

### 地板冰壶运动规则

1. 旱地冰壶一组 16 个,分红色和黄色两种颜色。每队 8 个壶,每个壶重 1.2 公斤,壶身直径为 17 厘米,壶底有 3 个滑轮。
2. 每场比赛两支球队,每场比赛打 5 局,每局 8 名球员。每局每名球员可以投掷 1 次,1 局比赛 8 人,共投 16 球结束。
3. 比赛时轮流于赛场上将冰壶球推入得分区。
4. 投掷队员力求将冰壶球滑向圆心,也可将对方冰壶球撞出或将本方冰壶球撞向圆心。
5. 最后,双方队员掷完所有冰壶球,以场地上冰壶距离离营垒圆心的远近决定胜负,每壶 1 分,积分多者为胜。

### 行有迹

**地板冰壶体验场所**  
富锐体育  
嘉定区沈石路 168 号  
嘉定外冈镇文体中心  
嘉定区中泉路 76 号  
嘉定工业区文体中心  
嘉定区汇源路 188 号



新民晚报  
10  
2020 年  
10 月 7 日  
星期三

## 悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计: 奚云阳  
本版编辑: 吕剑波

### 申之魅

### 意无涯

冰壶运动最早起源于 14 世纪的英格兰,有一个优雅且富有东方意蕴的别称——“冰上象棋”。在比赛时,没有激烈的身体对抗,只有精致的石壶寂静而缓慢地在洁白的冰面上滑行,但运动员此起彼伏的激情呐喊声时常回荡在场馆内。地板冰壶在运动形式、运动技术、运动规则等方面与冰壶一脉相承,既符合了国家提倡的“冰转陆、陆转冰”的发展模式,也符合全民普及冰雪运动的要求。

相对于传统冰壶运动只能在冰上进行,入门技术要求高、学习周期长等问题,旱地冰壶具有占地面积小、易于学习和掌握、不受季节影响等特点。只要场地平整光滑,室内外均可随时开展学习、训练、举办比赛,为冰壶运动在我国的普及起到了积极的作用。

说起旱地冰壶的益处,嘉定区市民运动会的参赛者颇有发言权:旱地冰壶动静结合,注重技巧,无须碰撞,对身体没有过多要求;讲究队友间的合作与策略,会锻炼参与者身体的柔韧性和对力量的控制能力;锻炼应变能力、判断能力和对时机的把握能力……

在上周举行的第 38 届中国国际体育用品博览会上,就有一些地板展商带来了冰壶和地板冰壶场地,不乏有市民上赛道一试身手。别看小小的冰壶在赛道上能快速滑行,但在投掷时,格外考验参与者的力量、精准度和协调能力。小小冰壶,真是蕴含着大智慧。

# 地板上玩冰上象棋

◆ 陶邢莹



迎接北京 2022 冬奥会、响应“三亿人参与冰雪运动”的号召,然而,在少冰少雪的海,如何发展冰雪运动?在嘉定,足不出“沪”,也能体验冰雪奇缘。去年引进的地板冰壶运动,让男女老少在南方也能体验冰壶的独特魅力。

### 简单易学

冰壶被称为“冰上国际象棋”,这一比喻很好地诠释了冰壶的神秘与高雅,之所以将冰壶与棋类比较,是因为冰壶的比赛过程也是一场策略运用的博弈。而冰壶的真正魅力在于适合各年龄段的人群。

然而,说起冰壶运动,大部分南方人的印象是冬天在冰上开展的一项运动,离自己很遥远。据了解,目前在上海有 8 条真冰赛道,其中有 6 条在体校。但在嘉定,有一种新潮的冰壶运动走进全民健身大家庭,不但好玩还带有挑战性,那就是地板冰壶。

地板冰壶是目前国际上唯一通过世界冰壶联合会和国际冰壶学院联合认证的、在无冰条件下学习冰壶运动的途径,又称“旱地冰壶”。比赛规则跟冰壶运动一样,但场地和器材则完全走平民路线。不需要真冰,赛道缩小为 2 米×10 米,铺上专业的 PVC 材质即可;缩小版的冰壶只有两三斤重,借助底部的滑轮就能滚动,价格只有真冰壶的十分之一左右。

前不久,地板冰壶比赛在嘉定区第二届市民运动会上亮相,比赛采用混合四人制团体赛形式,选手们屏息凝神,计算、下蹲、瞄准、投掷……一旦掷出一记好球,周围便爆发出热烈的欢呼声;偶有失误,大家跟着一起惋惜,给运动员加油鼓劲。比赛既要顾及能力、球道、得分、局、先后手的战术五要素,还要在投球时考虑各种可能会出现的局面。各队积极讨论战术出谋划策,既是竞技的比拼,也是智力的较量,现场气氛紧张而热烈。

继去年首次举办冰壶赛事以来,嘉定不少街镇都对这个新颖时尚的项目产生了浓厚的兴趣。嘉定新城(马陆镇)不仅把冰壶纳入今年镇运会比赛项目,还把比赛放到了大融城商业体中,带给市民耳目一新的感觉。在商圈内进行体育活动,更是体现了“运动不止于赛”

场”这一主题。  
**老少咸宜**

来自外冈镇英飞冰壶队的徐莉勤今年特地带来了两支队伍参赛。她非常喜欢公司普及的这个项目,觉得冰壶是集智慧与勇敢、趣味与协作于一体的集体运动,强调团队意识,在企业中推广更加有助于团队凝聚力的形成,比赛卫冕成功更是让全公司兴奋不已。

地板冰壶运动自 2019 年 3 月进入嘉定以来,共开展了相关培训活动 20 多场,参与 2000 多人次。该项运动本身的易于上手、智趣对抗、奔放激情等特点,是得以广为开展的内在动因。

上海富锐体育文化有限公司总经理邢伟近年来一直致力于冰壶运动的推广,他告诉记者,自己是黑龙江人,自幼接触冰雪运动,到上海发展后就很少有机会玩冰雪了。“2018 年,全国大众冰雪季在上海启动,我看到冰雪项目不一定要在真冰真雪上开展,就特别留意有哪些可以开展的冬季运动。通过跟国际冰壶协会下属的国际冰壶学院联系,了解到有地板冰壶的项目,我觉得特别适合在南方开展。像在加拿大和我国香港地区,地板冰壶也是冰壶运动的入门款。相比真正的冰壶,地板冰壶免去了上真冰的‘高门槛’,但乐趣一点不减。”

将冰雪运动延伸、转移到陆地上,可以降低群众参与的门槛,吸引更多参与冰雪运动中来。对于青少年来说,这又是一项智力运动,能将团队精神、绅士风度、应变能力、坚韧不拔带进校园。而在企业中开展,可以给企业带来更多向往多元、自由、开放、快乐的内训拓展。老年人也很容易上手,一定的活动量和思维博弈可以同时锻炼身体和大脑,延缓衰老。

邢伟盼望着在各级政府的推动下,扩大“北冰南展”效应,将区级冰壶比赛升级为市级,乃至长三角赛事,让冰壶运动的神秘与高雅人人得以体验,让运动所需的“智慧与勇气”热烈绽放。

