

中华人民共和国第十二届 少数民族传统体育运动会总规程

经国务院批准，由国家民委和国家体育总局主办、海南省人民政府承办的中华人民共和国第十二届少数民族传统体育运动会，定于 2024 年在海南省三亚市举行。

本届运动会遵循“平等、团结、拼搏、奋进”的宗旨，深入学习贯彻党的二十大精神，以铸牢中华民族共同体意识为主线，坚定文化自信，大力弘扬中华优秀传统文化，全面推进中华民族共有精神家园建设，搭建各民族交往交流交融的平台，将推进民族团结进步事业、服务全民健身战略作为重要目标，充分展现新时代新征程全国各族人民共同奋勇拼搏的精神风貌，为中国式现代化建设做出积极贡献。

一、运动会全称和简称

（一）全称：中华人民共和国第十二届少数民族传统体育运动会。

（二）简称：第十二届全国少数民族传统体育运动会。

二、主办单位

国家民委

国家体育总局

三、承办单位

海南省人民政府

伊犁哈萨克自治州人民政府（分赛场，马上项目）

四、比赛日期和地点

2024年11月22日至30日，海南省三亚市。

2024年7月8日至13日，新疆维吾尔自治区伊犁哈萨克自治州昭苏县（分赛场）举行马上项目比赛。

五、竞赛和表演项目

（一）竞赛项目：花炮、珍珠球、木球、蹴球、毽球、龙舟、独竹漂、秋千、射弩、陀螺、押加、高脚竞速、板鞋竞速、民族武术、民族式摔跤、民族马术、民族健身操、攀椰竞速。

（二）表演项目：竞技类、技巧类、综合类。

六、参加单位

（一）各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

（二）香港、澳门和台湾，参加办法另行确定。

七、运动员资格

（一）中华人民共和国公民。

（二）经县级以上（含县级）医务部门检查证明身体健康者。

（三）符合相关单项竞赛、表演项目规程的有关规定。

（四）符合运动员登记规定。

（五）香港、澳门和台湾运动员参赛资格另行确定。

八、参加办法

(一) 以省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团为单位组成代表团参加。

(二) 参加各竞赛、表演项目的运动员、教练员、领队的人数，按各单项竞赛、表演项目规程执行。

(三) 代表团领导和工作人员名额：每个代表团设团长 1 人，副团长 3 人，秘书长 2 人。凡参赛运动员总数在 50 人以下（含 50 人）的代表团，团领导和工作人员总数不得超过 12 人；运动员总数 50 人以上的代表团，团领导和工作人员的基数为 14 人，每增加 20 名运动员可增加 1 名工作人员。

九、比赛办法

(一) 花炮、珍珠球、木球、蹴球、毽球、陀螺、押加、民族式摔跤的各个单项比赛，原则上均采用先分组循环赛，再进行淘汰赛的两阶段竞赛方法。第二阶段淘汰赛原则上设 8 个号位，共进行 3 轮 7 场比赛，不增设附加赛。当某个单项比赛的参赛者不足 8 人（队）时，该单项比赛将直接进行循环赛。

(二) 秋千、射弩、高脚竞速、板鞋竞速、民族武术、民族马术、龙舟、独竹漂、攀柳竞速、民族健身操的各个单项比赛和表演项目比赛，按本届运动会相关单项竞赛、表演项目规程规定的办法进行。

(三) 参赛不足 3 人（队）时，该单项比赛将予以取消。

(四) 毽球、龙舟、绊跤比赛执行国家体育总局最新审定的

规则；其他项目比赛执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的少数民族传统体育项目竞赛和表演规则。

十、录取名次和奖励

（一）竞赛项目的各单项均录取前 8 名，其中一等奖 1 名、二等奖 3 名、三等奖 4 名。集体项目颁发奖杯、奖牌和证书，个人项目颁发奖牌和证书。

（二）第二阶段采用淘汰赛的单项竞赛项目，第 1 名获一等奖，第 2 名和两个并列第 3 名获二等奖，四个并列第 5 名获三等奖。因参赛者不足 8 人（队）而直接进行循环赛的单项竞赛项目，第 1 名获一等奖，其他按名次顺序获二等奖（最多 3 名）或三等奖。

（三）秋千、射弩、高脚竞速、板鞋竞速、民族武术、民族马术、龙舟、独竹漂、攀榔竞速、民族健身操各个单项比赛的前 8 名中，第 1 名获一等奖，第 2、3、4 名获二等奖，第 5 至第 8 名获三等奖。

（四）表演项目颁发一、二、三等奖。

（五）设“体育道德风尚奖”（评选办法另发）。

十一、运动员登记、报名

（一）参加竞赛项目的运动员必须登记。运动员登记、报名按《全国少数民族传统体育运动会组织管理办法》相关规定和主办单位印发的相关通知执行。运动员通过网上信息系统进行登记、报名。

(二) 第一次报名：各代表团仅填报拟参加的竞赛项目、拟报名的表演项目数以及参赛运动员预计人数。截止时间为 2023 年 12 月 31 日 24 时。

(三) 登记：截止时间为 2024 年 2 月 29 日 24 时。

(四) 第二次报名：截止时间为 2024 年 6 月 30 日 24 时。报名截止后，所有报名信息不得更改、删除或增加。

十二、报到和离会

(一) 各代表团可于 2024 年 11 月 18 日至 21 日期间报到（注：可派 2 名联络员于 11 月 16 日报到，协助承办单位安排本代表团的相关事宜）；12 月 1 日 24 时前离会。

民族马术项目报到与离会按单项规程规定执行。需使用民族马术项目场地的表演项目报到与离会按民族马术项目单项规程相关规定执行。

(二) 竞赛项目单项规程对报到时间有规定的，按单项规程规定执行。因提前报到或延迟离会产生所有费用，由代表团自理。

(三) 各代表团必须为本团成员购买运动会期间的人身意外保险。报到时，须出具每名团员的人身意外保险证明和县级以上（含县级）医务部门提供的体检健康证明。

(四) 技术官员（仲裁、裁判长和裁判员等）报到时间另行通知。

十三、技术官员

各竞赛项目和表演项目的技术官员（含执裁裁判员和仲裁等）由主办单位选派；辅助裁判员由承办单位按要求选派，并报主办单位备案。

十四、服装要求

（一）运动员比赛服装，按各项目规程、规则执行。

（二）运动员领奖时须穿着比赛服、队服或民族服装。

（三）开闭幕式代表团入场仪式中，代表团队伍中除着装自身品牌标识外，不得出现其他赞助单位名称以及任何具有广告宣传性质的标识和内容。

十五、比赛器材

（一）比赛所用器材按各项目规程、规则执行，比赛器材的品牌、型号另行通知。

（二）表演项目所需器材由各代表团自备，如有特殊困难，可与承办单位协商解决。

十六、代表团团旗

代表团自备团旗两面，规格为2米（高）×3米（长），颜色自定，旗上用规范汉字标明简称。如：“北京”“内蒙古”。自治区可同时在规范汉字下方标注实行区域自治的民族文字。不得有其他标志。团旗用旗杆由承办单位统一提供。

十七、解释权

本规程解释权属国家民委、国家体育总局。未尽事宜，另行通知。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

花炮竞赛规程

一、竞赛日期和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省陵水黎族自治县举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个男队参加比赛。其中领队 1 人，教练员 1 人，运动员 16 人，其中汉族运动员可报 6 人。

四、竞赛办法

（一）分两个阶段进行：第一阶段采用分组循环赛；第二阶段由各组优胜名次共 8 个队，采用淘汰赛决出第 1 名、第 2 名、两个并列第 3 名和四个并列第 5 名。

（二）第一阶段分组循环赛根据第十一届全国少数民族传统体育运动会花炮比赛成绩设种子队，第二阶段淘汰赛根据分组循环赛成绩设种子队。

（三）参赛队不足 8 个时，采用循环赛决出名次。

（四）执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《花炮竞赛规则》。

（五）比赛用花炮由大会统一提供，其品牌和型号另行通知。

五、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

六、比赛服装

每名队员至少备深、浅颜色长袖运动上衣和短裤各 1 套。比赛鞋必须是布面胶鞋（鞋底可有橡胶钉）。每场比赛时全队服装款式、颜色必须一致，上衣前后要印有明显号码（1~16 号），后背号码尺寸不得小于 20 厘米（高）×15 厘米（宽）。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、报名和报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

珍珠球竞赛规程

一、竞赛日期和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报男、女各 1 个队参加比赛。每队领队 1 人，教练员 1 人，运动员 14 人，其中汉族运动员可报 5 人。

四、竞赛项目

(一) 男子珍珠球。

(二) 女子珍珠球。

五、竞赛办法

(一) 分两个阶段进行：第一阶段采用分组循环赛；第二阶段由各组优胜名次共 8 个队，采用淘汰赛决出第 1 名、第 2 名、两个并列第 3 名和四个并列第 5 名。

(二) 第一阶段分组循环赛根据第十一届全国少数民族传统体育运动会珍珠球比赛成绩设种子队，第二阶段淘汰赛根据分组循环赛成绩设种子队。

(三) 参赛队不足 8 个时，采用循环赛决出名次。

（四）执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《珍珠球竞赛规则》。

（五）比赛用珍珠球、球拍及抄网由大会统一提供，其品牌和型号另行通知。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、比赛服装

每名队员至少备深、浅（白色除外）颜色短袖运动上衣和短裤各 1 套。每场比赛时全队服装款式、颜色必须一致。上衣前后要印有明显号码（3～16 号），后背号码尺寸不得小于 20 厘米（高）×15 厘米（宽）。

八、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

九、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

木球竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个男队参加比赛。其中领队 1 人，教练员 1 人，运动员 10 人，其中汉族运动员可报 4 人。

四、竞赛办法

（一）分两个阶段进行：第一阶段采用分组循环赛；第二阶段由各组优胜名次共 8 个队，采用淘汰赛决出第 1 名、第 2 名、两个并列第 3 名和四个并列第 5 名。

（二）第一阶段分组循环赛根据第十一届全国少数民族传统体育运动会木球比赛成绩设种子队，第二阶段淘汰赛根据分组循环赛成绩设种子队。

（三）参赛队不足 8 个时，采用循环赛决出名次。

（四）执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《木球竞赛规则》。

（五）比赛用木球和击球板由大会统一提供，其品牌和型号

另行通知。

五、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

六、比赛服装

每名队员至少备深、浅颜色短袖运动上衣和短裤各 1 套。每场比赛时全队服装款式、颜色必须一致。上衣前后要印有明显号码（1~10 号），后背号码尺寸不得小于 20 厘米（高）×15 厘米（宽）。比赛时运动员必须穿运动胶鞋、长袜套，戴护腿板和手套。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

蹴球竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个队参加比赛。其中领队兼教练员 1 人，男运动员 2 人，女运动员 2 人，其中男、女汉族运动员均可报 1 人。

四、竞赛项目

(一) 男子单蹴。

(二) 男子双蹴。

(三) 女子单蹴。

(四) 女子双蹴。

(五) 男女混合双蹴。

五、竞赛办法

(一) 分两个阶段进行：第一阶段采用分组循环赛；第二阶段原则上由各组优胜名次共 8 人（对），采用淘汰赛决出第 1 名、第 2 名、两个并列第 3 名和四个并列第 5 名。

(二) 第一阶段分组循环赛根据第十一届全国少数民族传统

体育运动会蹴球比赛成绩设种子队，第二阶段淘汰赛根据分组循环赛成绩设种子队。

（三）各项目参赛不足 8 人（对）时，采用循环赛决出名次。

（四）执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《蹴球竞赛规则》。

（五）比赛用蹴球由大会统一提供，其品牌和型号另行通知。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、比赛服装

每名队员至少备深、浅颜色运动上衣和运动裤各 1 套。

八、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

九、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

毽球竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报男、女各 1 个队参加比赛。每队领队兼教练员 1 人，运动员 6 人，其中汉族运动员可报 2 人。

四、竞赛项目

(一) 男子三人毽球。

(二) 女子三人毽球。

(三) 男子双人毽球。

(四) 女子双人毽球。

五、竞赛办法

(一) 分两个阶段进行：第一阶段采用分组循环赛；第二阶段由各组优胜名次共 8 个队，采用淘汰赛决出第 1 名、第 2 名、两个并列第 3 名和四个并列第 5 名。

(二) 三人赛第一阶段分组循环赛根据第十一届全国少数民族传统体育运动会毽球比赛成绩设种子队，双人赛不设种子队；

第二阶段淘汰赛根据分组循环赛成绩设种子队。

(三) 各项目参赛队不足 8 个时，采用循环赛决出名次。

(四) 执行国家体育总局最新审定的《毽球竞赛规则》。

(五) 比赛用毽球由大会统一提供，其品牌和型号另行通知。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、比赛服装

每场比赛时全队服装款式、颜色必须一致。上衣前后要印有明显号码（1~6 号），后背号码尺寸不得小于 20 厘米（高）× 15 厘米（宽）。

八、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

九、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

龙舟竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

(一) 各单位可报男、女各 1 个队参加比赛。

(二) 参加标准龙舟比赛的男、女队，每队设领队 1 人，教练员 1 人，运动员 24 人（包括划手 20 人，舵手 1 人，鼓手 1 人，替补队员 2 人），其中汉族运动员可报 12 人。

(三) 参加小龙舟比赛的男、女队，每队设领队 1 人，教练员 1 人，运动员 14 人（包括划手 10 人，舵手 1 人，鼓手 1 人，替补队员 2 人），其中汉族运动员可报 7 人。

(四) 参加标准龙舟比赛的队伍可兼报小龙舟，参加小龙舟比赛时，上舟汉族运动员可报 7 人。

(五) 运动员必须能够着轻便服装无协助游泳 200 米以上。

(六) 运动员必须穿救生衣参加比赛。

四、竞赛项目

(一) 标准龙舟。

1. 男子直道竞速：200 米、500 米、800 米、1000 米。
2. 女子直道竞速：200 米、500 米、800 米、1000 米。
3. 男女混合直道竞速：200 米、500 米、800 米、1000 米。

（二）小龙舟。

1. 男子直道竞速：200 米、500 米、1000 米。
2. 女子直道竞速：200 米、500 米、1000 米。
3. 男女混合直道竞速：200 米、500 米、1000 米。

五、竞赛办法

（一）标准龙舟和小龙舟比赛采用预赛和决赛排定名次。

（二）在男女混合项目比赛中，标准龙舟比赛女子划手不少于 8 人，且汉族运动员不得超过 12 人（性别不限），舵手和鼓手性别不限；小龙舟比赛女子划手不少于 4 人，且汉族运动员不得超过 7 人（性别不限），舵手和鼓手性别不限。

（三）参加标准龙舟比赛的队，限报各相关项目 4 个距离中的 3 项；参加小龙舟比赛的队，限报各相关项目 3 个距离中的 2 项。

（四）龙舟比赛执行国家体育总局最新审定的《龙舟竞赛规则》。

（五）比赛用龙舟、舵桨由大会统一提供。划桨自备，须符合《国际龙舟联合会》规定。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、比赛服装与队旗

(一) 各队运动员须自备 4 套不同颜色的比赛服装上衣，每场比赛时全队服装款式、颜色必须一致。上衣前后要印有明显号码（1～24 号或 1～14 号），后背号码尺寸不得小于 20 厘米（高）×15 厘米（宽）。

(二) 各参赛队自备直角三角形大小队旗各一面，旗上标注省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团的标准简称，如：“河北”“内蒙古”“上海”“兵团”。

1. 大队旗高 1 米，底长 2 米，颜色不限。

2. 小队旗高 0.6 米，底长 0.8 米，颜色不限，面料不透光，双面印有队伍标准简称，旗杆长 1.2 米。

八、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

九、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

独竹漂竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

(一) 各单位可报 1 个队参加比赛。其中领队 1 人，教练员 1 人，男运动员 3 人，女运动员 3 人，其中男、女汉族运动员均可报 1 人。

(二) 运动员必须能够着轻便服装无协助游泳 200 米以上。

四、竞赛项目

(一) 男子直道竞速：60 米、100 米、200 米。

(二) 女子直道竞速：60 米、100 米、200 米。

五、竞赛办法

(一) 根据参赛人数，具体确定赛次设置。

(二) 比赛执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《独竹漂竞赛规则》。

(三) 运动员比赛号码由大会统一编制。

(四) 比赛用竹漂、划竿由大会统一提供，其品牌和型号另

行通知。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

秋千竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个女队参加比赛。其中领队兼教练员 1 人，运动员 4 人，其中汉族运动员可报 1 人。

四、竞赛项目

(一) 55 公斤级（含 55 公斤以下）。

1. 单人触铃。

2. 单人高度。

3. 双人触铃。

4. 双人高度。

(二) 55 公斤以上级。

1. 单人触铃。

2. 单人高度。

3. 双人触铃。

4. 双人高度。

五、竞赛办法

- (一) 每名运动员限报一个级别中的 2 项。
- (二) 运动员出场顺序抽签排定。
- (三) 执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《秋千竞赛规则》。
- (四) 比赛用秋千架、绳由大会统一提供，其品牌另行通知。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

射弩竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个队参加比赛。其中领队 1 人，教练员 1 人，男运动员 3 人，女运动员 3 人，其中男、女汉族运动员均可报 1 人。

四、竞赛项目

(一) 团体项目。

1. 民族传统弩混合团体。
2. 民族标准弩混合团体。

(二) 个人项目。

1. 民族传统弩。
 - (1) 男子立姿。
 - (2) 男子跪姿。
 - (3) 女子立姿。
 - (4) 女子跪姿。

2. 民族标准弩。

(1) 男子立姿。

(2) 男子跪姿。

(3) 女子立姿。

(4) 女子跪姿。

五、竞赛办法

(一) 团体比赛。

1. 每队由男、女运动员各 2 名组成。

2. 比赛分为资格赛、决赛两个阶段。

3. 资格赛：每人立、跪姿各 10 支箭，以 4 人成绩之和排列名次，前 8 名进入第二阶段比赛。

4. 决赛：每人立姿 5 支箭，以每队决赛成绩之和排定名次。

(二) 个人比赛。

1. 比赛分资格赛、决赛两个阶段。

2. 资格赛：立姿（跪姿）每人 20 支箭，依据成绩排列名次，前 8 名进入决赛阶段比赛。

3. 决赛：立姿（跪姿）每人 10 支箭，以决赛成绩排定名次。

(三) 执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《射弩竞赛规则》。

(四) 民族传统弩比赛用弩、箭自备，须符合《射弩竞赛规则》规定。民族标准弩比赛用弩、箭自备，其品牌和型号另行通

知。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

陀螺竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个队参加比赛。其中领队 1 人、教练员 1 人，男运动员 3 人，女运动员 3 人，其中男、女汉族运动员均可报 1 人。

四、竞赛项目

(一) 男子团体。

(二) 女子团体。

(三) 男子个人。

(四) 女子个人。

五、竞赛办法

(一) 团体赛和个人赛均分两个阶段进行：第一阶段采用分组循环赛；第二阶段由各组优胜名次共 8 个队（人），采用淘汰赛决出第 1 名、第 2 名、两个并列第 3 名和四个并列第 5 名。

(二) 第一阶段分组循环赛根据第十一届全国少数民族传统

体育运动会陀螺比赛成绩设种子队（选手），第二阶段淘汰赛根据分组循环赛成绩设种子队（选手）。

（三）参赛队（人）不足 8 个队（人）时，采用循环赛决出名次。

（四）执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《陀螺竞赛规则》。

（五）比赛用陀螺、胶垫由大会统一提供，其品牌和型号另行通知。鞭杆及鞭绳自备，须符合《陀螺竞赛规则》规定。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

押加竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个男队参加比赛，其中领队 1 人，教练员 1 人，运动员 5 人，其中汉族运动员可报 1 人。

四、竞赛项目

(一) 55 公斤级 (含 55 公斤以下，下同)。

(二) 61 公斤级。

(三) 68 公斤级。

(四) 76 公斤级。

(五) 85 公斤级。

五、竞赛办法

(一) 分两个阶段进行：第一阶段采用分组循环赛，第二阶段由各组优胜名次共 8 名选手，采用淘汰赛决出第 1 名、第 2 名、两个并列第 3 名和四个并列第 5 名。

(二) 第一阶段分组循环赛根据第十一届全国少数民族传统

体育运动会押加比赛成绩设立种子选手，第二阶段淘汰赛根据分组循环赛成绩设立种子选手。

（三）参赛不足 8 人时，采用循环赛决出名次。

（四）每个级别每队限报 2 人。

（五）执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《押加竞赛规则》。

（六）运动员比赛时必须穿着运动服。押加带、比赛用鞋由大会统一提供，其品牌和型号另行通知。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

高脚竞速竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个队参加比赛。其中领队 1 人，教练员 1 人，男运动员 3 人，女运动员 3 人，其中男、女汉族运动员均可报 1 人。

四、竞赛项目

（一）男子。

1. 100 米。
2. 200 米。
3. 400 米。
4. 2×200 米接力。

（二）女子。

1. 100 米。
2. 200 米。
3. 400 米。

4. 2×200 米接力。

(三) 4×100 米混合接力。

五、竞赛办法

(一) 根据参赛人数，具体确定赛次设置。

(二) 非接力项目每名运动员限报 2 项；接力项目每队限报 2 项。混合接力比赛第 1、3 棒为女子，第 2、4 棒为男子。

(三) 执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《高脚竞速竞赛规则》。

(四) 运动员比赛号码由大会统一编制。

(五) 比赛用高脚杆自备，须符合《高脚竞速竞赛规则》规定，其品牌和型号另行通知。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

板鞋竞速竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个队参加比赛。其中领队 1 人，教练员 1 人，男运动员 6 人、女运动员 6 人，其中汉族男、女运动员均可报 1 人。

四、竞赛项目

（一）男子三人板鞋。

1. 60 米。

2. 100 米。

3. 200 米。

4. 2×100 米接力。

（二）女子三人板鞋。

1. 60 米。

2. 100 米。

3. 200 米。

4. 2×100 米接力。

(三) 三人板鞋 4×100 米混合接力。

五、竞赛办法

(一) 根据参赛人数，具体确定赛次设置。

(二) 非接力项目每名运动员限报 2 项；接力项目每队限报 2 项。混合接力比赛第 1、3 棒为女子，第 2、4 棒为男子。

(三) 执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《板鞋竞速竞赛规则》。

(四) 运动员比赛号码由大会统一编制。

(五) 比赛用板鞋由大会统一提供，其品牌和型号另行通知。护皮可自备，须符合《板鞋竞速竞赛规则》规定。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

民族武术竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个队参加比赛。其中领队 1 人，教练员 1 人，运动员 6 人，其中汉族运动员可报 1 人。

四、竞赛项目

（一）男子传统拳术。

1. 一类：形意拳、八卦掌、八极拳。
2. 二类：通臂拳、劈挂拳、翻子拳。
3. 三类：地躺拳、象形拳。
4. 四类：查拳、华拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳等。
5. 其他类：除一、二、三、四类以外的各种具有民族和地域特色的拳种。

（二）女子传统拳术。

1. 一类：形意拳、八卦掌、八极拳。
2. 二类：通臂拳、劈挂拳、翻子拳。

3. 三类：地躺拳、象形拳。
4. 四类：查拳、华拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳等。
5. 其他类：除一、二、三、四类以外的各种具有民族和地域特色的拳种。

（三）男子传统器械。

1. 单器械。
2. 双器械。
3. 软器械。

（四）女子传统器械。

1. 单器械。
2. 双器械。
3. 软器械。

（五）对练。

1. 男子对练。
2. 女子对练。

五、竞赛办法

（一）男子、女子传统拳术、传统器械，每名运动员限报 1 项拳术和 1 项器械；每队同类拳术、同类器械项目限报 1 人；对练项目，每队男女分别限报 1 组（限 3 人以内编排，不允许男女混编）。

（二）执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《民族武术竞赛规则》。

(三) 比赛使用器械自备，须符合《民族武术竞赛规则》规定。

(四) 比赛用垫子由大会统一提供，其品牌和型号另行通知。

六、录取名次和奖励

按总规程的规定执行。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、报名与报到

按总规程规定执行。参加其他类拳术比赛的项目，需在第二次报名截止后 30 天内，报送参赛项目的音像及文字介绍资料。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

民族式摔跤竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个队参加比赛。其中领队 1 人，教练员 2 人，男运动员 12 人，女运动员 3 人，其中男、女汉族运动员均可报 1 人。

四、竞赛项目

(一) 搏克（蒙古族式摔跤）。

1. 男子团体。
2. 女子团体。
3. 男子个人。
4. 女子个人。

(二) 且里西（维吾尔族式摔跤）。

男子，52 公斤级、62 公斤级、74 公斤级、87 公斤级、87 公斤以上级。

(三) 格（彝族式摔跤）。

男子，52 公斤级、62 公斤级、74 公斤级、87 公斤级、87 公斤以上级。

（四）北嘎（藏族式摔跤）。

男子，52 公斤级、62 公斤级、74 公斤级、87 公斤级、87 公斤以上级。

（五）绊跤（回族式摔跤）。

男子，56 公斤级、65 公斤级、75 公斤级、90 公斤级、90 公斤以上级。

（六）希日木（朝鲜族式摔跤）。

男子，52 公斤级、62 公斤级、74 公斤级、87 公斤级、87 公斤以上级。

五、竞赛办法

（一）且里西、格、北嘎、绊跤、希日木 5 个项目的比赛均分为两个阶段进行：第一阶段采用分组循环赛；第二阶段由各组优胜名次共 8 人，采用淘汰赛决出第 1 名、第 2 名、两个并列第 3 名和四个并列第 5 名。

（二）第一阶段分组循环赛根据第十一届全国少数民族传统体育运动会民族式摔跤比赛成绩设种子选手，第二阶段淘汰赛根据分组循环赛成绩设种子选手。

（三）参赛不足 8 人（队）时，采用循环赛决出名次。

（四）搏克团体赛采用“3 人轮赛制”；个人赛采用淘汰制。

（五）每名运动员可报且里西、格、北嘎、绊跤、希日木 5

个比赛项目中的 1 项，其中每个级别每队限报 2 名；男子搏克项目每名运动员限报 1 项。

（六）比赛前称重不合格的队员不允许参赛，也不允许临时更改级别。

（七）搏克、且里西、格、北嘎、希日木比赛执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《民族式摔跤竞赛规则》；绊跤比赛执行国家体育总局最新审定的《中国式摔跤竞赛规则》。

（八）绊跤比赛跤服自备，须符合《中国式摔跤竞赛规则》的规定。其他跤种比赛跤服、腰带及摔跤垫由大会提供，其品牌另行通知。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

民族马术竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024年7月8日至13日在新疆维吾尔自治区伊犁哈萨克自治州昭苏县举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报1个队参加比赛。其中，领队1人、教练员3人（民族赛马1人、跑马射箭、跑马拾哈达共2人），运动员不超过50人，其中民族赛马运动员均为少数民族，跑马射箭和跑马拾哈达运动员不限民族成份。工作人员1人，兽医1人，马主或饲养员6人。每个代表团报名参赛马匹数量不超过50匹。

四、竞赛项目

（一）民族赛马。

1000米、2000米、3000米、5000米、8000米。

（二）跑马射箭。

1. 个人。

2. 三人团体。

（三）跑马拾哈达。

1. 个人。

2. 三人团体。

(四) 个人两项全能（跑马射箭+跑马拾哈达）。

五、竞赛办法

(一) 比赛使用起跑马闸箱，沿顺时针方向跑进。

(二) 民族赛马项目比赛，参赛选手超过 10 人（不含 10 人）时，采取抽签分组、分道比赛的办法，最终按成绩排列名次，时间短者名次列前。

(三) 跑马射箭和跑马拾哈达 2 个比赛项目，采用计分、计时的办法确定名次。

(四) 个人两项全能项目不单独报名，按照跑马射箭和跑马拾哈达两项成绩总和确定名次。成绩相同则并列。

(五) 民族赛马、跑马射箭、跑马拾哈达、个人两项全能比赛执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《民族马术竞赛规则》。

(六) 比赛马匹、装备、弓、箭由参赛单位自备，须符合《民族马术竞赛规则》规定。弓、箭需经大会检验合格并批准使用。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足

部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、食宿保证金

报名参加民族马术比赛的代表团应于第二次报名前交纳马术队食宿保证金 10 万元。按时报到、离会的参赛队，离会时保证金退回原账号。提前报到和延期离会的参赛队，按实际支出扣减保证金，余款退回原账号。未能在第二次报名截止日期前交纳食宿保证金的，报名不予受理。

九、报名、报到、离会与保险

（一）各参赛单位人员、马匹报名方式另行通知。

（二）各参赛单位人员、马匹报到时间另行通知。如需提前报到，必须与大会组委会联系并得到许可，提前报到所产生的费用全部自理。

（三）报到时必须出具参赛运动员的健康证明和意外保险证明。

（四）报到时必须出具参赛马匹所在地县级以上（含县级）卫生检疫部门的检疫证明，并接受赛区检疫，检疫合格后方可参赛。

（五）各参赛代表队及马匹离会时间待定。

（六）参赛马匹的保险由代表团自行办理。主、承办单位不承担参赛马匹赛会期间因伤病、死亡造成的任何经济损失。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

民族健身操竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个队参加比赛。其中领队 1 人，教练员 1 人，运动员 18 人（含替补运动员 2 人），其中男运动员不少于 4 人，汉族运动员可报 10 人。

四、竞赛项目

（一）规定套路。

（二）自选套路（徒手）。

（三）自选套路（轻器械）。

（四）规定套路+自选套路（徒手）总成绩。

（五）规定套路+自选套路（轻器械）总成绩。

五、竞赛办法

（一）规定套路和自选套路的比赛均分两轮进行。

（二）规定套路由国家民委、国家体育总局发布；自选套路由参赛单位自行创编，时间限定为 3 分 30 秒±10 秒。

(三) 自选套路第一轮、第二轮比赛动作相同。

(四) 上场运动员 16 人，其中男运动员不少于 4 人。

(五) 赛前抽签决定第一轮、第二轮比赛的出场顺序。

(六) 规定套路和自选套路的比赛成绩均以第一轮、第二轮比赛得分之和，从高到低排列名次。如成绩相等，则按下列顺序依次进行名次排定：1. 以第二轮比赛得分多者名次列前；2. 名次并列。

(七) 参赛队伍均需参加规定套路比赛。自选套路只可选报徒手或轻器械中的一项，参加规定套路+自选套路项目比赛的队，以两个项目成绩之和为该队总成绩。如成绩相同，则按下列顺序进行名次排定：1. 以自选套路得分多者名次列前；2. 名次并列。

(八) 比赛执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《民族健身操竞赛规则》。

六、录取名次与奖励

按总规程规定执行。

七、比赛服装

着具有民族特色且便于运动，符合竞赛规则规定的服装参加比赛。

八、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

九、报名与报到

(一) 各参赛单位的报名与报到，按总规程执行。

(二) 第二次报名截止前，需向筹委会竞赛表演部报送自选套路音乐（CD、MP3、WAV 格式各 1 份）、编创说明（300 字以内，内容包括健身操名称、音乐时长、编创思路等，含电子版）。由于音乐自身制作质量问题而影响比赛的，组委会不承担责任。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

攀椰竞速竞赛规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

各单位可报 1 个队参加比赛。其中领队 1 人，教练员 1 人，男、女运动员各 3 人，其中男、女汉族运动员均可报 1 人。

四、竞赛项目

(一) 男子（9 米）攀椰竞速。

(二) 女子（7 米）攀椰竞速。

五、竞赛办法

(一) 根据参赛人数，具体确定赛次设置。

(二) 比赛执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《攀椰竞速比赛规则》。

(三) 运动员比赛号码由大会统一编制。

(四) 比赛用鞋由大会统一提供，其品牌和型号另行通知。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

八、报名与报到

按总规程规定执行。

第十二届全国少数民族传统体育运动会

表演项目规程

一、竞赛时间和地点

2024 年 11 月 22 日至 30 日在海南省三亚市举行。

二、参加单位

各省、自治区、直辖市，新疆生产建设兵团。

三、参加人数及运动员资格

(一) 每个代表团表演项目参赛总数不超过 7 个，且综合类表演项目不超过 2 个。

(二) 各代表团表演项目设总领队 1 人，工作人员 1 人。

(三) 每个项目领队、编导、教练员各 1 人；运动员不超过 20 人，性别不限，其中汉族运动员可报 10 人。

四、表演项目

(一) 竞技类。

(二) 技巧类。

(三) 综合类。

五、表演办法

(一) 比赛分两轮进行，两轮成绩相加为该项目总成绩。

(二) 比赛场地分室内、室外。

(三) 比赛时间不超过 10 分钟。如需延时，应于运动会开幕

前 30 天向主办单位提出书面申请，经批准后方可延时。

（四）舞蹈、情景剧、音舞诗等文艺表演类节目不得作为表演项目。

（五）比赛执行国家民委、国家体育总局 2022 年审定的《表演项目比赛规则》。

六、录取名次和奖励

按总规程规定执行。

七、表演服装

表演时，运动员穿着民族服装（竞技类可穿着运动装）。

八、技术官员

技术官员（仲裁、裁判长及裁判员）由主办单位选派，不足部分由承办单位按要求选聘。报到时间和地点另行通知。

九、报名与报到

（一）各表演单位的报名和报到，按总规程规定执行。

（二）第二次报名截止前，需向筹委会竞赛表演部报送每个表演项目的解说词 1 份（含电子版）；竞技类项目还需报竞赛规则 1 份（含电子版）。

