

## 飞叠杯练习要领

看似简单的飞叠杯如何把它玩到极致却是一件不容易的事情,除了大量的练习之外还得掌握叠杯的要领,通过大量的练习和看过很多世界高手叠杯的视频之后应该不难发现,其实只要做到"稳,准,快"三点之后,你也有可能成为世界级的叠杯高手哦.

稳,这是叠杯的基础.欲速则不达,这句话不难理解,好多刚开始学杯子的新手都想自己一下子变的很快,却忽视了叠杯时的稳定.叠过杯子的杯友们都应该知道,在叠杯子的过程倒杯是最常见的,如何避免和减少这种情况的出现?那只有稳定才能避免和减少这种情况的出现.首先得有一个平稳的心态,紧张的心理都有可能造成失误,在叠杯过程中只要出现失误,速度就不可能达到最快;其次在练习过程中要循序渐进,不能急于求成,要尽可能的把每一个动作做到们,即使速度慢点也无所谓,只要尽可能的去减少失误[倒杯],保持动作的连贯性,从开始启动计时器到停止计时器,都要用最简单的步骤去完成.就会比如,只要能稳定在 13 秒的成绩上完成动作,你最快就完全有可能 11 秒完成.这个大家可以根据自己的成绩来进行测试.

准,这是叠杯时的细节问题,忽略细节是很难达到最高水平的,因为细节决定成败.在叠杯过程中,细节方面要注意杯子的放置和拿捏.放置包括杯子在垫子上的位置,杯子与杯子之间的距离,杯子与身体的距离以及桌子的高度.杯子在垫子上的位置也很重要,因为官方比赛规则中第 3 条是: 任何一项比赛,都必须在飞叠杯垫上进行.不可取掉垫子进行叠杯,或者在叠杯过程中将杯子叠出垫子的范围.所以放置杯子一定要将杯子放置在垫子的中间位置,不可偏向一边.杯子与杯子之间的距离这个也是很关键的.杯子的口径是近 8CM,我们手掌的宽度基本这杯子

的口径接近[巨人型和小小孩的除外].在叠第一组 3 的杯子时我们知道,在底层实际需要放置的杯子其实只有一个,即右手所拿的杯子,也就是说第一组杯子 3 与第二组杯子 6 之间的距离应该以 10CM 到 15CM 最为合适.第二组杯子是 6 个,在底层实际放置是 2 个杯子,那么在第二组 6 与第三组 3 之间的距离应该以 20CM 到 25CM 为宜.如果你的手指够灵活,那就尽可能的缩小杯子之间距离,从世界级高手的视频中我们都可以看出,他们放置杯子之间的距离都是非常小的.杯子与身体的距离这个也要掌握好,一般以前臂的长度[不算手的部分]为宜,一般是 25CM 左右,过大或者过小的距离都会影响到叠杯的速度,因为这个距离可以更好的让前臂灵活而不受限制的运动.桌子的高度也是非常重要,叠杯过程中都是以站立的姿势完成.那么桌子的高度当然也是很重要的,叠杯时最后一组动作 1-10-1 是叠的最高的,杯子叠起后的高度是 38CM,也就是我们前臂下下活动的最大距离,前臂运动的支点是肘部,那么桌子的高度应该以低于肘部 38CM/2 为宜,一般情况下桌子高度与髌骨持平较合适.至于拿捏这是要靠大量的练习来掌握的,主要是在叠杯过程中如何一次性很准确的拿到你所需要的杯子,如何很准确的把杯子放置到下面一层杯子上,这里面需要注意的是拿杯子时手指不可太用力,用力太大会导致杯口变形,致使里面杯子不能顺利下落.其次要保证最下层的杯子尽量的缩小距离,最好挨在一起,这样才能保证上面的杯子能够平稳的放置,收杯时不可用猛力,那样会使得中层的杯子很容易挤飞出去.总之拿捏要靠大量的练习来掌握和领会.

快,这里我主要说的是前臂的运动频率问题,因为叠杯的速度取决于前臂运动的频率.而如何加快前臂的运动频率这个问题被很多人忽略了.在很多新手的叠杯视频中可以看出,很多人叠杯时都是以大臂和前臂同时运动,其实这样是错误的.通过杠杆原理我们都知道,选择一个好的支点才是最为关键的,而我们在叠杯过程

中身体上能利用的支点只有两个,一个是肘部,一个是肩部.而国内多数新手玩家的视频中我们可以看出基本上把这个支点都选择在了肩部,把肩部作为支点只能增加上臂的运动频率而不是前臂的运动频率,所以要想增加前臂的运动频率只能把支点放到肘部.这个我们可以通过大量的世界级高手的视频来观察发现.每个高手叠杯时都以站立的姿势完成,为什么不坐或者蹲?其实很容易想到,因为只有在站立的情况下他们的前臂运动支点才能放到肘部,坐或者蹲都不能把支点放在肘部.每个叠杯视频中我们也能看到,他们叠杯时肘部与身体的距离很小,而且上臂看不到有明显动的动作,所以把支点放在肘部是最正确的叠杯动作,也就是在叠杯过程中尽量让肘部靠近身体两侧

实践出真知,最好的方法是通过反复的练习总结出来的,魔友们赶快行动吧,下一个快手有可能就是你.

以上内容主要针对于单人双手叠杯/

#### 1. 附飞叠杯比赛官方规则:

### 飞叠杯官方比赛规则

1. 比赛时,可使用自己的飞叠杯,或者使用大赛提供的飞叠杯。
2. 比赛时要保持好秩序,各位观众和参赛选手要距离正在参赛的选手 2 米以上,为正在参赛的选手预留充足的空间,也为拍摄预留足够的场地。不可对正在进行比赛的选手进行言语和动作上的干扰。
3. 任何一项比赛,都必须在飞叠杯垫上进行。不可取掉垫子进行叠杯,或者在叠杯过程中将杯子叠出垫子的范围。
4. 任何一项比赛中,选手的杯子掉出外围或地上,只能自己拿回或捡回。

5. 在非团体赛中，裁判举手表示成绩通过；举拳头表示本过程有违规现象，本次叠杯无效。
6. 尊重裁判。如果有争议，应该向裁判问明原因。如果不能解决，请立刻同裁判共同向大赛组织者寻求最终判决。整个过程不可清零计时器，否则视为放弃申诉。[本贴转自快手俱乐部]
7. 比赛现场不能乱丢垃圾，不能抽烟。

个人 CYCLE 计时赛规则：

1. 比赛开始前，比赛选手按计时器上的 RESET 键将计时器清零，裁判说“开始”后，比赛选手的双手放在计时器两边的感应区上，等到计时器上的绿色指示灯亮起，即可开始。



计时器



指示灯

2. 比赛中，从左到右叠起，就必须从左到右收杯。从右到左叠起，就必须从右到左收杯。不可以同时叠和收两摞杯子。
3. 在 3-6-3 和 6-6 的“上叠”阶段，如果正在上叠的那摞杯子发生“倾倒”、“套住”、“倾斜”的现象，必须立刻把它们放好\*，才能去上叠下一摞杯子。如果上叠的过程中，你叠好的“前一摞”杯子发生“倾倒”、“套住”、“倾斜”的现象，你必须把正在叠的这摞杯

子收回（即收为“一摞”的状态），然后回到你的上一摞杯子，把它们放好\*，才能继续。

（\*“放好”有两种方式，你可以将这摞杯子收回后重叠，也可以只把出错的杯子放稳妥即可）



“倾倒”



“套住”



“倾斜”

4. 3-6-3、6-6 和 1-10-1 的“上叠”过程完结后，如果叠好的杯子发生“倾倒”、“套住”、“倾斜”的现象，可以不用把它们放好，你只需按顺序把它们收回规定的形状就可以。

5. 从6-6过渡到1-10-1的阶段：①拿第一叠6去收第二叠6的手法没有特别要求，只要能将12个杯子收成一摞即可；②必须收成一摞后，才能拿起上面的两个杯子分别放在两边。

6. 使用计时器时：①如果开始叠杯前，因手部放置不当导致计时器开始计时，这时只要重新按RESET清零即可。手部碰到杯子后，就不能够按RESET让该次机会重来。②如果在叠杯时计时器没有工作（即维持在0:00的状态），应及时告诉裁判，裁判断定后重新开始这次机会。③如果在叠杯的过程中不小心或者故意停止计时器，则视为本次叠杯无效。④停止计时器时，应使用双手的手腕以上、指尖以下的部位碰触计时器两边的感应带，用其它地方碰触视为无效\*。⑤停止计时器时，两只手不必同时碰触计时器，可以先后碰触。⑥每次叠完后，必须等到裁判读完秒才能清零记录，进行下一次叠杯，否则，该次比赛成绩视为无效。（\*无效：意味着该次机会丧失，没有成绩，不能重来）

7. 每次评比以三次机会中最快的记录作为成绩，成绩相同的两位或几位选手，采用“重赛”的方法，以一次机会决出高低。

双人CYCLE计时赛规则：

1. 双人CYCLE叠法的规定和个人CYCLE的规定一样。并且，站在左边的选手只能用左手，站在右边的选手只能用右手。如果叠杯过程两位选手中任何一位使用了另一只手，则属于违规。

2. 双人CYCLE的计时器使用规定和个人CYCLE所述的规定一样。并且，两位选手在按计时器时不能使用另一只手，否则属于违规。

3. 两位选手有三次机会，在不同的机会中，可以左右互换位置。

4. 每次评比以三次机会中最快的记录作为成绩，成绩相同的两位或几位选手，采用“重赛”的方法，以一次机会决出高低。

3-3-3赛和3-6-3赛：

1. 3-3-3赛和3-6-3赛都有一次热身的机会，热身完，裁判说开始后，选手才能开始（但不必立刻开始）。

2. 在“上叠”阶段，如果正在上叠的那摞杯子发生“倾倒”、“套住”、“倾斜”的现象，必须立刻把它们放好，才能去上叠下一摞杯子。如果上叠的过程中，你叠好的“前一摞”杯子

发生“倾倒”、“套住”、“倾斜”的现象，你必须把正在叠的这摞杯子收回（即收为“一摞”的状态），然后回到你的上一摞杯子，把它们放好，才能继续。“上叠”过程完结后，如果叠好的杯子发生“倾倒”、“套住”、“倾斜”的现象，可以不用把它们放好，你只需按顺序把它们收回规定的形状就可以。

3. 在 3-3-3 赛和 3-6-3 赛中，最后一个 3 允许单手收杯。

4. 计时器使用规定和个人 CYCLE 所述的规定一样。

5. 每次评比以三次机会中最快的记录作为成绩，成绩相同的两位或几位选手，采用“重赛”的方法，以一次机会决出高低。

#### 单手叠杯赛：

1. 该项目没有热身，每位选手有两次机会。每次机会只能用一只手，两次机会中可以用不同的手。

2. 单手叠杯的流程要求，和单人 CYCLE 的一样。在叠杯的过程中，选手的另一只手可以放在计时器的一个感应区上。

#### 四人接力赛：

1. 该接力赛为 CYCLE 接力，即每位选手都必须叠一个 CYCLE。本接力赛没有热身，只有一次机会。

2. 比赛中，比赛桌向着选手的桌边，和选手的站位线相距 1.5 米。比赛开始前，4 人团队的第一位选手站到桌子前，手按住计时器。另外三位选手按顺序排在站位线后，脚不可以超过或踩到站位线，但身体其它不与地面接触的部分可以越过站位线。

3. 四人接力赛将分为若干小组（按报名情况，每组分 3 队、4 队），每队的出场顺序现场抽签决定。每个小组的几队将同时进行，由一位裁判喊“预备……开始！”的信号，裁判说开始时，几队“立刻同时”开始。

4. 每队的前三位选手叠完后，都必须同下一位选手拍手，拍手后，下一位选手才能上来叠。前一位选手拍手后，必须走回自己队最后一位选手身后。

5. 使用计时器时，如果在叠杯时计时器没有工作（即维持在 0: 00 的状态），发现后告知裁判，裁判断定后给予下轮重赛。

6. 违规处理：

- ① 每位选手在叠 CYCLE 的过程中叠法违规，违规一次在记录上加 0.5 秒；
- ② 第一位选手在裁判说开始后，没有立刻开始，或者抢先开始，在记录上加 0.5 秒。
- ③ 踩线、越线、没拍手、前 3 位拍手后没回到队伍后，这类违规现象出现一种在记录上加 0.5 秒。
- ④ 无意影响对手（比如杯子因无意的失误飞到相邻队伍）不算违规。故意影响对手取消本赛成绩。受故意影响的队伍将获得重赛资格。
- ⑤ 如果在叠杯的过程中不小心或者故意停止计时器，则视为本赛成绩无效。
- ⑥ 最后一位选手结束 CYCLE 时，用规定外的部位停止计时器，在记录上加 1 秒。
- ⑦ 结束后，不可清零记录，否则成绩视为无效。

十人接力赛：

1. 该接力赛为 CYCLE 接力，即每位选手都必须叠一个 CYCLE。本接力赛没有热身，只有一次机会。

2. 比赛中，比赛桌向着选手的桌边，和选手的站位线相距 1.5 米。比赛开始前，10 人团队的第一位选手站到桌子前，手按住计时器。另外 9 位选手按顺序排在站位线后，脚不可以超过或踩到站位线，但身体其它不与地面接触的部分可以越过站位线。

3. 10 人接力赛将按报名情况，或者全部队伍同时进行，或者分为两组进行。比赛由一位裁判喊“预备……开始！”的信号，裁判说开始时，几队“立刻同时”开始。

4. 每队的前 9 位选手叠完后，都必须同下一位选手拍手，拍手后，下一位选手才能上来叠。前一位选手拍手后，必须走回自己队最后一位选手身后。

5. 使用计时器时，如果在叠杯时计时器没有工作（即维持在 0: 00 的状态），发现后告知裁判，裁判断定后给予赛后重赛。

6. 违规处理方式和四人接力赛一样。