

2025 年浙江省青少年儿童散打联赛总决赛

规程补充内容（散打基本功规程）

散打基本功（个人赛）

一、竞赛内容

个人赛基本功展示环节，要求选手依次完成以下三项内容，总时长 1 分钟：

1. 拳法组合空击：时长 20 秒。选手需流畅展示直线拳法（如直拳，发力短促、直线进攻）与曲线拳法（如摆拳、勾拳，弧线运行、力量多变）的组合动作，充分展现拳法技巧的连贯性与多样性。
2. 腿法组合空击：时长 20 秒。选手要依次呈现直线腿法（如正蹬腿，直线向前、攻击距离远）和曲线腿法（如边腿、侧踹腿，横向或侧向发力、攻击范围广）的组合，体现出腿法动作的灵活性与爆发力。
3. 拳腿组合：时长 20 秒。选手需将拳法与腿法巧妙结合，形成一套完整的攻防动作组合，展现出攻防转换的流畅性与协调性。

二、评分方法

比赛将邀请三位专业裁判进行打分，评分维度及标准如下，总分 10 分：

1. 动作规范 (3 分)：考察选手每一个动作是否符合武术散打基本功的标准规范。从动作的起始姿势、运行轨迹到结束姿势，都要做到精准无误。如拳法的握拳方式、腿法的提膝高度等细节，若出现不规范动作，将根据情况酌情扣分。
2. 速度 (2 分)：关注选手完成动作的节奏与速率。动作要迅速敏捷，能够在规定时间内高效地完成组合动作，展现出良好的反应速度和动作衔接速度。速度过慢将影响该维度得分。
3. 力量 (2 分)：评判选手发力是否充分、劲力是否顺达。无论是拳法的击打力量还是腿法的蹬踹力量，都要达到一定标准，能够体现出武术散打的力量美感。发力不足或力量分散将扣除相应分数。
4. 攻防意识 (3 分)：考察选手在动作组合中是否具备清晰的攻防

思路。动作要符合实战要求，有明确的攻击目标和防守姿态，展现出攻防转换的意识和能力。攻防意识模糊或缺乏实战性的动作将影响该维度得分。

三位裁判的打分取平均值，即为选手的最终得分。

三、竞赛分组

个人赛的竞赛分组与实战比赛的组别和级别设置一致，确保比赛的公平性与竞争性。每个组别和级别将分别评选出优胜者。

四、奖励设置

各组别和级别将根据选手的最终得分，颁发金、银、铜牌以及相应的证书，以表彰选手在比赛中的优异表现。

五、团体计分

选手的个人名次将按照统一的计分法计入所在参赛队的团体总分。具体计分规则为：分别对应 7、5、3.5、1.5

，以此激励各参赛队重视个人基本功的培养，提升团队整体实力。

六、收费标准

参赛选手需缴纳参赛费 60 元，同时为确保选手在比赛期间的人身安全，需购买保险，保险费用为 20 元。

七、优秀评选

各参赛队需从本队中推选一名优秀教练和一名优秀运动员。优秀教练的评选标准可包括教学水平、指导成绩、团队管理能力等方面；优秀运动员的评选可参考比赛成绩、训练态度、体育精神等表现。组委会将对推选出的优秀教练和运动员进行表彰和奖励。