



# 自由式滑雪之空中技巧 雪地上进行的“跳水比赛”

## “为中国人开设”的项目

自由式滑雪产生于20世纪60年代末,美国狂热的滑雪爱好者们将高山滑雪与技巧融合在一起,发明了雪上或空中辗转腾挪的新项目。1979年,国际滑雪联合会承认了这个项目并且定名为自由式滑雪。1992年,雪上技巧成了冬奥会的正式比赛项目。而空中技巧也在第17届利勒哈默尔冬奥会上成为了正式项目。

由于空中技巧项目对运动员的身体灵活性以及技巧要求较高,因此这个项目也成为了中国队雪上运动中为数不多的优势项目。凭借着身体方面的天然优势,亚洲各国逐渐在这个项目中崭露头角,尤其是中国运动员赢得了国际上的认可。1994年,国际滑雪界的官员对当时的国家体委主任伍绍祖说,自由式滑雪空中技巧这个项目“简直就是为中国人开设的。”

自由式滑雪空中技巧的比

□记者 魏露

众所周知,由于地理环境因素等原因,亚洲国家在冬奥会雪上项目中一直被欧美等国家压制。不过自由式滑雪空中技巧项目却是个例外。此外,自由式滑雪中的空中技巧被称为雪地上的“跳水比赛”,而拥有跳水“梦之队”的中国队在这个项目中也有不俗的实力。

赛场地分为四个区域,即助滑区、跳台区、着陆区和停止区。跳台分为一周台(空翻一周)、两周台(空翻两周)、三周台(空翻三周),运动员可根据动作难度自行选择跳台。

自由式滑雪空中技巧在发展过程中经历过比赛规则上的变动。在旧规则中,空中技巧预赛和决赛运动员都有两次跳跃机会。而在新规则中,预赛第一跳的前六名可直接进入决赛,其余选手进行第二跳,第二跳前六名同样进入决赛。决赛分为三轮淘汰赛,分别是12进8、8进4和最后一轮的奖牌争夺赛。而预赛和决赛阶段的两次跳跃不能使用重复动作。

## 比跳水比赛更具观赏性

熟悉跳水比赛的观众都知道,跳水大致分为登台、起跳、空中翻腾和入水四个步骤,而自由式滑雪空中技巧同样大致分为四个步骤,即滑行、起跳、空中翻腾和落地。

据中国国家滑雪登山青年队教练员王成介绍,跳水比赛中选手一般会进行5-6个动作的比拼,而空中技巧选手最多只进行两轮。所以空中技巧不会出现像中国“梦之队”在跳水比赛的后几轮之前就与其他选手拉开较大的差距的情况。因此,尽管两个项目极为类似,但是空中技巧的观赏性更强。

对于观众如何比较选手之间水平高低的问题,王成解释,运动员的发挥好坏主要涉及三个因素。首先便是选手的动作难度,完成的难度越高自然得分也就高,空中技巧与跳水比赛一样也分不同的难度系数。第二个因素便是空中动作的流畅性,运动员在空中的动作越流畅得分也就越高。因此,空中技巧的运动员身高不宜过高,否则会影响空中的动作伸展,所以空中技巧才能成为亚洲运动员的优势项目。第三个因素则是运动员落地的稳定性,这也是运动员最容易失误的环节,一旦出现落地不稳甚至摔倒的情况,最终的得分会受到极大的影响。



王成讲解空中技巧规则  
滑雪登山青年队教练  
扫码收听国家

## 徐囡囡长野摘银 雪上项目零突破

1994年冬奥会,自由式滑雪空中技巧成为正式比赛项目,两位中国选手出战女子项目均未进入决赛。四年后长野冬奥会中国四位女选手出战,其中郭丹丹的夺冠呼声最高,并没有太多人看好18岁的徐囡囡。

除了年纪小,没有太多参加国际比赛的经验,1997年世锦赛仅获得第9,徐囡囡还在冬奥前的训练中不幸双手脱臼以及手臂骨折,当时距离长野冬奥开战只剩下一个月。

然而恢复神速的徐囡囡,在夺冠大热郭丹丹赛前训练脚踝受伤的不利形势下,扛起为中国争金夺牌希望。她以预赛第一昂首进入决赛,而决赛第一跳收获87.57分,这个成绩只能排名第4,关键时刻徐囡囡使出“必杀技”,第二跳得到99.40的高分。凭借完美的第二跳,徐囡囡以总分186.97分收获银牌,美国名将斯通凭借193.00分问鼎冠军。

徐囡囡的这枚银牌,不单单是中国自由式滑雪空中技巧队的首枚奥运奖牌,更是实现了雪上项目奖牌零的突破,就历史意义而言,徐囡囡无愧为中国冬奥雪上第一人。腾讯

## 韩晓鹏都灵夺金 中国实现三突破

迄今为止,韩晓鹏仍是中國冬奥军团在雪上项目唯一拿到金牌的选手。

2006年冬奥男子自由式滑雪空中技巧角逐,韩晓鹏以预赛第一进入决赛。而决赛第一跳韩晓鹏落地非常稳,最终得到130.53分,比白俄罗斯选手达辛斯基仅低了0.89分。决战最后一跳,韩晓鹏的动作难度系数仅4.175,可无论空中姿态还是落地稳定性都无可挑剔,结果得到120.24分跃升到首位。

最后出场的达辛斯基的动作难度达到4.425,有意思的是,达辛斯基完成后以为冠军到手提前挥国旗庆祝,可由于空中姿态有瑕疵加上落地时背部着地,只得到117.26分,最终韩晓鹏以2.09分的优势笑到最后。

韩晓鹏这一金为中国体育实现三大突破。首先这是中国首枚冬奥自由式滑雪金牌,而韩晓鹏也成为中国首位男子冬奥冠军,最重要的意义,这是中国首枚雪上项目金牌。韩晓鹏也因此被任命为该届冬奥会闭幕式上中国代表团的旗手。

虽然在四年后的温哥华冬奥会上韩晓鹏排名第20,挥泪告别冬奥舞台,但他演绎的雪上神话不会随着时间的流逝而褪色,他夺冠后发出“男子自由式滑雪空中技巧就是为中国而设计”的豪言壮语,更是激励贾宗洋和齐广璞在平昌冬奥会上全力以赴。腾讯



滑雪板长度  
男: 1.6-1.7m  
女: 1.5-1.6m  
时速: 55-68km/h

手机扫描下方二维码观看空中技巧项目规则视频介绍。



### 跳台区:

跳台区根据比赛动作的难度系数可分为一周台、两周台和四周台,其中两周台高3.5m,角度为65度,四周台高4.1m,角度为70度。选手腾空之后的高度大约在15m左右。

### 助滑

助滑区的坡度大概为35-37度,选手从起点位置由上而下自由下滑。该区是四个区域中距离最长的一个,选手助滑距离一般在44-65m,选手下滑的时速可以达到每小时55-68km。

### 助滑区

助滑区的坡度大概为35-37度,选手从起点位置由上而下自由下滑。该区是四个区域中距离最长的一个,选手助滑距离一般在44-65m,选手下滑的时速可以达到每小时55-68km。



起跳



腾空



落地

**着陆区:**  
着陆区是保证完成动作的选手由空中降落并继续平稳滑行的区域,该区域的坡度大概在37度左右。

**停止区:**  
这一区域与着陆区连在一起,是让选手在比赛的最后停止继续下滑的区域,但是停止区的坡度更加平缓。

制图/闫平

落地分数评分,满分为10分。

排除一个最高分和一个最低分后,剩余三个分数相加,再乘以动作难度系数,然后将选手的两次起跳得分相加,就得出选手最终的分数。

装脱落器以外,雪上技巧和空中技巧还必须安装调速器或止滑器。滑雪板的长度可根据项目、场地、技术水平以及运动员本人技术特点等决定。

此外,空中技巧是雪上运动中为数不多不适用滑雪杖的项目之一。

## 空中技巧打分标准

空中技巧每轮比赛结束后,5名裁判分别按照20%的腾空分数(起跳、腾空高度)和50%的动作分数(完成姿态和难度)以及30%的

## 自由式滑雪运动装备

自由式滑雪空中技巧项目器材包括滑雪板、滑雪杖、滑雪靴、运动服以及手套等。

由于自由式滑雪动作比较急剧,且冲击力较大,因此要求滑雪板必须坚固、耐用。滑雪板除要安

## 空中技巧冬奥会 中国队历史成绩

1994年利勒哈默尔冬奥会,中国首次派2名女选手参赛,获得第17名和第18名。

1998年长野冬奥会,夺冠呼声很高的郭丹丹和18岁小将徐囡囡参赛,结果郭丹丹不幸受伤,徐囡囡惊人得揽获银牌。

2002年盐湖城冬奥会,19岁的李妮娜在女子项目中名列第五。韩晓鹏成为中国第

一位参加冬奥会该项目的男子选手,最终只获得24名。

2006年都灵冬奥会,中国队四名女选手入围决赛,徐囡囡获得第四名。男子项目中,韩晓鹏首次稳定该项目的金牌。

2010年温哥华冬奥会女子比赛中,李妮娜和郭心心分获银牌和铜牌。男子比赛中,刘忠庆获得季军。

2014年索契冬奥会,徐梦桃摘得女子项目银牌,贾宗洋在男子项目中摘获铜牌。