

单板滑雪坡面障碍技巧

单板滑雪又称单板滑雪自由式比赛,属于极限运动。

在单板滑雪的各种比赛类型中,坡面障碍技巧比赛以赛道长、连续设置多组跳台和道具、充分展现单板动作技巧而成为最具观赏性的比赛项目。

7日,北京2022年冬奥会单板滑雪男子坡面障碍技巧决赛上,“名将云集”,美国选手雷蒙德·杰拉德是卫冕冠军,目前排名世界第一,在资格赛中成绩排名第五位。加拿大名将马克·麦克莫里斯、塞巴斯蒂安·图唐的实力强劲,该国的马克斯·帕罗特则是平昌冬奥会亚军。2004年出生的苏翊鸣,是进入决赛的运动员中年龄最小的选手。

2月6日,在结束资格赛时,苏翊鸣表示:“我会选择更高难度,冲击更高分数,为国争光。但更重要的是专注于比赛,专注于自己的动作,摒弃杂念,不去纠结能拿到什么名次这种问题。”而决赛当天,他便以顺利完成1800度高难度动作回应了大家的期待。

单板滑雪 看点十足

单板滑雪,运动员以一块滑雪板为工具,在规定线路快速回转、滑降,或在特设的场地内凭借滑坡起跳,在空中完成各种高难度动作。运动员用身体和双脚来控制方向,做出跳跃、腾空、跨越障碍等技术动作。

单板滑雪起源于美国,与滑板和冲浪运动有关,有着“雪上冲浪”之称。1998年长野冬奥会,单板滑雪成为正式比赛项目。

单板滑雪设备分为滑雪装备和滑雪器材。滑雪装备有滑雪服、头盔(滑雪帽)、滑雪镜、滑雪手套;滑雪器材有滑雪板、滑雪鞋、连接滑雪鞋和滑板的固定器。

单板滑雪分竞速类项目和评分类项目。

竞速类项目,以完成路线时间来排定名次,包括平行大回转、障碍追逐、障碍追逐混合团体。平行大回转比赛,分为红、蓝旗门两色赛道,两名选手在平行设置的赛道上同时出发,绕赛道中的旗门向下滑,用时短者获胜。障碍追逐赛,4—6人一组同时出发,冬奥会采用4人追逐的形式,通过由多种起伏和障碍坡道组成的赛道,用时短者获胜。障碍追逐混合团体,

由一男一女两名选手组成,男子先出发,女子后出发,累计用时少者获胜。

评分类项目,根据裁判评分高低排定名次,包括U型场地技巧、坡面障碍技巧、大跳台。裁判组6人打分,去掉最高分和最低分后的平均分为运动员成绩。U型场地技巧,在半圆筒形的场地,运动员利用雪板在垂直区的滑行势能在坡道两侧腾空,做出高难度空中技巧动作。坡面障碍技巧,运动员高速通过赛道上的各种障碍,做出飞行、跳跃、翻腾动作。大跳台,运动员从高处滑下,通过大跳台起跳,表演空翻、回转等动作,根据得分高低排定名次。

北京冬奥会单板滑雪比赛设11个小项,其中,男子、女子大跳台2个小项在首钢滑雪大跳台进行,另外9项比赛在云顶滑雪公园进行。

“冰上国际象棋”如何“落子”

冰壶是以队为单位在冰面上进行的一种投掷性竞赛项目,被喻为“冰上国际象棋”。

在北京冬奥会上,冰壶作为7个大项之一,将进行男子、女子、混合双人3个小项的比赛,每个小项有10支队伍参赛。比赛在国家游泳中心“冰立方”进行,自2月2日开赛至2月20日结束,进行循环赛、半决赛、决赛3轮比赛。2月2日,北京冬奥会冰壶混合双人循环赛举行,中国队亮相“冰立方”对阵瑞士队,这是中国体育代表团第一支正式踏上北京冬奥会赛场的队伍。

冬奥会冰壶项目赛场通常设4条赛道,赛道长44.5—45.7米,宽4.42米—5米。赛道两端各有一个圆形区域,发球区一端为本垒,另一端为营垒,由4个半径不同的同心圆组成,形成3条不同颜色的圆环带。赛道上,两端均装有起蹬器,设有规定投壶队员冰壶出手的前掷线和冰壶越过则无效的后卫线。冰壶为圆壶状,直径不超过30厘米,重量约20千克。

冬奥会冰壶比赛,每队上场4人,分为一至四垒,每局双方交叉投壶16次。运动员不仅要使冰壶准确到达营垒圆心,同时还要让对方的冰壶远离圆心,以冰壶距离圆心远近决定得分。一场比赛共10局,总分高者获胜。混合双人比赛,每队由男、女各

1名运动员组成,共进行8局比赛。每局比赛,每队共投出5只冰壶,投第一壶的队员必须投最后一壶,另有一名队员投第二、三、四壶。打平则进行加赛局。

冰壶起源于苏格兰,1924年作为表演项目亮相第一届冬奥会,1998年长野冬奥会时,被列为正式比赛项目。2003年,中国女子冰壶队成立。2010年温哥华冬奥会,由周妍、岳清爽、柳荫、王冰玉、刘金莉组成的中国队夺得女子冰壶项目铜牌。这是中国队在该项目上获得的首枚冬奥会奖牌。

你不知道的冬奥会

高山滑雪,速度与技巧的结合

高山滑雪起源于阿尔卑斯地区,在越野滑雪基础上逐步形成,1936年起,被列为冬奥会比赛项目。中国队于1980年首次参加冬奥会时,便参加了高山滑雪项目部分比赛。

高山滑雪是一项速度与技巧结合的滑雪运动。运动员从山上向山下,沿着旗门设定的赛道快速滑下。运动员装备包括:滑雪头盔、滑雪镜、滑雪服、滑雪手套、滑雪杖、滑雪鞋、滑雪板、连接滑雪鞋与滑雪板的固定器等。

高山滑雪的雪道为冰状雪,赛道设在高耸的雪山陡坡上。不同项目雪道不同:滑降、超级大回转、大回转、回转4个单项,其场地高度差、长度、宽度、旗门间的距离,依次降低,旗门密度依次增

加。滑降比赛场地的垂直落差最大,滑降场地落差一般是回转场地落差的5倍。

比赛时,运动员在滑下来的同时必须穿越设置在滑行路线上的一系列旗门,如果错过一个,需要回去重新穿越错过的旗门,否则将失去比赛资格。

赛制上,在11个小项中,除了混合团体赛外,都采用单人出发,以完成滑行时间决定名次,用时少者列前。滑降和超级大回转比赛只滑一次,回转、大回转比赛滑两次。全能比赛,第一轮进行滑降比赛,第二轮进行回转比赛,两项成绩进行合算得出排名。

北京冬奥会高山滑雪比赛设11个小项,分别为:男子、女子项目滑降、超级大回转、大回转、回转、全能项目比赛,还有混合团体项目。比赛在国家高山滑雪中心进行,共产生11枚金牌。

越野滑雪,“雪上马拉松”

越野滑雪是借助滑雪器材,运用登山、转弯、滑行等技术,滑行于山丘雪原的运动项目,赛道线路长、比赛时间长,被称为“雪上马拉松”。1924年,在第一届冬奥会上,越野滑雪便被列为比赛项目。越野滑雪线路包含上坡、起伏、下坡3种路面,每种路面各占总长度的1/3。根据到达终点的用时多少排列名次。

运动员装备包括滑雪板、滑雪鞋、固定器、滑雪杖、滑雪服、滑雪镜、手套等。比赛开始前,运动员的雪板由赛会打上标记,到终点时要求至少一支雪板留有标记。双板都更换者将被判为犯规,成绩无效。

雪板打蜡是越野滑雪赛事和训练中的重要工作。在不同的温度、雪质条件下,打蜡师选用不同的雪板蜡,调整不同的施蜡方式,可以帮助运动员获得适宜的雪板摩擦力,提升运动表现。本届冬奥会上,国产雪蜡车首次投入使用,可供6名打蜡师同时为雪板打蜡。

越野滑雪技术分为传统技术和自由技术。传统式滑行是在专门设置的两条雪槽上进行,运动员通过双腿前后摆动和雪杖撑动前行。自由式滑行则没有雪槽和动作的限制。

越野滑雪比赛中,运动员出发方式可分为单人出发和集体出发。单人出发中,每名运动员间隔15—30秒。项目包括个人短距离、个人计时赛。集体出发中,运动员列队同时出发,道次由抽签决定,项目包括双追逐、团体短距离、集体出发、接力赛。

北京冬奥会越野滑雪比赛设12个小项,分别为:男子双追逐、个人短距离、15公里、4×10公里接力、团体短距离、50公里集体出发;女子双追逐、个人短距离、10公里、4×5公里接力、团体短距离、30公里集体出发。比赛在国家越野滑雪中心进行,共产生12枚金牌。