

# 第十四届全国运动会武术套路项目竞赛规程

## （征求意见稿）

### 一、竞赛项目

#### （一）团体

1. 男子枪术
2. 男子剑术
3. 男子三人徒手对练
4. 女子刀术
5. 女子棍术
6. 女子二人器械（含徒手与器械）对练

#### （二）男子个人全能

1. 长拳、刀术、棍术全能
2. 南拳、南刀、南棍全能
3. 太极拳、太极剑全能

#### （三）女子个人全能

1. 长拳、剑术、枪术全能
2. 南拳、南刀、南棍全能
3. 太极拳、太极剑全能

### 二、运动员资格

（一）符合《第十四届全国运动会运动员代表资格规定》（体竞字〔2018〕128号）的有关要求。

(二) 符合《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》(体竞字〔2019〕121号)和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》(体竞字〔2020〕168号)的有关规定。

(三) 符合《体育总局办公厅关于配合做好全军专业体育力量调整改革工作的通知》(体竞字〔2020〕176号)的有关规定。

### 三、参加办法

#### (一) 资格赛

各单位最多可报男运动员9名，女运动员8名。

##### 1. 男子赛区

各单位最多可报领队、医生、教练员各1名，运动员6名。

##### 2. 女子、团体赛区

(1) 各单位最多可报领队、医生各1名，教练员3名，女子全能项目运动员6名，团体项目男运动员4名，女运动员3名。替补队员男、女各1名。

(2) 参加团体单练和对练的运动员不能互兼项目。

3. 每项全能每队不得超过2人。

4. 参加团体项目的运动员可兼报各全能项目。

#### (二) 决赛

1. 获得资格赛男、女各项全能前 12 名的运动员和团体前 12 名的运动队均可报名。

2. 报名时，如获团体决赛资格的运动员因伤病不能参赛，可由预先报名的作为本队团体项目的替补运动员顶替报名参赛。

3. 香港、澳门特别行政区运动员直接获得决赛资格，不占决赛运动员（队）数配额。最多可报男运动员 9 名，女运动员 8 名。每项全能报名不得超过 2 人。

4. 运动队官员按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121 号）第三条第（三）项规定，由代表团统一分配确定。

#### **四、竞赛办法**

（一）资格赛、决赛均为个人和团体赛。

（二）参加资格赛的运动员赛前须进行体能测试，由组委会统一组织。体能测试达标者方可参加资格赛（具体详见体能测试方案）。

（三）遵循中国武术协会审定的《武术套路竞赛规则与裁判法》（2012）及有关补充规定。

（四）有关套路内容规定

1. A 级难度只能选报一种。

2. C 级难度（含动作难度或动作难度+连接难度，在难度 2.00

分之内)至少选报一组。缺少C级难度扣0.60分。

3. 选报不同等级的同一种技术类型的动作难度和动作难度+连接难度,不得超过两次。超出规定者,按前两次计算难度分数。

4. 连接难度限选做B、C、D级难度,至少连接两种不同形式的静止动作。与以上要求不符者,扣0.20分。

5. 腾空飞脚、腾空飞脚向内转体180°、腾空斜飞脚、腾空双飞脚、旋风脚、腾空摆莲在空中必须击响,被确认未击响者将被扣分,扣分分值为0.10分,扣分编码为“30”,由A组评分裁判员执行。

6. 在长拳类项目演练中,定势动作除站立动作(前点步、并步)只允许做两次外,其他定势动作只能选择弓步、马步、虚步、仆步、歇步、坐盘、劈叉和平衡。与以上要求不符者,每出现一次扣0.20分。

7. 在南拳类项目演练中,定势动作除站立动作(前点步、后点步或并步)只允许做3次外,其他定势动作只能选择弓步、马步、半马步、虚步、仆步、骑龙步、跪步、蝶步、独立步;发声不得超过6次,其中必须有三种不同类型的发声。与以上要求不符者,每出现一次扣0.20分。

8. 运动员必须做规则对各项目要求的主要动作以及各项目指定动作组合(见附件)。

(五)运动员的比赛器械与比赛服装必须符合规则要求和

有关规定，否则不予参赛。

（六）长拳、太极拳、太极剑项目必须配乐。

（七）长拳类、南拳类项目比赛套路时间不少于 1 分 20 秒。

（八）团体名次按团体各单项成绩总和的高低进行评定，得分最高者为团体第一名，次高者为第二名，依次类推。

## **五、录取名次与奖励**

### **（一）资格赛**

1. 个人全能项目男、女各录取前八名。
2. 团体项目录取前八名。
3. 设“体育道德风尚奖”，评选办法按国家体育总局相关规定执行。

### **（二）决赛**

决赛阶段比赛的录取名次和奖励按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）规定执行。

## **六、报名和报到**

（一）资格赛报名和报到通知另发；

（二）决赛报名和报到按照《体育总局办公厅关于印发中

华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）第三条第（二）、（四）项规定执行。

## **七、技术官员**

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）第八条规定执行。

## **八、兴奋剂和性别检查**

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）及国家体育总局公布的第十四届全国运动会兴奋剂方面的有关规定执行。

## **九、仲裁**

仲裁委员会人员组成和职责范围按国家体育总局及国家体育总局武术运动管理中心有关规定执行。

## **十、其它**

（一）各代表队务必将报名表、难度及规定内容申报表在官方指定的报名网站上提交，逾期不予受理。

（二）参赛单位、运动员、教练员、裁判员要严格遵守和执行竞赛规程、规则和相关规定，公平竞赛，公正执裁。如有违反，将视情节按国家体育总局有关规定和《中国武术协会纪

律处罚办法》进行严肃处理。

### **十一、未尽事宜，另行通知。**

附件：1. 各项目指定动作组合

2. 第十四届全国运动会武术套路项目体能测试方案

## 附件 1

# 各项目指定动作组合

### 一、长拳动作组合

(一) 正踢腿勾手架掌→搂膝弓步插掌→外摆击响

(二) 垫步挑掌→蹬腿架拳推掌→弓步劈拳→马步挑掌冲拳→勾手抓肩压肘→弓步冲拳→马步架打

### 二、南拳动作组合

(一) 弓步挂盖拳→退步格桥冲拳→横钉腿撑掌→骑龙步截桥→横踩腿拔掌

(二) 半马步挑掌→半马步拔掌→左右关桥→独立步虎爪→麒麟步叠掌→弓步立推掌→麒麟步运掌→骑龙步横切掌

### 三、剑术动作组合

(一) 左右挂剑→转身提膝背挂剑→仆步穿剑

(二) 云剑→进退步左右撩剑(2次)→穿(腰)剑

### 四、刀术动作组合

(一) 提膝挂刀→转身上步撩刀→抹刀→转身云刀

(二) 左右抡劈刀→翻腰缠头裹脑刀

### 五、枪术动作组合

(一) 弓步拦拿扎枪(3次)→翻腰单手扎枪



(二) 绞枪→右转身劈枪→后转身抡劈枪→卧鱼横拨枪

## 六、棍术动作组合

(一) 横拨棍→转身平抡棍→双手舞花棍(3次)→转身单  
手提撩棍

(二) 上步提撩棍→换跳步劈棍→双手提撩棍(3次)→转  
身平抡棍

## 七、南刀动作组合

(一) 左右抹刀→转身后摆腿→抹刀

(二) 左右斩刀→裹脑刀→并步震脚截刀→麒麟步运刀

## 八、南棍动作组合

(一) 弓步弹棍→麒麟步云拨棍→半马步绞棍→半马步崩  
棍

(二) 弓步劈棍→马步戳棍→马步滚压棍→退步压棍→马  
步抛棍

## 附件 2

# 第十四届全国运动会武术套路项目体能测试方案

### 一、测试指标

30m 冲刺、垂直纵跳、腹肌耐力、背肌耐力。

### 二、组织形式

(一) 运动员报到后由大会统一组织体能测试(具体安排另行通知)。

(二) 按项目进行各指标测试,测试前抽签决定运动员测试顺序。

### 三、实施办法

4 项体能测试指标总分达 24 分者,方可参加第十四届全国运动会武术套路资格赛。达标标准附后。

### 四、测试方法及要求

#### (一) 30m 冲刺

所需器材:秒表或者 SmartSpeed 红外测试仪

测试要求:被测者充分热身后,站立式起跑,用最快速度完成 30m 距离;每个运动员测试 2 次,取最好成绩,计量单位为秒,精确到小数点后 1 位。

#### (二) 垂直纵跳

所需器材：电子纵跳垫、加速度计。

测试要求：以纵跳垫为例，被测者站于纵跳垫上，摆臂尽力垂直向上跳起，落于原处。被测者有 3 次跳跃机会，测试前允许有 2-3 次尝试，计量单位为 cm，精确到小数点后 1 位。（见下图）



### （三）腹肌耐力测试

所需器材：长凳或跳箱。

测试要求：被测者仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不得超过 30 度（见下图）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于水平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，如果运动员维持时间达到 120s 时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。



#### (四) 背肌耐力测试

所需器材：长凳或跳箱。

测试要求：被测者俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体在一个平面上（见下图）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，如果运动员维持时间达到 120s 时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。



## 第十四届全国运动会武术套路项目体能测试达标标准

评分	30m冲刺 (s)		垂直纵跳		腹肌 耐力 (s)	背肌 耐力 (s)
	男	女	男	女		
10	≤4.5	≤4.8	≥55	≥45	≥120	≥120
9	4.6	4.9	53-54	43-44	115-119	115-119
8	4.7	5.0	51-52	41-42	110-114	110-114
7	4.8	5.1	49-50	39-40	105-109	105-109
6	4.9	5.2-5.3	46-48	36-38	100-104	100-104
5	5.0	5.4-5.5	43-45	33-35	90-99	90-99
4	5.1	5.6-5.7	40-42	30-32	80-89	80-89
3	5.2	5.8-5.9	37-39	27-29	70-79	70-79
2	5.3	6.0-6.1	34-36	24-26	60-69	60-69
1	5.4	6.2-6.4	31-33	21-23	30-59	30-59
0	≥5.5	≥6.5	≤30	≤20	<30	<30

备注：各项指标得分计算四舍五入，精确到小数点后相应位数。