

“爱成都·迎大运”“奥运之星” 2023年成都市青少年跳水锦标赛 暨成都大运会测试赛 竞赛规程

一、主办单位

成都大运会执委会、成都市体育局、成都市教育局

二、承办单位

简阳赛区委员会

三、执行单位

简阳跳水场馆中心、成都市水上运动中心、成都市游泳运动协会

四、竞赛日期和地点

竞赛日期：2023年6月3日

竞赛地点：简阳市文化体育中心游泳馆

五、参加单位

成都市各区（市）县代表队、有条件的学校、业余体育俱乐部，特邀请德阳、眉山、资阳组队参加本次比赛。

六、竞赛项目与组别

（一）竞赛项目

1.甲、乙、丙、丁、戊组

男子、女子：1米跳板，5米跳台。

2.己组

男子、女子：陆上。

3.甲、乙、丙、丁组（甲乙丙丁组合并、可跨单位组合）

男子、女子：双人 5 米跳台。

（二）组别及年龄

- 1.甲组：2010 年 1 月 1 日至 2011 年 12 月 31 日出生；
- 2.乙组：2012 年 1 月 1 日至 2012 年 12 月 31 日出生；
- 3.丙组：2013 年 1 月 1 日至 2013 年 12 月 31 日出生；
- 4.丁组：2014 年 1 月 1 日至 2014 年 12 月 31 日出生；
- 5.戊组：2015 年 1 月 1 日至 2015 年 12 月 31 日出生；
- 6.己组：2016 年 1 月 1 日以后出生。

七、参加办法

1.参赛运动员须经二级乙等以上医疗机构检查证明身体健康合格、适合参加本项运动，并购买人身意外伤害保险（含赛区和往返途中）。

2.各参赛单位可报领队 1 人，教练员 2 人，各参赛单位各组别运动员报名人数不限。

八、竞赛办法

（一）采用国家体育总局游泳运动管理中心审定的最新国际跳水竞赛规则和裁判法。

（二）运动员报项数目不限。

（三）各组别之间均不得跨组别报名。

（四）各单位在赛前要求更换参赛运动员，只能在报名表范围内进行跟换，不得更换未报名的运动员。

（五）所有项目均进行一次决赛。

（六）具体竞赛动作见《跳水比赛动作表及评分办法》（附件 1）。

九、录取名次

- 1.各项目分别录取前八名。成绩相同名次并列时下一名次空出。参赛队（人）不足录取名次时，按实有参赛队数（人）录取。
- 2.前八名颁发获奖证书，第八名以后名次者颁发参与奖状。
- 3.比赛评选“优秀教练员”（获得前三名的单位可推荐1人）、“优秀裁判员”（按照裁判员人数6:1进行推选）并给予荣誉证书。

十、报名和报到

（一）报名

各参赛单位于2023年5月19日17:00前将报名表（附件2）发送至邮箱：229635270@qq.com(备注:跳水)，联系人：高艳，电话：13882299138。逾期不再受理，一经报名不得更改。

（二）报到及赛前技术会

各参赛单位参加赛前技术会议时交验以下材料，逾期未交验资料视为放弃参赛：

- 1.纸质报名表一份，领队签字确认并加盖代表队公章。
- 2.运动员二代身份证原件和复印件。
- 3.二级乙等以上医疗机构体检证明。
- 4.人身意外伤害保险单复印件。

十一、其他

- 1.裁判员由主办单位委派。
- 2.本次比赛不收取报名费、参赛费，各单位食宿、交通等费用自理。

十二、本规程解释修改权属主办单位，未尽事宜另行通知。

附件 1

跳水比赛动作表及评分办法

比赛动作

一、甲组、乙组

(一) 1 米跳板

1、1 至 4 组规定动作由抽签决定（见表 1）

2、自选动作男子跳 4 个，女子跳 3 个，其中必须从 1、4 组中选 1 个，从 2、3 组中选 1 个，男子必须从 5 组中选一个，另 1 个应选自不同的组别。

(二) 5 米跳台

1、1 至 4 组规定动作由抽签决定（见表 2）

2、甲组自选动作男子、女子均跳 4 个，其中必须包括 5 组、6 组各 1 个，其余 2 个必须从 1、4 组中选 1 个，从 2、3 组中选 1 个。

3、乙组自选动作男子、女子均跳 3 个，其中必须包括 5 组、6 组各 1 个，另 1 个应选自不同的组别。

(三) 1 米跳板规定动作抽签表（表 1）

A 组：101B、201A、201B、301C、401C

B 组：101C、201C、301A、301B、401B

(四) 5 米跳台抽签表（表 2）

A 组：101B、201B、301C、401C

B 组：101C、201C、301B、401B

二、丙组

(一) 1米跳板

1、1至4组规定动作由抽签决定(见表3)

2、自选动作男子跳3个,女子跳3个,难度系数不得超过2.2,其中必须从1、4组中选1个,从2、3组中选1个,另1个应选自不同的组别。

3、1、3组规定动作和自选动作可采用三弹。

(二) 5米跳台

1、向前和向后各一种姿势倒下入水,姿势由抽签决定。

A组:前A 后C

B组:前B 后A

C组:前C 后B

2、1至4组抱膝半周(按组别顺序进行比赛)。

(三) 1米跳板

规定动作抽签表(表3)

A组:101B、201B、301C、401C

B组:101C、201C、301B、401B

三、丁组

(一) 1米跳板

1、1至4组规定动作为抱膝半周。

2、自选动作男子、女子均跳2个,组别不得相同,难度系数不得超过2.2。

3、1、3组规定动作和自选动作必须采用三弹。

(二) 5米跳台

1、向前和向后各一种姿势倒下入水,姿势由抽签决定。

A组：前 A 后 C

B组：前 B 后 A

C组：前 C 后 B

2、1至4组抱膝半周（按组别顺序进行比赛）。

四、戊组

（一）1米跳板

完成101B、101C、201C、401C四个动作，其中101B和101C必须采用三弹。

（二）5米跳台

1、向前和向后各一种姿势倒下入水，姿势由抽签决定。

A组：前 A 后 C

B组：前 B 后 A

C组：前 C 后 B

2、1至4组抱膝半周（按组别顺序进行比赛）。

五、己组（陆上）

陆上比赛动作：

跳绳、立定跳远、仰卧起坐、俯卧撑、陆台前后跳下A。

六、5米双人跳台

1、完成1至4组4个半周动作，须按组别顺序进行比赛（动作代码、姿势必须同步）

2、所有动作难度系数均为2.0

评分办法

一、三弹动作评分办法

1、三弹必须直接从板上开始，多一弹或少一弹，裁判长在每个裁判员的给分中扣除 2 分。

2、弹起后停顿再开始，裁判长在每个裁判员的给分中扣除 2 分。

二、倒下动作评分办法

1、前倒 A、B 的开始姿势应是站立且两手分开，如出现并手则认为部分改变开始姿势，该动作不得超过 4.5 分。

2、前倒 C 的开始姿势为坐台且抱腿。

3、后倒 A、B 的开始姿势应是站立且不得作并手动作，如出现并手则认为部分改变开始姿势，该动作不得超过 4.5 分。

4、后倒 B 的开始姿势为双手抱腿。

5、后倒 C 的开始姿势为蹲台且抱腿。

6、前倒和后倒 A、B、C 的开始姿势准备好后，一提踵就认为动作开始，提踵后脚后跟再着地，或向前跨一步，或手撑地，裁判长在每个裁判员的给分中扣除 2 分。

7、所有倒下动作难度系数为 1.0。

三、陆上动作评分办法

1、跳绳，以 30 秒计时，100 次（含）以上为 10 分，每少一次减 0.1 分，依次递减。

2、立定跳远，以实际跳远脚后跟距离即为得分。跳远距离为 1.65 米

则为 16.5 分，以此类推。（如因失去重心，后跨步或臀部坐地则以身体离出发点最近距离计算。）

2、仰卧起坐、俯卧撑以 30 秒计时按照实际次数计为分数。

3、陆台前后跳下（A），须按照跳水起跳方式起跳，且有一定高度落地在圈内站稳 10 分、踩线站稳 7.5 分、圈内走一步 5 分、踩线走一步 2.5 分、圈内走两步 2.5 分、如未按照规定起跳方式起跳或空中姿势不标准，未落地于圈内均视为 0 分计算。

4、所有项目分数累积计算，按照分数高者则名列前茅。

四、抽签在运动员报到前公开进行，由组委会代表和裁判长或裁判员代表共同参加。

五、运动员不得使用翻腾超过 1 周半的转体动作。

六、条件允许时，在一个场地中同时进行不同器械的比赛。

附件 2

2023 年成都市青少年跳水锦标赛报名表

单位名称（章）：

领 队 教练员	序号	姓名	性别	职务	联系电话	备注
	1					
	2					
	3					
运 动 员	序号	姓名	性别	出生年月	组别	比赛项目
	1					<input type="checkbox"/> 一米板 <input type="checkbox"/> 双人五米台 <input type="checkbox"/> 五米台 <input type="checkbox"/> 陆上
	2					<input type="checkbox"/> 一米板 <input type="checkbox"/> 双人五米台 <input type="checkbox"/> 五米台 <input type="checkbox"/> 陆上
	3					<input type="checkbox"/> 一米板 <input type="checkbox"/> 双人五米台 <input type="checkbox"/> 五米台 <input type="checkbox"/> 陆上
	4					<input type="checkbox"/> 一米板 <input type="checkbox"/> 双人五米台 <input type="checkbox"/> 五米台 <input type="checkbox"/> 陆上
	5					<input type="checkbox"/> 一米板 <input type="checkbox"/> 双人五米台 <input type="checkbox"/> 五米台 <input type="checkbox"/> 陆上
	6					<input type="checkbox"/> 一米板 <input type="checkbox"/> 双人五米台 <input type="checkbox"/> 五米台 <input type="checkbox"/> 陆上
	7					<input type="checkbox"/> 一米板 <input type="checkbox"/> 双人五米台 <input type="checkbox"/> 五米台 <input type="checkbox"/> 陆上
	8					<input type="checkbox"/> 一米板 <input type="checkbox"/> 双人五米台 <input type="checkbox"/> 五米台 <input type="checkbox"/> 陆上
	9					<input type="checkbox"/> 一米板 <input type="checkbox"/> 双人五米台 <input type="checkbox"/> 五米台 <input type="checkbox"/> 陆上
	10					<input type="checkbox"/> 一米板 <input type="checkbox"/> 双人五米台 <input type="checkbox"/> 五米台 <input type="checkbox"/> 陆上

注：请在所报项目上打√

领队签字确认：