

运动起源

飞盘运动起源于美国。19世纪，美国面包师William Russell Frisbie创办了Frisbie Pie Company馅饼公司。有些学生玩耍时会将Frisbie Pie的碟状金属包装盒抛向空中，并使其旋转，它就可以在空中平稳飞行。由于这些包装盒是金属的，为了避免受伤，抛的人会大叫一声“Frisbie!”以提醒准备接的人。慢慢地，这种活动变成了一种运动，被命名为“Frisbie”。1948年，美国人弗瑞德·莫瑞森制作出了世界上第一个塑料飞盘。随后，这种塑料飞盘在欧美开始流行。

项目分类

1966年，设计师Ed Headrick设计了第一块职业飞盘。随着飞盘运动的发展，目前已衍生出十几种玩法，包括极限飞盘、掷准飞盘、躲避飞盘、沙滩飞盘、狗飞盘、勇气飞盘、回收飞盘、掷远飞盘、飞盘越野、双飞盘、花式飞盘等。在中国，主要被推广的是极限飞盘、掷准飞盘和躲避飞盘。其中，极限飞盘又被称为团队飞盘，因其不受场地、人数限制，是当下年轻人参与最多的一种。

竞赛规则

不同类型的飞盘有不同的玩法规则。

极限飞盘：比赛由两支队伍进行对抗，每一方防守一个得分区，每队有7名场上队员。比赛中，持盘人不可以持盘移动，但可以将飞盘传给任何方向上的队友。飞盘落地或被对手截断将立即攻防转换，即对方可以拿起飞盘向对面得分区进攻。如果一名己方队员在对方防守的得分区成功接住飞盘，则得1分。比赛时间为100分钟，目标分通常是15分。

掷准飞盘：用最少的飞盘投掷次数完成掷准场地上所有目标筐（洞）。每一洞的比赛，从开盘区开始，到目标框所在处结束。选手开盘投掷后，后续的每次投掷从上次投掷形成的投掷点开始。选手完成一个洞，便去下一个洞的开盘区继续投掷，直到完成所有的洞。

躲避飞盘：是一项在规定场地内最大化打掉对方选手的对抗性运动。每队须有13名选手上场。只能使用飞盘打击对方选手的身体，若身体的任何部位被飞盘碰到，则淘汰出局，外场选手击中内场选手获得相应的复活权。在规定的时间内，内场选手人数多的一方获胜。

场地介绍

不同类型的飞盘项目对比赛场地有不同的要求。

极限飞盘比赛通常在一块100米长、37米宽的草地上进行，每边各有一个37米宽、18米长的得分区。

掷准飞盘场地通常设在具有各种不同地势的林区，对飞盘的飞行形成自然障碍。选手不可以用任何方法改变场地，以降低某个洞的难度。除规则中另行规定外，选手须在保持场地原貌的前提下比赛。

躲避飞盘地面可以是天然草地、人造草地、木地板、塑胶地、平整土地等。场地分为内场、外场。内场长18米、宽9米，与排球场大小相同，画有实线。实线外为外场，外场没有边界限制。

近两年借助社交媒体的传播，飞盘运动迎来快速增长阶段。如今，在我国大部分城市社区小广场、公园、足球场到处都可以看到飞盘的身影。在某社交媒体上，飞盘的内容已超过了7万条，短短一个月内增加了近2万条。飞盘相关的搜索量比去年同期增长约24倍。这一切都说明，飞盘正越来越热。

目前，飞盘运动在国内的发展情况怎么样？全国飞盘运动推广委员会培训部副部长、杭州飞盘文化发展有限公司（以下简称杭州飞盘文化）培训部主管郑淳，向记者解答了这些问题。

自带社交属性 成游戏“新宠”

居家健身，玩飞盘呀

飞盘活动“一票难求”

2007年之前，在我国境内玩飞盘的大多是外籍人士。随着飞盘运动的持续升温，越来越多的年轻人参与其中，并将其当作社交、解压或者锻炼身体的一部分。全国飞盘运动推广委员会统计数据显示，2021年我国飞盘参与者大约有50万人。

郑淳向记者介绍，他们去年成立的一个飞盘社群，刚开始时每周只安排一场训练，现在每周的活动

已达到6至8场，如果加上其他社群，基本能达到10场。

虽然各种飞盘活动越来越多，但受场地限制，增量人群对参与飞盘的需求仍难以得到满足。郑淳他们社群组织的飞盘活动每次都会限制在30个人，满员的情况下，一周只能满足200多万人次参加活动，很多活动一票难求，甚至还会出现黄牛票。郑淳向记者透露，他在北京、上

海的飞盘局上见过，一个标准的足球场最多安排了150个人，仍旧有很多玩家报不上名。

杭州飞盘文化报名小程序后台数据显示，有50%~60%的新玩家会留存下来长期参与飞盘活动，也有接近半数的人第一次玩过之后就不再参加。郑淳认为，因为场地不足，有一些玩家两三次报不上名，就不愿意把过多的时间放在“抢票”上。

飞盘正在向三线城市下沉

据不完全统计，截至今年5月3日，全国已有飞盘俱乐部/社群206个、高校飞盘队157支，在甘肃、新疆、西藏等相对偏远的地区也已经有不少玩家开始组队玩飞盘。

以前，飞盘主要集中在一线城市，现在已经下沉。对此，郑淳表示：“飞盘在每个城市一旦开启后接受度都很高，目前还没有哪个城市的社群组织会因为缺少参与者而运

营不起来。”

据了解，很多飞盘队刚建立一个月，粉丝群就能达到五六百人。以杭州为例，某飞盘社群主从今年2月至今的三个月内已经发展了5个粉丝群，共吸引2500多名爱好者。为了推广飞盘运动，翼鲲飞盘推出的“星链计划”已经吸引了全国超50家飞盘俱乐部的加入。城市俱乐部的增加，吸引了不少新玩家。郑淳

透露，截至今年3月的半年时间内，飞盘粉丝人群增长了近30万。

虽然飞盘的潮流属性仍有争议，但不可否认的是，年轻群体在社交媒体上分享的照片、视频，加速了飞盘在不同地域、不同人群中的传播。

城市联赛或成为趋势

“尽管国内赛事处于停滞状态，但从现在飞盘发展的情况来看，等疫情过后，不管哪个城市举办比赛，参赛名额一定会非常抢手。”郑淳向记者表示。

在正式进入官方赛事体系前，飞盘比赛多为民间俱乐部的交流赛。2017年至2018年，全国每年这样的飞盘赛事数量在40场左右。郑淳分析认为，因为队伍比较分散、玩家人数有限，飞盘比赛更多的是邀请赛形式，很难做成联赛，这样的比赛本质上更像是“众筹飞盘活动”。

2019年，亚洲大洋洲飞盘锦标赛在上海举办，这也是国内举办的第一场国际A类飞盘赛事。通过比赛，飞盘的办赛价值得到了扩散，不少地方体育部门开始筹办飞盘赛事。但因为疫情，很多城市的办赛计划受到影响。目前，很多飞盘比赛以社群内部分组赛、同城俱乐部交流赛为主。

随着飞盘俱乐部数量的增加，未来，飞盘的赛事体系将更加丰富。在郑淳看来，当每个城市的飞盘社群数量达到十几或二十几个时，城市联赛、区域联赛有可能会是比较大的趋势。

郑淳透露，杭州飞盘文化与全国大学生体育协会签订了飞盘联赛的合作协议，大学生飞盘联赛有望像CUBA一样规范化、体系化。

U系列青少年比赛在未来3至5年会成为飞盘赛事体系中非常重要的组成部分。飞盘竞技人才的培养，也要从娃娃抓起。尽管飞盘被写入了义务教育课程标准，但郑淳认为，这还要取决于各地教育部门对飞盘如何定位。据《新京报》 王继松

