



◀ 在兴安盟科尔沁右翼前旗乌兰毛都苏木举行的那达慕大会上，演员进行表演。  
新华社记者 李志鹏摄



摔跤

摔跤是那达慕大会的一项重要活动。参赛者不分体重，除不许抱腿、不准打脸等少数规则外，可自由发挥，膝盖以上任何部位着地为负。



赛马

每逢那达慕大会，人们通过赛马比赛展现骑术。比赛有两种形式，即赛跑马和赛走马（也称亮走马）。赛跑马的人数多少不等，少则二三十，多则数百人。



射箭

射箭在古代是集猎捕野兽、娱乐比赛于一体的一项重要活动，分为静射和骑射两种形式。静射所使用弓箭的式样、重量、长度、拉力都不限，距离亦不等。



歌舞

那达慕大会期间，会进行民族舞蹈、民歌演唱、器乐演奏等丰富多彩的文艺表演。



美食

那达慕大会期间，各地组织农特产品、美食、百货等参加展销，丰富节日市场。

# 草原那达慕 欢乐好时光

这几天，辽阔的内蒙古草原绿草如茵，正是牛肥马壮的时节。内蒙古自治区各地如火如荼地举办那达慕大会，给如花似锦的草原增添绚丽的色彩，为辛勤劳动的农牧民带来节日的欢乐。

那达慕大会历史悠久，是草原地区的盛会。在赤峰市巴林右旗，天刚蒙蒙亮，主会场周围就围满了等待大会开幕的观众；在乌兰察布市，观赛的牧民热情高涨；在兴安盟，约20万游客相聚乌兰毛都草原，共同欢庆节日盛会。

传统的“男儿三艺”（摔跤、骑马、射箭）竞技是那达慕大会的重头戏。在巴林右旗的搏克比赛现场，搏克手伴随悠扬的民族音乐，跳着狮子舞步、鹿舞步或鹰舞步入场。比赛时，周围欢呼声、助威声此起彼伏。

在那达慕大会期间，各地举办形式多样的文旅活动，推广当地美食、美景，展现草原地区的独特魅力。

如今，那达慕大会已成为一张名片、一扇窗口，展现着草原地区老百姓蒸蒸日上的美好生活和奋发向上的精神面貌。

（本报记者 赵昊）



▲ 在兴安盟科尔沁右翼前旗德伯斯镇举行的那达慕大会上，小朋友在做游戏。王正摄（人民图片）



▲ 在赤峰市首届乌兰牧骑艺术展演暨巴林右旗第二十四届那达慕大会上，牧民策马奔驰。  
本报记者 何欣禹摄



图①：在通辽市第六届科尔沁运动大会暨科尔沁左翼后旗茂道吐苏木第二届那达慕大会上，两名搏克手在角力。  
新华社记者 才扬摄

图②：在兴安盟科尔沁右翼前旗德伯斯镇举行的首届那达慕大会上，牧民参加赛马比赛。  
王正摄（人民图片）

图③：在通辽市第六届科尔沁运动大会暨科尔沁左翼后旗茂道吐苏木第二届那达慕大会上，一名选手参加射箭比赛。  
新华社记者 才扬摄

图④：在赤峰市首届乌兰牧骑艺术展演暨巴林右旗第二十四届那达慕大会上，巴林右旗乌兰牧骑正在表演。  
本报记者 赵昊摄

图⑤：在赤峰市首届乌兰牧骑艺术展演暨巴林右旗第二十四届那达慕大会上，牧民展示自己制作的奶制品美食。  
陆欣摄（人民图片）

◀ 内蒙古自治区第三十三届旅游那达慕近日在锡林郭勒盟锡林浩特市举行。图为人们观看绚丽的烟花。  
孙江昆摄（人民图片）