


# 龙舟课复习资料


## 第一节 龙舟运动概述

 龙舟，俗称龙舟竞渡，又叫赛龙舟、划龙船，是我国民族传统体育活动，有着相当的群众基础，深受我国各族人民喜爱。

龙是中华民族的象征，仿龙造形，以龙取名的龙舟，是我国各族人民在长期的生产活动和社会活动中一个具有独特民族风格的创造。龙舟聚会和竞渡具有浓厚的娱乐性和激烈的竞争性，是我国各族人民非常喜爱的一种文化、体育活动，在南方水乡地区，有着广泛深厚的群众基础。

1984 年龙舟运动被列为全国正式体育竞赛项目，同年全国第一届屈原杯龙舟赛开始举办，标志着龙舟竞渡进入一个新的阶段；湖南省汨罗县 1980、1981 年的全县性龙舟比赛都是由县政府出面组织。

## 第二节 龙舟基本技术与教学

 龙舟技术是指能充分发挥运动员机体能力、合理有效地完成龙舟动作的方法。它在龙舟运动项目中有着极为重要的作用，甚至起到决定性的作用。

第一，正确的龙舟技术是取得教学质量的保证，技术动作的某些错误或不合理都将成为教学质量的障碍。错误的技术会浪费体能，必然影响教学质量的提高。

第二，龙舟技术与身体训练水平互为条件，互相制约。良好的身体训练水平是掌握和提高运动技术的基础，而只有掌握了正确的运动技术才能更有效地发挥身体训练水平。

第三，龙舟技术是形成和运用比赛战术的基础，战术是在技术充分发挥的情况下形成和发展的。没有好的技术也谈不上战术，技术越全面，战术也就越能多样化。技术越是扎实娴熟，战术运用的质量也越高。

第四，熟练的龙舟技术能使运动员在训练和比赛中节省能量。正确的动力定型能使有机体在运动过程中消耗最低的能量，在比赛中始终保持旺盛的精力，从而创造优异成绩。

因此，在开始学习龙舟技术时，就应掌握正确、合理的技术，并在训练中不断加以完善。

### 一、龙舟基本技术

龙舟技术包括握桨方法、船上坐姿、划桨技术、集体配合等技术。

#### (一) 握桨方法

龙舟握桨方法是根据划桨操作的位置而定，如果是在右舷划桨，那么桨手用左手握在把手上，四指从外向内拼拢，大拇指从内向外包住桨把，而右手握在桨把的下端(桨叶与桨把的交界处)四指从外向内并拢，大拇指从内向外包住桨把，划行时要自然放松，不能握得太紧，以免手心起泡破皮。左舷划桨与右舷相反。

通常我们把握在上面的手叫“上手”或“推桨手”；握在下面桨柄处的手叫下“下手”或“拉桨手”。

## (二) 船上坐姿

右排坐姿：右脚在前，前脚掌踏在前仓板上；左脚在后，位于自己臀部下方，大腿和臀部的外侧紧靠贴在船舷的内沿。左排坐姿的技术要求与右排相反。

## (三) 划桨技术

1. 入水动作入水是从桨叶尖端接触水面到桨叶全部浸入水中的阶段。入水是力量传递的重要部分。运动员在前一个恢复阶段有力摆动的基础上，再加速将桨叶靠近船体向前与船体平行地推出，使桨叶入水角度在 60 度左右为宜。这时，运动员的躯干前倾，转体伸肩，扭紧躯干，使背部接近于面向划桨一侧，下手臂伸直，抬高推桨的肘部，使拉桨肩向前，推桨肩稍后移，肘弯屈，手在头的前上方（图 1）。



(图 1)

### 2. 拉桨动作

桨叶入水后，推桨手迅速前推并撑住，使桨叶抓住水。拉桨手的肩后移，利用抬体和转体的力量直臂向后拉桨。从入水后到拉桨，运动员应将身体重量压在桨上。拉桨时腰背用力，臀部肌肉紧张。拉桨动作要尽可能长地保持用力的距离（图 2）。



(图 2)

### 3. 出水动作

紧接着在拨桨时，两臂继续向上提桨，桨叶即迅速从水中提出。起桨向前时，桨的下叶不能碰水面，以免产生阻力。也不能提得太高，影响向前伸展手臂和入水时间以及配合划行时的速度(图 3)。



(图 3)

### 4. 恢复(回桨)

从桨叶出水到下一次桨叶入水之间、桨叶不在水中划行，属回桨阶段。当桨叶快要达到臀部时，上方手转动桨把并上提向前，拉桨手则在髋部附近上抬提桨并有力地前移。

桨叶出水后，运动员上身挺直，开始屈体下腰，将桨继续向前上方推出。在恢复阶段，应强调肌肉的放松和呼吸，这是使划桨动作连贯，协调的重要阶段。在恢复阶段的最后，运动员全身肌肉再度紧张，准备下一次桨叶入水(图 4)。



(图 4)

## (四) 集体配合

龙舟运动很讲究完美的协调，快节奏的技术，同步一致和合理安排桨位。要求握桨把一致，入水角度一致，入水深度一致，用力均匀一致，并要绝对服从指挥，听口哨声或鼓声划行。其节奏应是咚(鼓声)——嗒(划水声)；呼吸方法：起

桨时——吸气，划桨时——吐气。领桨手要求节奏好，抓水有力，出水快，个性顽强，平衡能力好，船尾舵手要求操作熟练，善于把握航道方向。

第一，完美的协调。完美的协调是指在一条船上的所运动员，其个人的体质、生物特性、技术和心理上的特点，可以互相弥补、互相取长补短而形成一个完美的整体。在生物特性方面，运动员对规定的运动量几乎有相同的反应，包括心率和恢复时间。这可以使教练员采用同一个训练计划而取得同样的提高。而另一方面，在一条船上，运动员最好能在不同的时间出现“极点”，这可以使运动员相互弥补，不至因同时出现“极点”而导致突然减速。

完美的协调还包括运动员心理上的协调。运动员之间应相互了解，团结协作，相互信任，相互宽容。大家都有一个共同的长远目标，真正做到一条船一个心，完美地合作，高度地团结，从而取得集体的胜利。

第二，快节奏的技术。龙舟技术首先要强调单人划船的规范技术。除了完美的协调，在划桨技术上要求更快的节奏。

龙舟的抓水动作要快，角度小些。特别是桨手要适应第一位桨手划桨后快速流动的水，桨手要更快地在流水中找到最大的支撑力，这种支撑力对桨叶产生最大的反作用力以推动船体前进，这是龙舟技术中最重要和最困难的。由于水流速度快，拉桨时既要更快地用力，又要防止上方手过早地前移而造成力量转移。

第三，同步一致。龙舟要求所有桨手从抓水到出水完全同步一致，就像一个人在划一样。但是每个桨手不能丢失个人的风格，不能因为取得技术上的同步一致而降低其个人的划桨效率。同步一致对左右舷前一、二、三号位的桨手提出了很高的要求，他们必须对鼓手的鼓点频率高度敏感，不能稍有落后。

第四，龙舟的桨位安排：教练员可以通过桨位比赛来选择运动员，但对运动员的搭配有基本的要求。

## 二、呼吸、起航和冲刺技术

### （一）呼吸

龙舟的桨频较低，与呼吸较易配合，通常在桨叶出水到下一次抓水前，强调肌肉的放松和呼吸。而在摆桨的最后阶段，桨手开始屏气，以保持肌肉的紧张，为抓水作准备。

### （二）起航

当初学的运动员在船上有了信心，并学会一定的划桨技术、有节奏时，就可以开始进行一般起航练习。起航是将船速尽快地加大到最大速度。

起航开始的 3 至 4m 要求划桨弧度大且有力，其效率高但稳定性差。运动员双臂弯曲，因此大部分力量均通过躯干转动及肩进行传递。将静止的船很快加速需消耗大量的能量。一旦船速在 50m 至 60m 距离中达到所需的船速，桨频就加大了，推桨的手一般高于头，这种桨频的变化应有节奏，不应破坏船匀速前进。拉桨之前一定应有 3—4 次深呼吸，增加肺的吸氧量。在最开始划的 3—6 桨中，不

能呼气，使肌肉群体保持紧张，更好地进行力量传递。

### (三) 冲刺

冲刺，实际上是冲线技术。当船体接近终点时的一瞬间，屏住气，加大划行，用力蹬船的同时身体后仰，使船体加速向前，完成最后冲刺动作。

## 三、龙舟教学方法

在龙舟的教学过程中，要处理好人、水、器材这三者的关系，根据水上运动的特点，教学要注意：上船之前掌握游泳技术和能在风浪中游泳与踩水；要强调对器材的爱护和保养，学会对翻船的处理；要重视对初学者的教学组织工作，认真备课，考虑各种细节，包括场地的利用、选择器材的分配、划行的方向和距离及安全措施等。

### (一) 龙舟教学步骤

龙舟是单边划桨，训练开始前首先要确定运动员是在右边还是在左边划桨，所以对此要预先作好安排。

对青少年(如 12~14 岁)的选手进行龙舟教学时，两侧要同时练习，避免出现肌肉发展不对称和背部骨骼变形的缺陷，两侧划桨对多人船选手来说也是最佳的方法。

在码头或划桨池中划桨，用窄桨或桨的反面划非常有好处，因为标准桨从静止动作(或固定位置)划时需要的力量更大。

对初学龙舟的运动员，可以采用约 120cm 的桨杆或木棍在陆地上进行划桨技术模仿练习，这种划桨练习对技术训练和准备活动也有用，它的优点是不需要在水上进行。

进行划桨技术教学时，首要目标是让新手动作自然、连贯，不要太注重技术细节，而应注重神经、肌肉达到一定程度的协调。第一次基本的划桨教学应当在陆上、在专用木凳上、在码头或在专用的设施上，如划桨池中。在必要的示范之后，让每一位新手都单独练习，帮助他们力争动作准确。实际操作时可手把手地教。

龙舟教学开始时，应先学习握桨方法和坐立姿势。

#### 1. 握桨

拉桨臂握桨杆，推桨臂正握桨柄，两手都不要握得太紧，要稍稍放松，两手间的距离随人的身高和桨长而变化，高个子远一点，矮个子近一点。

#### 2. 坐立姿势

先在陆上训练，按龙舟姿势坐在垫子上；坐时两脚向前伸直。小腿稍向内偏，脚尖着地，支撑腿脚掌着地，脚稍向内偏，大腿与小腿的夹角为一钝角，保持膝部舒服。

#### 3. 模仿练习

龙舟的划桨动作是不对称的，由四个部分组成，而各部分之间是彼此连贯的。

模仿练习可以在陆上或划桨池进行分解教学。划桨动作分为插桨、拉桨、出水、回桨。下面以右桨手为例进行分析：

(1) 插桨入水。右臂(拉桨臂)伸出，左臂稍屈在头上方，两手轻松握桨，肩和躯干转向左边，几乎是背对拉桨边，上体前屈，桨叶与水面成锐角，决不能成钝角，否则插桨动作不对。

(2) 拉桨。两臂伸出插桨以后，躯干和肩转动，桨开始向后运动。拉桨的力量来自肩部，并通过手臂传递到桨上。拉桨之前右肩稍降低，左肩稍抬起。左肩向前转动的同时，左臂向前、向下推桨。开始拉桨时，尽量转动肩部，直起上体使身体离开桨远一点。随后拉桨臂(右臂)稍稍弯曲，推桨臂伸直，桨接近身体。拉桨结束时，桨柄在身体前面，推桨臂完全伸直，拉桨臂弯曲。

(3) 出水。拉桨动作在腰部位置结束，此时桨已空载，运动员两臂向上提起，将桨叶从水中抽出。

(4) 恢复。这是出桨动作的继续，桨叶一离开水，就用推桨臂向船中心转动桨柄，让桨叶边向前顺着船的前进方向。同时腰和肩转动，躯干前屈，拉桨臂伸直摆动桨向前，推桨臂微屈过头，手腕逐渐转动桨柄，桨叶又处于和船的轴线垂直的位置，然后便插桨，开始下一个动作循环。

## **(二) 龙舟教学中常见的错误动作**

- (1) 运动员过于急躁，握桨死板，前臂发僵。
- (2) 握桨距离与身高不适，太宽或太窄。
- (3) 握桨臂或拉桨臂的手腕弯曲，前臂未伸直。
- (4) 桨叶与水面角度过小，拉桨产生的推力未使船前进。
- (5) 桨叶与水面角度太小，水从桨下流走，桨叶所受阻力减小，拉桨不起什么作用。
- (6) 入水无力、不稳、不快，溅水花。
- (7) 拉桨肩前伸不到位。
- (8) 推桨臂手腕弯曲，引起肘部下降，因而未抓住桨柄，而且腰部力量不能传递到桨上。
- (9) 桨杆过早向前翘起，未将上体挺直，造成只用手拉桨的现象。
- (10) 桨叶未完全提出水面，并在下一次插桨前击水。
- (11) 出桨时把水带起，从而减慢船速。
- (12) 桨柄转动不充分，不是桨叶侧面向前摆动，因此空气阻力增大。
- (13) 摆桨时桨握得很紧，因此肌肉，特别是前臂肌肉不能放松。
- (14) 摆桨慢，导致划桨频率不够快。
- (15) 摆桨时抬桨太高，造成肩部疲劳，浪费时间。
- (16) 抬桨不够高，桨叶提前入水。
- (17) 动作无节奏或节奏不鲜明。

以上这些龙舟教学中的常见错误动作不仅会影响正确动作技能的掌握和运动成绩的提高,还影响其他运动员的技术水平发挥,而且还有可能影响运动员自身的健康,或出现伤害事故。因此,一旦发现错误,就应立即找出产生错误动作的原因,并对症下药,寻找出纠正错误的办法。

### (三) 龙舟技术错误的原因及纠正方法

(1) 思想上、心理上的原因: 表现为完成动作时目的性不明确, 积极性不高, 怕翻船、怕苦、怕累、怕受伤, 无信心, 紧张和注意力不集中。

纠正的方法: 加强思想、心理、安全教育和采取防护措施, 如果怕翻船, 可以先练习游泳再上船练习。

(2) 技术上、技能上的原因: 表现为概念不清楚, 任务不明确, 或由于其他运动项目技术的干扰, 如排球的扣球动作或投掷项目的用力方法。

纠正的方法: 通过反复观看录像片, 强调正确技术的动作要领, 选择针对性的纠正方法, 如对比技术法、条件作业法(即强限制止法)、矫枉过正法、诱导法、转移法和辅助法等等。

(3) 身体训练水平上的原因: 表现为动作不协调、不到位。例如推桨太高, 常常是由于转体力量差、转体不够, 又由于柔韧性太差等等。这需要一边练习技术, 一边发展各种身体素质。

(4) 教学环境或器材上的原因: 表现为动作不协调, 船摇晃或起伏大, 划不到水等等。

纠正的方法: 向运动员了解情况, 及时调整器材。

还有一些是由于运动员错误的习惯动作造成了技术上的错误, 这需要教练员经常提醒和纠

## 第三节 龙舟运动竞赛规则及裁判法

### 一、比赛项目、航道及器材

#### 第一条 比赛项目。

根据河道条件, 设男女 100m、200m、500m 直道竞速, 2000 米、3000 环绕赛(可按当地条件变更距离)。

#### 第二条 航道。

1. 比赛应设在静水水域, 航道是直的, 起航线与终点线必须平行并与航道线垂直。

2. 根据参赛队数及场地条件, 设 2 或 4、6、8 条航道, 每条航道宽度可按 9m、11m、13m、5m 布置, 航道的编号按终点裁判所处的位置最近的为第一道, 次近的为第二道, 依此类推。

3. 航道最浅处水深不得少于 2.50m, 航道内不得有水草、暗礁和木桩, 航道

外 5m 内应无障碍物。

### **第三条器材。**

1. 按各地传统龙舟式样规格制造，制做材料不限。
2. 舵桨及划桨规格按各地传统要求制作。
3. 龙舟附属装置

传统龙舟可按各地习惯制作龙头和龙尾，并备有锣、锣架、鼓和鼓架等，另可带水瓢 2 个，预备划桨若干个。

4. 龙舟及划桨由各队自备，并于赛前经裁判检查，验收合格后方可参赛。

### **第四条违禁物品。**

比赛队员不得携带通讯、电动器材、危险物品及其他与竞赛规定不符合的物品登舟。

## **二、运动员**

### **第五条队员**

1. 队员必须身体健康，会游泳，熟悉水性。
2. 大龙舟参赛队员为 24 人，其中替补队员 2 人，小龙舟参赛队员为 14 人，其中替补队员 2 人。
3. 每队设队长一名(运动员兼)，比赛时必须佩戴标志。
4. 每队替补队员 2 人。替换时需经裁判员验明资格，并于检录登舟前替换完毕，登舟后不得替换。

## **三 竞赛通则**

### **第六条 检录**

6.1 比赛队必须按检录裁判通知的时间到检录集合处报到，参加该组比赛航道（船号）抽签，接受裁判点名，身份验证和服装检查。

6.2 检录时，若队长声明上场队员有减员时，可允许划手中少 2 人参赛，但不包括混合组比赛规定的女子划手以及鼓手和舵手。

6.3 赛队必须按检录裁判的指令上船，不得自选龙舟。检录裁判将确保各队得到抽签或分派的龙舟。

6.4 赛队不得在龙舟上外加附着物，不得携带通讯、动力器材、测速仪、心率表、抽水泵等与竞赛不符的物品登舟。

6.5 各队登舟后在裁判员指挥下驶离码头，按规定的附航道划向起点，不准中途靠岸，不得影响正在进行的比赛。

#### **6.6 违规处罚**

6.6.1 在规定时间内超过检录时间 15 分钟仍未到达检录集合区的赛队，将按弃权处理。

违反 6.2 和 6.3 条规定，取消参赛资格。

违反 6.5 条规定，裁判长先给予黄牌警告，警告无效时，取消参赛资格。



## **第七条 起航**

### **7.1 进入起点**

赛前 3 分钟，各队根据起点裁判的指令进入规定的航道起点处；赛前 2 分钟进行点名，此时未能进入起航位置的队将受到黄牌警告，此等警告将作为抢航犯规一次计算；赛前 1 分钟取齐员开始排位。

### **7.2 出发准备**

各队舵手紧握好裁判调船绳（或杆），指挥好划手按取齐员的要求调整好龙舟的位置，将龙舟（龙头）前沿稳定在起航线上，此时有不服从裁判指挥或有意拖延时间者，将受到黄牌警告，此等警告也将作为抢航犯规一次计算。

### **7.3 起航**

各队准备就绪后在赛前 1 分钟时间内，发令员可以组织出发，发令程序为：“各队注意”（运动员做准备姿势），“预备”（运动员处于静止状态），鸣枪或大会规定出发信号（笛声）各队出发。发令员通知“各队注意”时，未准备好的赛队，鼓手应把手高举过头并且不停摆动，发令员将视情况延时发出“预备”口令。此时如属有意延误比赛也将受到黄牌警告，此等警告作为抢航犯规一次计算。发令员发出“预备”口令时，舵手才能松开裁判调船绳（或杆）。“预备”至鸣枪之间相差时间为 2 至 5 秒。

### **7.4 抢航犯规**

发令员发令（鸣枪）前，凡划桨划动或利用敲鼓、吹哨、呼喊指挥划手者，均判罚为抢航犯规。

### **7.5 抢航信号**

赛队发生抢航后，起点裁判将以连续“鸣锣”或鸣枪等大会规定之信号以示抢航犯规，途中裁判艇进行拦截，召集各队回到起点。

### **7.6 犯规处罚**

同组比赛两次受到黄牌警告的赛队、一项黄牌警告又抢航一次的赛队、连续两次抢航的赛队、发生抢航后拒绝裁判召回至起点的赛队均被红牌判罚，取消该项比赛资格。

每组比赛的起航次数不得超过 3 次，若发令员组织第 3 次起航时发生抢航犯规，该组将不再召回，比赛继续进行，只通知途中裁判第 3 次起航时抢航犯规的参赛队的所在航道，由途中主裁判出示红牌，令其退出航道，取消该项比赛资格。

7.7 发令员发令（鸣枪）后，该队不论任何原因延误起航，责任自负。

## **第八条 途中**

8.1 起航后，各队应自始至终在本航道划行，龙舟任何部分均不得超越本航道。若发生串道并以领先优势在其他龙舟之前时，不论相撞与否，实质已对其他赛队造成了影响，则该队被红牌判罚，取消该项比赛资格。发生串道时，串道之龙舟落后于此航道的龙舟，未影响在此航道正常比赛的龙舟队之成绩，并能划

回本航道时，判罚规则不在此例，包括中间航道的赛队串道处于其他龙舟之后，且又确实未曾接触及影响（包括舟的尾浪的影响）其他龙舟的正常划行，并划回本航道者，可不判犯规。

8.2 各队鼓手应积极有节奏地敲鼓指挥划手，可以吹口哨配合鼓声指挥划手，未曾积极敲鼓的赛队将被罚加时五秒，此规定在起航 50 米之后生效。

8.3 各队鼓手、舵手不得持桨划水，包括不得使用划水器械利用一只手划水。因此占得优势，该队将被红牌判罚取消该项比赛资格。

8.4 各队有责任爱护比赛器材。比赛中如故意将龙舟翻转或损坏，除负责打捞、赔偿外，该队还将被红牌判罚，取消该项和余下项目比赛资格。

8.5 比赛中如发生两条或两条以上龙舟相撞，根据下列情况判罚和确定是否中止比赛：

8.5.1 预赛发生此等事件，犯规队被红牌判罚，取消该项比赛资格，其他队比赛继续。

8.5.2 复赛至决赛的赛事在比赛半程内发生此等事件，途中裁判长将发出中止比赛信号（鸣锣）并拦截，犯规队被红牌判罚，取消该项比赛资格，其他队立即回起点重赛。

8.5.3 复赛至决赛的赛事在比赛过半程发生此等事件，犯规队被红牌判罚，取消该项比赛资格，其他队比赛继续，由总裁判长指令确已受到影响的队重赛（重赛时间安排在下一轮赛事之前）。该组比赛则以成绩确定名次。

## **第九条 终点**

9.1 龙舟（龙头）前沿到达终点线，即为划完全程，由终点裁判根据龙舟通过终点线的先后顺序判定名次。

9.2 龙舟到达终点后，应及时回码头接受裁判员的检查和交还器材，未接受检查之前队员不准上岸，不得与外界接触。

9.3 发生下列情况视为终点犯规，成绩无效，名次取消：

9.3.1 龙舟未从本航道通过终点。

9.3.2 龙舟到达终点时所载队员数目与检录登舟时不同。

9.3.3 龙舟上配套器材、设备短缺。

9.3.4 发现严禁携带的违禁物品。

## **第十条 环绕赛、拉力赛的有关规则**

10.1 赛场要求

10.1.1 起航线、终点线至少要有 50 米宽，两边界限交叉应用红旗标出，并可在终点线上搭建龙门。

10.1.2 从起航线到第一转弯点的航道应是直的，直线距离最少 500 米，最后一个转弯点结束至终点的航道也是直的，直线距离最少 500 米。

10.1.3 转弯点半径至少要有 50 米，要有至少 6 面旗或 6 个浮标标出，旗

的规格为 0.50×0.50 米，红、黄两色从对角线分开，浮标规格为 0.50 米直径，颜色为红色。

### **第十一条 起航**

11.2.1 根据比赛场地条件确定起航方法，若有容纳所有参赛龙舟相隔 5 米的排列位置，且直线航道在 1000 米以上可采用同步起航，也可根据起航线距离分组起航或设立起航区单独起航。

11.2.2 以成绩决定名次的比赛，应设立起航区，起航区距离为 50 米，以便每一支龙舟队出发都在同一条线上开始计时。

11.2.3 同步起航采用一次性发令，发令程序口令为“各队注意”“预备”鸣枪，预备至鸣枪时间约 2 秒，若发生抢航现象，也无须召回，给抢航队加时 5 秒。单独起航，以倒计时 5 秒方式发令，发令程序为“某某队准备”5. 4. 3. 2 “划”。

11.2.4 如因航道原因不能进行同时起航，可采取抽签或参照直道竞速赛成绩（名次）的顺序排列，按照成绩最好的队伍为第一出发的原则排列顺序，每间隔 10-30 秒发一条龙舟的方式起航计时。

### **第十二条 途中**

12.3.1 比赛中不允许带划和接受非参加比赛船艇或其它任何形式的帮助；

12.3.2 比赛时，若一条龙舟超越另一条龙舟时，超越龙舟有义务始终避开被超越的龙舟。另一方面，被超越龙舟不可改变航向给超越龙舟制造困难。

12.3.3 比赛中龙舟碰撞转弯标志（浮标）一般不判犯规，除非转弯点该队未完成绕标。转弯时，龙舟应尽可能靠近由转弯标志标出的航道划行。

12.3.4 长距离比赛中，进入弯道后超越另外的龙舟，必须相隔 5 米以上，从外航道超越，否则，发生碰撞，判主动超越者犯规，前面的龙舟应主动划向内侧航道，以避免碰撞，不让道者，可给予黄牌警告，直至取消比赛资格。

### **第十三条 终点**

同步起航以各龙舟到达终点的先后顺序判定名次，单独起航以计时成绩判定名次。

#### **其它**

至少在比赛前五小时封闭航道，检查布置场地。

其它比赛条款参照本规则、规例执行。

## **四、裁判员**

### **第十四条 裁判员。**

裁判人员作如下分工：

总裁判长 1 人 副总裁判长 1—2 人

起点裁判长兼发令员 1 人 助理发令员 1 人

船头裁判员 2 人 联络员 2 人

船尾裁判员 2—3 人 航道检查裁判员 2—3 人

检录裁判员 1—2 人 终点裁判员 2 人

终点裁判长 1 人 终点摄像 2 人

计时员 6 人 编排记录 2 人

场地器材 2 人 宣告员 1—2 人

### **第十五条裁判员职责。**

#### **1. 总裁判长职责**

(1) 在大会组委会领导下负责领导和组织裁判学习规则和进行工作。

(2) 根据规则和规程规定，全权处理竞赛中的有关问题，决定规则规定未详尽或不明确的问题，但不能修改规则和规程。

(3) 当裁判员判定意见不一致时，作出最后决定。

(4) 对不称职或犯有严重错误的裁判员，做出调换、停止本次裁判工作或建议有关部门作适当处理。

(5) 运动员有违犯比赛规则行为时，视情节轻重，给予批评、警告、取消该次比赛资格、取消比赛成绩的处分。

(6) 赛前对设备、器材进行规范和安全检查。

(7) 审核比赛成绩并宣布比赛结果。

(8) 组织裁判员进行工作总结。

#### **2. 副总裁判长职责**

协助总裁判长领导裁判工作。总裁判长缺席时，代理其工作。

#### **3. 起点裁判长职责**

(1) 兼任起点发令员工作。

(2) 负责领导组织起点全体裁判员(船头裁判员、船尾裁判员、检录裁判员、航道检查裁判员、助理发令员、起点联络员)进行工作。

(3) 负责解决龙舟起航时的有关问题，对违例船只和违规运动员作出警告和取消比赛资格的决定。

(4) 根据规则规定，判定龙舟起航时是否犯规，若赛船起航犯规，立即鸣枪召回。

(5) 与船头、船尾裁判联系后，在江面无异常情况下鸣枪发令。

(6) 指挥助理发令员调度参赛船只进入规定的道次。

#### **4. 助理发令员职责**

(1) 调度参赛船只迅速上航道。

(2) 发令员缺席时代理其工作。

#### **5. 检录裁判员职责**

组织参赛船长核实对方运动员资格和人数，完成签字手续并立即报告发令员。

#### 6. 船头裁判员职责

指挥参赛船只于起航线后摆齐船头并及时举旗示意发令员。

#### 7. 船尾裁判员职责

督促所负责道次的比赛船只舵手迅速摆好赛船并及时举旗示意发令员。

#### 8. 联络员职责

(1) 起点联络员在赛船进入道次后，及时与终点联络员(用红旗)联络，并将联络结果及时报告发令员。

(2) 终点联络员在看到起点联络信号后，及时报告终点裁判长，在得到终点裁判长肯定答复后，向起点联络员发出回旗信号。

#### 9. 航道(检查)裁判员职责

(1) 掌握每组比赛的组次。上下水道参赛船只及赛次情况，及时处理比赛途中发生的问题。

(2) 详细记录比赛船只犯规情况并及时报告给终点裁判长和总裁判长。

#### 10. 终点裁判长职责

(1) 领导和组织终点裁判(终点裁判员、记时员、终点联络员、摄像员、场地裁判员)进行工作。

(2) 准确判定龙舟到达终点的先后顺序。

(3) 准确记录每只龙舟划完全程的时间。

(4) 及时将比赛成绩报告总裁判长。

(5) 及时指挥终点联络员与起点联系。

#### 11. 终点裁判员、记时员职责

服从终点裁判长指挥，准确做好计时、计名次和记录工作。

#### 12. 编排记录组职责

(1) 准确无误的记录每组比赛结果。

(2) 根据竞赛规则和规程规定，准确记录每只船在各赛次中的得分、积分、胜负、及最后竞赛名次，并将每一阶段(赛次)的结果及时送交总裁判长。

#### 13. 场地裁判员职责

(1) 负责起点赛船停靠点、起航线和终点线的位置。

(2) 及时修复各类标志。

#### 14. 宣告员职责

(1) 负责比赛现场广播、宣传。

(2) 介绍比赛情况。

(3) 宣告比赛成绩。

(4) 公布大会组委会决定。

(5) 向参赛队发布注意事项。

(6) 向观众介绍龙舟知识。

(7) 宣染和调节赛场气氛。

## **五、申诉**

### **第十六条仲裁委员会。**

1. 仲裁委员会是在大会组委会领导下的竞赛仲裁机构,它的任务是审核竞赛规程、规则执行情况,受理竞赛纠纷,保障竞赛正常进行。

2. 仲裁委员会由大会组委会、竞赛部负责人、正副裁判长组成,设主任 1 人,副主任 2 人,委员若干人。

3. 仲裁委员会受理比赛过程中对执行规则有争议的申诉。申诉应在该组比赛结束后 30 分钟内用书面提出,同时交纳申诉费 500 元(胜诉退回,改诉罚没)。仲裁委员会对申诉进行必要的调查研究后,进行复审、裁决。仲裁委员会为最终裁决。

规则、规程规定的事宜应由裁判员、裁判长、总裁判长处理。仲裁委员会不予受理。

与竞赛无直接关系的违反纪律行为,由组委会会同有关方面进行处理。

## **六、处罚**

### **第十七条**

在竞赛活动中,弄虚作假严重,违反竞赛纪律和体育道德者,由大会组委会按章程给予处罚,国家工作人员中的直接责任人员,建议其所属单位,依法给予行政处罚。寻衅滋事,扰乱公共秩序和治安者,由公安机关依照治安管理处罚条例规定给予处罚;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

### **休息时间**

龙舟比赛中,各队应于每次出发(起航)时间享有下列休息时间:

250 米休息时间为 30 分钟;

500 米休息时间为 40 分钟;

800 米休息时间为 50 分钟;

1000 米休息时间为 60 分钟;

如参赛队兼项(混合组)比赛,竞赛编排将不一定能确保享有上述休息时间。在此情况下,竞赛编排只能保证男子组和女子组享有所获休息时间。