高脚竞速

高脚竞速原名为“高脚马”，也叫“骑竹马”，流行于湖南、湖北、贵州、云南、广东等省，原本是土家族、苗族人在地面积水的雨季代步、涉水过浅河的工具，也是京族用来在海边涉水捞虾捞鱼的工具。后来人们把踩高脚马发展为高脚竞速，成为一个民族传统体育项目。

“骑竹马”相传是土家族能人田好汉(五代溪州刺史彭公爵的武官)的孙儿所创。一次，田好汉骑着高头大马路过大院坪坝，他的孙儿看见，非要骑马不可。爷爷无奈便说：“上得了马就骑，上不了就不骑”。孙儿爬了几次都上不了马。爷爷笑着说：“上不了就算了，等你长大了再骑”。孙儿不服气便灵机一动，拿起一根晾衣用的竹杆，左手拿杆，脚蹬在竹节上，右脚蹬地摆腿飞身跃上马，爷爷见了称赞道：“小家伙有能耐骑竹上马，好主意”。

约在14～15世纪，由于气候湿润，经常下雨，土家族人就想了一个办法，将两根一米多长的竹竿的同一端削尖，再各绑一个可以支脚的网子，平时出门的时候，两只脚伸进网子里，用竹竿来代步，走路的时候既不费鞋又可以防滑。

1986年，湖南省体委将高脚马整理成一项民族传统体育项目，并作为表演项目参加了第五届、第六届全国少数民族传统体育运动会的表演。高脚马作为第一个按照《全国少数民族传统体育运动会竞赛项目立项暂行规定》立项的全国少数民族传统体育竞赛项目，在2003年的第七届民族运动会上，首次被列为竞赛项目，并根据其特点定名为“高脚竞速”。

高脚竞速与普通的田径跑步不同的是，田径跑步是伸右手，出左脚，而高脚竞速是一根竹竿上面绑了脚蹬，不仅运动员的脚要踩在脚蹬上，而且在跑步过程中手也要握住竹竿，是顺步跑，再加上竹竿比较细，接触点比较小，因此这项运动对运动员的灵活性、协调性和平衡性有较高的要求，这项手脚并用的竞赛项目也因此极具观赏价值。

场地及器材

在标准田径场上进行，场地线宽均为5厘米，跑道分道宽2.44-2.50米。

接力比赛的接力区：接力区中线为宽5厘米的虚线4，前后5米处各画一条直的实线高脚杆为竹、木或其它硬质材料制成(简称杆)。

高脚杆高度不限，从杆底部向上30-35厘米处加制踏镫，踏镫高度的丈量从杆底部至踏镫与杆支点的上沿距离为准。