



10 冰球

ICE HOCKEY

冰球运动是两队运动员在设有界墙的冰场上滑行,用球杆争夺、控制并击打一个橡胶扁圆球,最终将球射进对方球门的运动。该项目起源于19世纪50-60年代的加拿大。从1924年开始,冰球成为冬季奥运会的主要项目之一。

冰球项目的比赛场地长61米,宽30米,四周的木质界墙高119-122厘米。在规则方面,冰球比赛共3局,每局20分钟,局间休息15分钟,同一时刻场上队员6名。规则允许防守方用肩、胸和臀部与进攻方发生合理冲撞,但防守队员干扰裁判、抱人、绊人、用冰球杆打人、侮辱对方或干扰对方等属于严重犯规行为。比赛将球射进对方球门得1分,得分高者获胜。

11 冰壶

CURLING

冰壶是在冰上以两支球队对抗的形式将目标投掷到特定位置的运动。该项运动最早可追溯到16世纪的苏格兰,1998年正式成为冬奥会比赛项目。

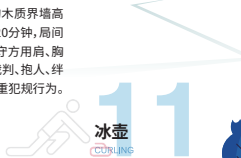
冰壶比赛场地是一个长45.72米、最大宽度5米的冰道。冰道两侧各设有4个同心圆组成的大本营,最大外围半径为1.83米。从规则方面看,男、女子冰壶项目,每队各由四人组成,每名队员有两次掷壶机会。各队按领队员、二垒队员、三垒队员和四垒队员的顺序,交替投掷冰壶。一人掷壶时,本方其他三人作为刷冰员在冰壶前方快速擦刷冰面,以使冰壶到达目标位置。过圆心线后,本方队员不得再擦刷,但对方的队员可在冰壶的前面擦刷冰面。最后根据冰壶停留位置距离圆心远近计分,每壶1分,积分多的队获胜。

12 冬季两项

BIATHLON

冬季两项由越野滑雪和雪上射击两个项目结合而成。该项目起源于18世纪的挪威的纳维亚半岛。1960年,该项目成为冬奥会比赛项目。

冬季两项男、女个人赛项目场地长度分别为20公里、15公里。冬季两项主要包括越野滑雪和雪上射击两项技术。冬季两项的越野滑雪部分与越野滑雪项目的技术和规则相同,雪上射击部分的技术主要有卧射、立射两种基本姿势。比赛结果根据到达时间和射击情况决定。



13 雪车

BOSSLEIGH

雪车是运动员集体乘坐雪车在冰上滑行,并利用舵和方向盘进行操控的项目。该项目1924年成为冬奥会正式比赛项目。

从规则方面看,雪车规定滑道长度为1200-1650米,平均倾斜度为4-8度,弯道半径在20米以上。雪车由主船体、车架、前后桥和两套独立的钢轮组成,主船体方便运动员就坐。车底前部有一对舵板和上面的方向盘相接,车底后部则有一对固定平行滑板,车尾装有刹车。雪车项目分为女子双人、男子双人、男子四人三项。在规定距离中滑行用时少者获胜。

14 钢架雪车

SKELTON

钢架雪车是选手保持头朝前姿势,用肩膀和膝盖来控制方向,俯卧在钢架雪车上沿冰道滑行的运动。该项目起源于19世纪的瑞士圣莫里茨,并在1928年和1948年两次冬奥会上作为比赛项目。直到2002年,钢架雪车才在盐湖城冬奥会上被重新恢复为正式比赛项目。

从规则方面看,比赛赛道长1200-1650米,平均倾斜度为4-8度。赛道设有14-22个弯道。在出发信号灯亮起后的30秒内,选手必须完成出发。出发时选手将钢架雪车向前推,经过加速再跳上钢架雪车,然后滑行。一切出发动作须由选手自行完成。最后通过终点时,选手必须在钢架雪车上。比赛分为两轮,在同一天进行,第一轮出发顺序由抽签决定。第一轮排名在前二十的男选手和前十二的女选手,晋级第二轮。第二轮比赛中排名最后的选手先出发,依次排下去。两轮比赛成绩相加,时间少者名次在先。

15 雪橇

LUGE

雪橇是运动员可以通过身体姿态的变换进行操控,并沿着具有一定坡度的槽状冰道快速回旋滑降的运动。雪橇起源于挪威。1964年正式成为冬奥会比赛项目。

男子项目赛道长为1000-1350米,女子项目为800-1200米,滑道整体呈U形,为了防止雪橇飞出滑道,其两侧的护墙高度不得低于50厘米。从比赛规则方面看,出发时,选手坐在雪橇上,凭借起点助栏后推启动并加速。滑行中,选手脚在前,头朝后,躺在雪橇上,单手拉住雪橇上的皮带,通过变更腿、肩姿势和身体起卧控制雪橇。

个人赛进行两天共4轮,每天滑两轮。首轮出发顺序由抽签决定,之后的出场顺序由上一次成绩定,第一名最后出发。4次滑行成绩相加得到总成绩。双人比赛一天共进行2轮。2次滑行成绩相加得到总成绩。到达终点时,选手必须在雪橇上,否则取消成绩。比赛用时少者排名在先,成绩相等时,则会以任何一次最快时间完成的一队为优胜。



冬奥会项目 及观赛指南

GUIDEBOOK

2022 Olympic Winter Games



速度滑冰

SPEED SKATING

速度滑冰是以冰刀为工具在冰上进行的一项竞速运动。早在11-12世纪就有关于将动物骨骼绑在脚上然后在冰面上快速移动的记载。1924年速度滑冰正式成为冬奥会比赛项目。

速度滑冰的国际性比赛的跑道周长应为400米，包括直道和弯道。比赛时，内道的选手需要佩戴白色臂章，外道的选手则需要佩戴红色臂章。

在规则方面，每组由两名选手参赛，通过抽签决定各自道次。为了保证两人的滑行总距离相同，每圈过后两位选手在交换区互换内外道位置。集体出发的比赛，场地不分内外道。队员从同一区域出发，每排最多站6人。比赛的积分由途中冲刺和终点冲刺两部分组成。比赛的距离为16圈，比赛途中有3次冲刺，前3名得分分别为5分、3分、1分，终点冲刺前3名的得分分别为60分、40分、20分。比赛排名以最终的滑行时间决定。

短道速滑

SHORT TRACK SPEED SKATING



短道速滑是在长度较短的跑道上进行的一项冰上竞速运动。19世纪80年代，短道速滑起源于加拿大。1992年，正式成为冬奥会比赛项目。

短道速滑比赛场地为30米×60米的椭圆形跑道，每圈长111.12米。在规则方面，个人比赛采用淘汰制，首轮站位通过抽签决定，其后各轮均按照上一轮比赛的成绩分配道次，成绩优秀者排在内侧。每轮每个小组前2-3名进入下一轮，直至决赛。接力赛分为半决赛和决赛，每队4名队员，每支队伍可以自己安排每个队员滑多少圈，通常，一个队员一次不会滑超过1.5圈，但最后两圈必须由同一个人滑完。比赛排名均以最终的滑行时间决定。



花样滑冰

FIGURE SKATING

花样滑冰是综合了滑冰、舞蹈和音乐的运动。它诞生于18世纪的英国。在1924年首届冬奥会上，花样滑冰被列为正式比赛项目。

花样滑冰的比赛场地近似长方形，最常见的规格是长60 米，宽30 米。花样滑冰要求运动员在音乐伴奏下，在冰面上滑出各种图案，表演各种技巧和舞蹈动作，主要有跳跃、旋转、托举、步伐及转体五种技术。

在规则方面，花样滑冰比赛包括：单人滑比赛要求运动员在规定时间内完成一套短节目和自由滑的编排。双人滑由一男一女配对进行，比赛安排与单人项目相同，但短节目中每个动作只做一次，重复多做扣分。冰上舞蹈由一男一女配对参赛，有规定舞、创编舞和自由舞三部分。花样滑冰团体赛中，只有短节目排名前五的选手才能进入自由滑的角逐。选手的出场顺序按照世界排名倒序排列，高者后出场。裁判员根据运动员的技术动作和艺术表演分别给予评分。比赛依照第一名积10分、第二名积9分、第三名积8分，以此类推，得分多者名次领先。

越野滑雪

CROSS COUNTRY SKIING

越野滑雪是借助滑雪用具，滑行于山丘雪原的运动项目。在远古，由于人们的出行和狩猎需求，越野滑雪由此产生了。1924年，越野滑雪正式成为冬奥会比赛项目。

越野滑雪场地由开始区、赛道、更换区、接力区、结束区等组成。在规则方面，个人计时赛采用间隔单人出发。集体出发赛与追逐赛均是选手抽签决定道次，比赛同时出发。追逐赛的前半程采用传统技术，后半程为自由技术。接力赛中，各队第一名队员同时出发，之后以接力方式进行，前两名队员采用传统技术，后两名队员采用自由技术。比赛结束后计算各选手所用的时间，以最短者为胜。



跳台滑雪

SKI JUMPING

跳台滑雪是一项需要运动员脚穿特制的滑雪板，沿助滑道加速下滑，再借助已获得的高速度与运动员自身的弹跳力纵身跳向空中并飞行3~5秒，最后落在雪坡上的运动。跳台滑雪源自挪威，最初是一种处罚犯人的方式，后来，逐渐变为一项体育运动。从第一届冬奥会起，跳台滑雪便被列为比赛项目。

跳台滑雪的跳台包括了助滑坡、跳台、着陆坡、终止区等部分。在规则方面，标准台个人项目（男子及女子）应从资格赛中选出40名选手，并与世界排名前十的10名选手一同晋级决赛。决赛共有两跳，第二跳将根据第一跳的成绩从低往高依次进行比赛。大跳台男子个人项目与标准台个人项目规则一样。大跳台男子团体比赛共分为两轮，每队四名队员得分之和为团体总分。五名跳台滑雪裁判员根据运动员的飞行距离和完成姿势判分，比赛总分为两者之和，分数越高，名次越靠前。



北欧两项

NORDIC COMBINED



北欧两项是跳台滑雪和越野滑雪的结合项目。该项运动起源于北欧而得名，又被称作北欧全能，是由跳台滑雪和越野滑雪组成的混合比赛项目。1924年首届冬季奥运会上，北欧两项正式成为比赛项目。

北欧两项的比赛场地、装备及技术动作与越野滑雪和跳台滑雪相同。北欧两项是冬奥会上唯一没有女子参赛的项目，主要包括个人标准台+10公里越野滑雪项目、个人大跳台+10公里越野滑雪项目、团体大跳台+4×5公里越野滑雪接力项目。最早到达终点的就是优胜者。

高山滑雪

ALPINE SKIING

高山滑雪是运动员使用固定后脚跟装置的滑雪板，顺着雪坡向下滑行的竞速运动。高山滑雪起源于阿尔卑斯地区，所以又名阿尔卑斯滑雪。五千多年前，滑雪运动作为人们的一种出行方式。1936 年开始，高山滑雪被列为奥运会正式比赛项目。

高山滑雪场的选择应符合雪质、积雪期、温度、海拔、风速及足够落差等自然条件的要求。高山滑雪包括男女全能、滑降、回转、大回转、超级大回转和男女团体项目。比赛根据总时间决定胜负。



自由式滑雪

FREESTYLE SKIING



自由式滑雪是选手们在斜坡上自由滑降，通过表演空中技巧，来比拼艺术性的项目。自由式滑雪起源于美国。1992年，被列为冬奥会比赛项目。从规则方面看，自由式滑雪项目（男、女）主要设有空中技巧、雪上技巧、障碍追逐、坡面障碍技巧、U型场地技巧和大跳台六个小项。此外，还设有男女混合项目——空中技巧混合团体。与比拼速度的高山滑雪不同，自由式滑雪最大特征是能欣赏到选手们的华丽空中技巧，如转体、翻滚、旋转、腾空、着陆等。得分高者排名靠前。



单板滑雪

SNOWBOARD

单板滑雪又称滑板滑雪，比赛中运动员使用一个滑雪板，利用身体，尤其是双脚来控制运动方向。单板滑雪起源于美国，该项目于1998年首次进入奥运大家庭。

从规则方面看，单板滑雪主要有平行大回转、U型场地技巧、障碍追逐、坡面障碍技巧、大跳台五个小项。平行大回转比赛，率先抵达终点的选手取胜。U型场地技巧比赛，每位运动员任意一轮最好成绩作为最终成绩。障碍追逐比赛决赛采用50%淘汰的形式决出晋级者。坡面障碍技巧比赛使用百分制评分体系，最终得分分为所有裁判分数的平均值。大跳台比赛中，最好的两次成绩之和决定名次。障碍追逐混合团体比赛由男女运动员共同完成，与障碍追逐比赛一样都是竞速项目。

