

18 世纪 80 年代,两位美国考察人员惠内(Stephen Whiney)和蔡尔兹(L. P. Childs)在瑞士的圣莫里茨将两个雪橇前后用木板钉在一起,前面的用于控制转弯,并进行了一次比赛,引起观众的兴趣。1888 年瑞士的马蒂斯(Mattis)研制成装有操纵舵的长雪橇,木制架子,铁制滑板。1883 年英国人把平底雪车装上了车板。1890 年,爱好者们又制成装有金属舵板和制动闸的雪车,称有舵雪车。1898 年 1 月在克雷斯特朗又有 4 人座雪车问世。1903 年第一条人工雪车线路在圣莫里茨建成。国际雪橇和雪车联合会成立于 1923 年 11 月。初期还包括无舵雪橇运动,直至 1957 年无舵雪橇运动才单独分出,另成立国际无舵雪橇联合会。项目介绍

项目规定

雪车服装包括比赛服,护肩、护肘、头盔和专用钉靴。靴钉为刷型并均匀分布于靴底。靴钉的长度不超过 14 毫米,间隔不超过 3 厘米。

比赛规则规定:2 人座雪车长不得超过 2.70 米,宽 0.67 米,滑橇板宽度 8 毫米;4 人座雪车最长 3.80 米,宽 0.67 米,滑橇板最小宽度为 12 毫米。2 人座雪车比赛时,总重量不得超过 375 公斤,4 人座雪车总重量不得超过 630 公斤,不足重量可携带其他加重物补足。滑道全长 1500 米,平均坡度为 $4^{\circ} 30'$,最大坡度为 $8^{\circ} 30'$ 。弯道部分的半径必须在 20 米以上,滑道的护墙最少不得低于 50 厘米。比赛分双人座和四人座两项。每赛次滑行 4 次,以 4 次比赛的累计时间计算成绩,时间少者名次列前。遇两队时间总和相等时,以任何一次最少时间的队为胜。



雪车

比赛场地

雪车的滑道是以混凝土或以木材所建成，宽度为 1.4 米，两侧均为护墙，护墙内侧高 1.4 米，外侧高 2 至 7 米。滑道及两侧的护墙均需浇冰，比赛线路长度为 1300-2000 米，全程设有 15-20 个弯道，弯道的半径不得小于 20 米，其滑道的平均坡度为 $4^{\circ} 30'$ - $8^{\circ} 30'$ ，而起点至终点的高度差异是 100-150 米。

13、雪橇

项目介绍

雪橇全长为 70~140 厘米，宽为 34~38 厘米，高为 8~20 厘米。雪橇为木制，底面有一对平行的金属滑板，宽不超过 45 厘米。雪橇前部没有舵板，后部也没有制动闸。滑板上部为支架。滑板前面翘起部分可有一定柔软性，以利转弯，但不准装置能操纵滑板的舵和制动器。单座重量 21-25 公斤，双座 25-30 公斤。比赛分男子单座、男子双座、女子单座三项。比赛时运动员坐在雪橇上，双手借助起点助栏用力向后推，使雪橇向前起动，滑行中仰卧在雪橇上，单手拉住雪橇皮带利用身体起卧，变换肩、腿姿势操纵雪橇，使之沿着冰道快速滑降。选手可选择最理想的线路前进，以尽可能的减少比赛用时。到达终点时，运动员须坐在雪橇上，否则不予计算成绩。比赛中平均时速可达 130 公里(80 英里)，最快时速可达 145 公里(90 英里)。单座滑 4 次，赛期为两天；双座滑 2 次，赛期为一天。比赛所用时间相加，均以时间少者为胜。成绩相等时，以各次滑降中成绩最好者为胜。出发顺序由抽签决定。项目介绍



雪橇

据记载，早在 1480 年挪威就已出现雪橇。1883 年瑞士在达沃斯举行了世界上第一次雪橇比赛。1889 年德国成立雪橇俱乐部。有男子单人、双人和女子单人 3 个比赛项目。1957 年国际雪橇联合会(International Luge Federation)正式成立，决定从第 9 届冬奥会开始进行雪橇比赛，在非冬奥会年份，每年举行世界锦标赛、欧洲锦标赛及各种杯赛。雪橇有男子单人、双人及女子单人 3 个比赛项目。男子线路长 1000 米左右，女子线路长 800 米左右。1964 年在第九届冬季奥运会中被列为正式比赛项目。

雪橇滑道，以混凝土或木材为基础砌成槽状的滑道，与雪车和钢架雪车比赛的比赛轨道相同，只是起点比另外两个项目更远一些。赛道设计成希腊字母欧米伽的形状。道宽 1.30~1.50 米，滑道两侧的护墙均需浇冰。比赛线路长度男子 1000~1400 米，女子 800~1200 米。全程设 11~18 个弯道，弯道的半径为 8 米。滑道的平均坡度男女相同，为 4° ~10° 。起点与终点的高度差为 70~130 米。

2006 年都灵冬奥会设男女单人和男子双人三枚金牌。

冬奥会上的雪橇

男子、女子单人赛

单人赛的赛事中，所用的雪橇重量不可超过 20 公斤。当中，单人赛会进行两日的赛事，每日进行两次的滑行，首次的出发名次以抽签决定，其后的出场次序以成绩定断，在四次的滑行中所得时间会合计起来，所有时间最短的一队为优胜，如若成绩相同，则会以会以任何一次最快时间完成的一队为优胜。

双人赛

双人赛方面，雪橇重量的最高上限为 22 公斤，赛事为期一天，进行两次的滑行，赛事第一次的出发名次以抽签决定，之后的出场次序会以成绩决定，在两次的滑行中所得时间会合计起来，所有时间最短的一队为优胜，如若成绩相同，则会以会以任何一次最快时间完成的一队为优胜。

比赛场地

雪橇的滑道以混凝土或木所建成，滑道宽 1.3 至 1.5 米，两侧的护墙要浇冰，男子比赛线路长度为 1000 至 1400 米，比赛线路长度为女子 800 至 1200 米，滑道内有 11 至 18 个弯道，弯道的半径 8 米，平均坡度为 4 至 10 度，男女没有分别，在滑道内，起点与终点的高度差异为 70 至 130 米。

14、越野滑雪

项目介绍

越野滑雪借助滑雪用具，运用登山、滑降、转弯、滑行等基本技术，滑行于山丘雪原的运动项目。起源于北欧，又称北欧滑雪，是世界运动史上最古老的运动项目之一。1924年首次列入冬季奥运会比赛项目。比赛有男子15千米、30千米、50千米单项和团体接力比赛；女子有5千米、10千米、20千米单项及团体接力赛。比赛线路是上坡、下坡和平地各约占1/3。为有利于发挥速度，应避免坡度过长、过陡和急转弯地段。运动员按赛前抽签决定的顺序佩带号码布，着经裁判检查认可并打有标记的滑雪板。2014年索契冬季奥运会上也将上演越野滑雪的绝技！



越野滑雪

历史起源

越野滑雪起源于北欧，故又称北欧滑雪。据记载，1226年挪威内战时期，两名被称为“桦木腿”的侦察兵，怀藏两岁的国王哈康四世，滑雪翻越高山，摆脱了敌人。现挪威还每年举行越野马拉松滑雪赛，距离35英里，与当年侦察兵所滑路程相同。越野滑雪比赛路线分上坡、下坡、平地，各占全程的三分之一。单项比赛出发时，每次1人，间隔30秒，顺序由抽签决定，以到达终点的时间确定名次。接力项目比赛时，集体出发，道次由抽签决定，以每队队员滑完全程的时间之和计算成绩和名次。

1924年，越野滑雪被列为首届冬奥会比赛项目，现设男子10公里(1992年列入)、15公里(1924年列入)、30公里(1956年列入)、50公里(1924年列入)、4×10公里接力(1936年列入)，女子5公里(1964年列入)、10公里(1952年列入)、15公里(1984年列入)、30公里(1992年列入)、4×5公里接力(1956年列入)。

技术介绍

“最初，滑雪只有一种方式，采用传统的滑雪技术。大约 30 年前，出现了一种新型的采用滑冰技术的越野滑雪，自 1988 年开始成为奥运会的一部分。”

追溯到 19 世纪 50 年代。在 19 世纪 50 年代，当使用两根滑雪杆的传统滑雪方式真正确立后，随着顶尖选手的成绩的突飞猛进，这项运动比任何其它耐力训练(例如跑步或游泳)得到更快的发展。滑雪板的技术含量更高，选手们开始学习生理学，并学习如何训练身体来准备比赛。不过，滑冰技术也几乎在同步发展。

在 19 世纪 60 年代，出现了专门铺设滑道(或滑雪道)的机器。此前，由军队(即数百名使用滑雪板的士兵)负责为比赛压实和准备赛道。因为只有两条准备好的沟槽可供滑雪，滑雪选手只能保证两条腿平行，两条腿轮流推动，其它什么也做不了。不过，就在此时，芬兰的一个警察泡利斯通开始试验只留一条腿在沟槽中，另一条腿用于推动。当然，一条腿很快会疲劳，不得不换腿。这种方法称为“斯通步”或“半滑冰”。使用新型的铺设滑雪道的机器压实滑道后，当滑雪者(特别是训练过长跑、腿部力量很好的人)开始在这样的滑道上试验这些新技术时，他们发现，两条腿轮流推动可以前进得更快，最多可以快 10%——产生了滑冰式滑雪运动。

器材

1. 竞赛组织者应提供足够的线路维护设备，诸如雪橇车、铁锹和雪道设置器等都是在比赛之前和过程中必须放置手边的，以在遇到线路事故或恶劣天气时能够及时修复线路。

2. 标记、旗杆和围栏应能够确定出线路。标记，应统一尺寸和颜色，间隔放置在线路沿线使运动员在一个标记处能够清楚地看到下一个标记。应使用旗杆和围栏阻断可能使运动员误入的线路。起始区和终点区应用围栏围起来以限制非比赛者和非工作人员的进入。

3. 如果有必要，围栏应围成一个圈。

4. 横幅应标记出起始线和终点线，并且指明是特奥比赛之场所。

5. 应使用具有手动备份系统的电子计时设备，计时 1 公里到 10 公里的比赛(4 个秒表，起点两个，终点两个)。100 米的比赛应使用比运动员人数至少多 2

个的秒表计时，每一个赛道一个秒表，另外两个作为备份。运动员在所有的比赛中都应计时，成绩结果表应反映这一政策。比赛中若终点裁判反对计时成绩之顺序，以终点计时裁判为最终结果。

6. 赛场应使用质量好的公共通讯系统以帮助比赛工作台、信息传播和比赛组织，以及比赛的评论。应备有音乐。

7. 在终点区附近，为了运动员、教练员和观众的方便，应设置正式的公告榜，包含运动员名字、号码、起点顺序和其他重要的赛事信息更新(如赛事开始时间、起点和终点气温和雪温、线路中最高点和最低点的气温和雪温等等)。在颁奖典礼之前应通知颁奖的时间和地点。

8. 任何时候，在起点/终点区或者信息中心应备有急救物质和运输使用的雪橇或带雪橇的雪车。必须安排持证的医务人员在场。

9. 应备有滑雪器材修复工具(改锥、钳子、刮刀、锉刀、蜡和 p-tex) 和打蜡使用的长凳。

10. 线路工作人员如计时员、线路监测员、起点裁判和护卫/警察、终点裁判和护卫/警察，以及比赛规则委员会成员等，可以穿风衣或袖标以示区别。

11. 技术代表、竞赛长、竞赛秘书、媒体区、起点终点、成绩公布区以及线路长之间应备有无线电用于沟通。起点终点区和成绩公布区的计时官员应有自己的频道，同时可以容易切到一般的信息频道。计时官员应该处在能够清楚看清起点和终点的位置。

12. 应备有温度计测量空气温度、起点终点区雪面温度以及线路最高点和最低点的温度。整个比赛过程中应定时公布温度。

比赛规则

1. 一般规则和修改

a. 500 米至 10 公里的比赛应采用间隔出发，如国际雪联越野滑雪规则 351.1 部分所述。也就是，一个或两个运动员的出发应间隔 30 秒。

b. 500 米至 10 公里越野滑雪比赛的起点口令应如下：“(racer)各就位…15 秒…10 秒…5, 4, 3, 2, 1, 出发!” 100 米及其以下的个人项目，没有初步警示，出发口令是：“各就位…预备…嘞(枪声)。”接力赛的口令和 100 米一样，只是

多了 10 秒的警示，“10 秒…各就位…预备…嘞(枪声)。当运动员到达接力区时，不能干扰其他运动员的出发。

c. 500 米至 10 公里比赛的线路应该包括上坡、下坡、平路和交替的部分。如果可能的话线路应包含 1/3 上坡，1/3 下坡，1/3 平路。上下坡部分的坡度应根据参赛运动员的能力水平设计。因此，3000 米的比赛线路比 500 米线路有更严格的地形要求，5000 米的线路比 3000 米的要求也更高。

d. 500 米至 10 公里的比赛应该在环形的线路上进行。长距离的比赛，允许多圈进行。起点和终点应尽可能的接近。

2. 具体规则和修改

a. 50 米和 100 米越野赛

1) 100 米比赛应依据国际雪联接力赛出发规则进行，并根据国际雪联 ICR, 2 册，372.1 部分的规则做如下修改：

a) 出发线应是一条直线。应有 8 条雪道，每条雪道的中间应有雪槽。雪道至少 2 米宽。

b) 372.2, 371.8, 378.1, 部分的规则不适用于特奥运动。

2) 100 米比赛的线路应尽可能的平坦。比赛线路的坡度不能超过 5%。如果比赛线路设置在坡度上，比赛的开始端设置应使运动员最后以滑上坡完成比赛。

b. 越野滑雪接力赛

1) 越野滑雪接力赛的分组应建立在对团体时间的计算之上。团体时间的计算是通过综合团队每个成员从相似距离个人技术赛到接力赛单棒(如 1 公里越野滑雪接力)的初步成绩计算出来的。团队成员没有参加相似距离到单棒接力的比赛，必须参加并完成个人技术赛的初赛。

2) 竞赛官员可每分钟进行一次接力赛分组。

3) 如果参加 4*1 公里越野滑雪接力赛的队伍超过 10 队，竞赛的组织者应该考虑把场地分成两块进行比赛，以减少和控制接力区和线路的堵塞。

4) 在比赛中一个团队没有恰当地执行接力，接力区的裁判应立即通知运动员。之后是否决定重新接力是运动员的责任。

c. 25 米滑雪赛

1) 设备

a) 起点/终点标志杆

b) 彩色颜料和涂料

c) 秒表

d) 口哨

2) 出发:

a) 标出距离 25 米的起点和终点线。在平坦的地形上设置雪槽。

b) 用标志杆在线路端点设置适当的出发门和终点门。

c) 线路的垂直降落可以 1 米。

3) 规则:

a) 出发口令: “运动员准备…哨声” 或者 “运动员准备…出发”。当裁判员示意运动员的脚通过起点线的平面时计时员开始计时。

b) 运动员在 25 米的线路上滑行(持滑雪杖或不持)

c) 运动员在通过起点线之后和通过终点线之前的任何时候不能得到来自教练员、裁判员、志愿者等的帮助。

4) 计分:

a) 计时从运动员的一只脚通过起点线开始到一只脚通过终点线。

b) 运动员的最终得分和位次根据其花费的时间决定。

d. 10 米无杖滑雪比赛

1) 设备

a) 起点/终点标志杆

b) 彩色颜料和涂料

c) 秒表

d) 口哨

2) 出发:

a) 标出距离 10 米的起点和终点线。在平坦的地形上设置雪槽。

b) 用标志杆在线路端点设置适当的出发门和终点门。

3) 规则:

a) 出发口令: “运动员准备…哨声” 或者 “运动员准备…出发”。当裁判员示意运动员的脚通过起点线的平面时计时员开始计时。

- b) 运动员在 10 米的线路上滑行(无滑雪杖)
 - c) 运动员在通过起点线之后和通过终点线之前的任何时候不能得到来自教练员、裁判员、志愿者等的帮助。
- 4) 计分:
- a) 计时从运动员的一只脚通过起点线开始到一只脚通过终点线。
 - b) 运动员的最终得分和位次根据其花费的时间决定。

15、自由式滑雪

项目介绍

自由式滑雪于 1960 年代在美国诞生，当时的美国正处于一个变革的时期，人们渴望自由的心理促使这项全新的刺激的滑雪项目出现在人们面前。此项目最初只是将高山滑雪和杂技集于一身，经过最近几十年的发展，变成了今天的样子。项目介绍



自由式滑雪

起源

首次自由式滑雪比赛是于 1966 年在新罕布夏州举行的，在随后的十年中，很多勇敢者创造出了大量的惊险动作，此项运动也逐步成型。

国际滑雪联合会在 1979 年正式承认自由式滑雪项目，并且在运动员及其跳跃技巧方面制定了新的规则，以减小此项运动的危险性。首届世界杯自由式滑雪系列赛在 1980 年举行，法国在 1986 年举办了首届世界自由式滑雪冠军赛。自由式滑雪又分为三个小项，包括雪上技巧、空中技巧和雪上芭蕾(U 型槽双板滑雪)。

由于国际滑雪联合会对自由式滑雪的各种限制性规定使得雪场公园内仅仅只有单板滑雪。这些规定包括，禁止在空中作空翻等动作，限制比赛中空翻动作的数量，和缺少公园滑雪比赛和双板 U 槽比赛。新式滑雪随后从自由式滑雪分离出来。

分项

始于 20 世纪 60 年代，在高山滑雪基础上发展而成。1971 年在美国新罕布什尔州举行世界上第一次正式的自由式滑雪比赛。1975 年起举办世界杯自由式滑雪赛。1986 年在法国阿尔卑斯山的蒂恩镇举行了首届自由式滑雪锦标赛。

1992 年起被列为冬奥会比赛项目，设男、女空中技巧(1994 年列入)和男、女雪上技巧(1992 年列入)，男、女雪上芭蕾于 1988、1992 年被列为冬奥会表演项目。1994 年冬奥会将这一项目列为正式比赛项目。2014 年索契冬季奥运会也将举办该项项目。

空中技巧

始于 20 世纪初。1928 年美国卡尔顿(John Carleton)成为世界上第一个穿着滑雪板完成雪上空翻动作的运动员。1958 年瑞士滑雪教练费尤雷尔(Art Fyurrer)在滑跳中完成空翻和转体动作。空中技巧运动员使用的滑雪板男子不短于 1.90 米,女子不短于 1.80 米。场地由出发区、助滑坡、过渡区一、跳台、过渡区二、着陆坡和终点区组成。比赛时每人试跳两次。裁判员根据运动员完成动作的质量评定空中动作分和着陆动作分,两者相加再乘以动作难度系数,即为一次试跳的得分,两次试跳得分相加,得分多者名次列前。

雪上技巧

在设置一系列雪包的陡坡线路上进行回旋动作、空中动作以及滑降速度的比赛,包括单人雪上技巧和双人雪上技巧。雪上技巧场地长 200~270 米,宽 15~25 米,坡度为 24~32 度。运动员使用的滑雪板男子不短于 1.90 米,女子不短于 1.80 米。以回转动作和空中动作质量分以及计时成绩分相加评定名次,得分多者名次列前。

雪上芭蕾

1926 年德国高山滑雪运动员罗伊埃尔(Fritz Reuel)出版世界上第一部有关雪上芭蕾的书《滑雪板上的新潜力》,1966 年美国著名高山滑雪运动员和理论家菲法尔(Daug Phifar)成立世界上第一所雪上芭蕾学校,雪上芭蕾场地长 200~240 米,宽 35~45 米,坡度为 12~15 度。滑雪板不得短于运动员个人身高的 81%。裁判员根据运动员完成动作情况评定技术分和艺术效果分,以技术分和艺术效果分的总和判定名次,得分多者名次列前。

竞赛规则

空中技巧

定义:空中技巧比赛包含两次不同的特技跳跃,强调起跳、高度和距离(即“腾空”),正确的姿势、动作的执行和准确性(即“动作”和“着陆”)。

评分:所有空中技巧项目使用分段评分法。运动员的特技技巧将由下列三个基本要素予以裁判:

腾空：占得分 20% 。动作：占得分的 50% 。着陆：占得分的 30% 。

评分程序：裁判员根据 FIS 自由式滑雪裁判手册 6004 款确立的标准独立评定运动员的技术表现。每跳的分数乘以难度系数 (D/D) 决定该跳的总分。运动员两次跳跃的最终得分由每跳总分相加决定。

雪上技巧

定义：Mogul 比赛包含在一条陡峭的、多雪包的线路上一次自由滑行，强调技术性转动、速度和空中技术动作。

评分：雪上技巧运动员的技术按下列三个基本要素评分：

转动：占得分的 50%。腾空：占得分的 25%。速度：占得分的 25%。