

政策法规	学校简介	体育机构	名师名人	训练与竞赛	教材图书	报刊杂志	科学研究	课程教学
学科专业	场馆器材	课外体育	健身园	域外体育	校园明星	职教教育	新闻动态	奥林匹克

武术套路比赛规则

更新时间：2005-6-1 10:38:35

武术套路比赛规则

1. 武术竞赛性质

(classification of wushu match)

竞赛分组

类型分为：个人赛，团体赛，个人及团体赛。

年龄分为：成年组，十八周岁以上（含十八周岁）；少年组，十二周岁至十八周岁以下；儿童组，十二周岁以下。

成绩分为：甲、乙组。

注：竞赛性质由竞赛规程决定

2. 武术竞赛项目

(wushu competitive events)

一、长拳。二、太极拳。三、南拳。四、剑术。五、刀术。

六、枪术。七、棍术。八、其他拳术。九、其他器械。

十、对练项目（徒手对练、器械对练、徒手与器械对练）。

十一、集体项目（集体拳术、集体单器械、集体双器械、集体软器械）。

其他拳术又可分为四类：

一、形意、八卦、八极。二、通臂、劈挂、翻子。三、地躺、象形拳。四、查拳、花拳、炮拳、红拳、华拳、少林拳等。

其他器械又可分为三类：

一、单器械。二、双器械。三、软器械。

3. 武术竞赛时裁判员服装

(costume of referee)

裁判员应着赛会规定的统一服装，佩戴统一的裁判标志

4. 武术竞赛运动员服装

(costume of competitor)



本站搜索

投票调查

你如何看待大学排行榜？

较客观地反映高校实力

能促进高校的发展

只能部分说明大学水平

没多大意义

部分单位或个人炒作

最新动态

- 关于举办第二期全国..
- 欢迎报考上海交通大..
- 2007双百评选评选结..
- 2007双百评选网民投..
- 2007双百评选资料上..
- 全国教育科学规划办..
- 2007双百评选网上接..
- 《2007双百评选》候..
- “2007年全国百名中..
- 教育部直属高校体育..

友好链接



一. 比赛时, 必须穿规定的服装

二. 服装上不得有多余的附带物。

三. 鞋子为武术鞋或运动鞋。

5. 武术竞赛长拳套路内容规定

(compulsory of long boxing)

一. 拳、掌、勾三种拳型和弓步、马步、虚步、仆步、歇步五种步型, 其中弓步不得少4次, 马步和虚步不得少于2次,

二. 五种拳法(其中冲拳不得少于5次)、五种掌法和两种肘法(其中必须有一种进攻性肘法)。

三. 屈伸、直摆、扫转、击响四种不同组别的腿法(其中屈伸性腿法不得少于两种三次)。

四. 三种不同组别的平衡, 其中必须有一种持久性平衡。。

五. 三种不同组别的跳跃。

六. 指定动作。

6. 武术竞赛太极拳套路的内容规定

(compulsory of taiji quan)

整个套路至少包括四种腿法和六种不同组别的动作, 发劲跳跃动作可做也可不做。

7. 武术竞赛南拳套路内容规定

(compulsory of nan quan)

一. 拳、掌、爪三种主要手型和马步(或一字马步、二字马步)、弓步(或丁字弓步)、虚步、跪步(或骑龙步及单、双蝶步)、独立步五种步型。其中弓步不少于6次, 马步不少于4次, 虚步、独立步不少于2次。

二. 手法、肘法、桥法、步法中的一部分。

三. 三种不同的腿法动作。

四. 三种不同的跳跃动作。

五. 指定动作。

8. 武术竞赛刀术套路内容规定

(compulsory of broad sword play)

一. 弓、仆、虚三种主要步型。弓步不少于4次, 仆步和虚步不少于2次。

二. 不得少于八组不同组别的主要刀法。

三. 刀术套路缠头刀和裹脑刀均不少于3次。

四. 指定动作。

9. 武术竞赛剑术套路的内容规定

(compulsory of sword play)

一. 弓步、仆步、虚步三种主要步型。弓步不少4次，仆步 和虚步不少2次

二. 不得少于八组不同组别的主要剑法。

三. 剑术套路必须有三种不同组别的平衡，其中必须有两种持久性平衡。

四. 指定动作。

10. 武术竞赛枪术套路内容规定

(compulsory of spear play)

弓步、仆步、虚步三种主要步型。弓步不少4次，仆步和虚步不少2次。

二. 不得少于八组不同组别的主要枪法。

完整的 拦、拿、扎枪不得少于10次。

四. 指定动作。

11. 武术竞赛棍术套路的内容规定

(compulsory of cudgel play)

弓、仆、虚三种主要步型。弓步不少4次，仆步和虚步不少2次。

二. 不得少于八组不同组别的主要枪法。

三. 指定动作。

12. 武术竞赛刀、剑的规格要求

(specification and compulsory of for match broad sword)

刀、剑的规格按运动员的身高确定使用的型号：

型号

身高m

刀、剑长度cm

刀重量kg

剑重量kg

1

1.5以下

72

0.625

0.555

2

1.5—1.55以下

74

0.650

0.565

3

1.55—1.60以下

76

0.675

0.575

4

1.60—1.65以下

78

0.700

0.600

5

1.65—1.70以下

80

0.725

0.625

6

1.70—1.75以下

82

0.740

0.633

7

1.75—1.85以下

86

0.810

0.725

8

1.85以上

90

0.910

0.775

刀的硬度：刀身直立，自重下垂不得出现明显弯曲，应有一定弹性。

剑的硬度：剑身直立，自重下垂，剑身不得弯曲。

刀彩：不得超过刀的长度，彩绸上不得带有其它附加饰物。

刀剑在外力作用下弯至90度，弯曲3分钟不变形。

13. 武术竞赛枪的规格要求

(specification of spear for match)

枪的长度不得短于本人直立举手，从脚底到指端的长度。枪杆（除枪尖外）下半段的直径为：成年男子不得少于2.30厘米；成年女子和男子少年组不得少于2.15厘米，少年女子组的不得少于2.00厘米；儿童组不受限制。枪缨的长度不得短于20厘米。

14. 武术竞赛棍的规格要求

(specification of cudgel for match)

棍的长度最短必须等于本人身高。棍身下半段的直径与枪杆相同

上半段的直径不得少于如下规定：

成年组男子：1.80厘米；

成年组女子：1.60厘米；

少年组男子：1.60厘米；

少年组女子：1.40厘米；

儿童组不受限制。

15. 武术竞赛配乐规定

(compulsory background music of wushu match)

除集体项目外，任何项目在比赛时均不得配乐。

16. 运动员比赛顺序

(competitive order of player)

运动员的比赛顺序应在竞赛委员会的监督下，由编排组用电脑抽签决定，或赛前由各队派代表抽签决定。临场由运动员自己抽签决定。

17. 武术套路的完成时间

(the whole time of taolu)

长拳、南拳和刀、剑、枪、棍的自选套路，不得少于1分20秒。

二、太极拳自选套路3—4分钟（到3分钟时，裁判长鸣哨示意）。

太极拳竞选套路5—6分钟（到5分钟时，裁判长鸣哨示意）。

太极剑、集体项目3—4分钟（到3分钟时，裁判长鸣哨示意）。

其它项目：单练不得少于1分20秒。对练不得少于50秒。

五、如分年龄组时，长拳、南拳和刀、剑、枪、棍的自选套路，成年组1分20秒，少年组1分10秒，儿童组1分钟。

18. 武术套路比赛的礼仪

(the ceremony of taolu match)

抱拳礼：并步站立，左掌右拳相抱于胸前（左指根线与右拳棱相齐），齐胸高，拳、掌与胸间距为20—30厘米。

抱刀礼：并步站立，左手抱刀，，刀刃向上；屈臂抬刀横于胸前右手成掌，掌心附于左拇指第一指节，齐胸高并与胸距为20—30厘米。

持剑礼：并步站立，左手持刀，屈臂抬剑，剑身贴前臂斜横于胸前；掌附于左食指根节，高与胸齐，两手与胸距为20—30厘米。

持枪礼：并步站立，左手持枪（棍）把（靠把端三分之一处），屈臂于胸前，枪（棍）身直立；右手成掌附于左拇指第二指节上，两手与胸距为20—30厘米。

[【推荐】](#) [【返回顶部】](#) [【关闭】](#)

共有0条留言

笔名：[会员登录后才能留言！不是会员请先注册！](#)

留言：

留言由版主**审核后**才发布，请不要重复留言！

相关文章：

- 青春期保健
- 北京2008年第29届奥运会吉祥物——福娃介..
- 北京2008年第29届奥运会吉祥物——福娃
- 北京师范大学首届全校研究生趣味运动会
- 武汉大学师生在湖北省高校网球赛上取得佳..
- 湖北省第十二届运动会暨湖北省第九届大学..
- 武汉大学2006年高水平运动员招生考试圆满..
- 陕西省高校体育工作研讨会在西安交通大学..

热门文章：

- [关于举办第二期全国学校体育教师定向运动..](#)
- [浙江省高职高专体育课程教学改革与特色建..](#)
- [欢迎报考上海交通大学体育教育训练学研究..](#)
- [关于申报2007年全国学校体育场馆向公众开..](#)
- [关于做好2008年初中毕业升学体育考试工作..](#)
- [教育部办公厅 国家体育总局办公厅 共青团..](#)
- [关于“双百”评选活动的郑重声明](#)
- [2007双百评选评选结果公示](#)

· [投票调查](#) · [交通路线](#) · [关于本站](#) · [本站动态](#) ·

教育部全国高等学校体育教学指导委员会 全国中小学体育教学指导委员会

版权所有© 2004 沪交ICP备05064