

# 2014 年上海市第十五届运动会花样游泳竞赛规程 ( 青少年组 )

一、主办单位：上海市体育局

二、承办单位：上海游泳运动中心、上海市游泳协会、  
东方体育中心

三、协办单位：待定

四、竞赛日期：待定

五、竞赛地点：东方体育中心

六、参赛单位：本市各区、县

七、年龄组别

A 组：1996 年 9 月 1 日至 2001 年 12 月 31 日

B 组：2002 年 1 月 1 日至 2005 年 12 月 31 日

八、竞赛项目

( 一 ) 项目

A 组：单人项目、双人项目、集体项目、规定动作+陆上柔韧组合

B 组：单人项目、双人项目、集体项目、规定动作+陆上柔韧组合

AB 组：自由组合

( 二 ) 比赛动作规定

1. 必比项目 ( 各单位必须参加 ):

序号	项目	A 组	B 组	备注
1	规定动作	青年组	12 岁	国际泳联 2009-2013 《花样游泳竞赛规则》
2	陆上柔韧组合	1 分钟		按规程补充说明执行
3	单人项目	3 分钟	2 分钟	按规程补充说明执行

2. 选比项目 ( 各单位自愿选择参加 ):

项目	A 组	B 组	备注
单人项目	3 分钟	2 分钟	音乐时间（正 负 15 秒）
双人项目	3 分 30 秒	2 分 30 秒	
集体项目	4 分钟	3 分钟	
自由组合	4 分 30 秒		

九、参赛资格

( 一 ) 运动员须具有中国国籍 ( 包括港、澳、台 )，经医务部门检查证明身体健康，适合参赛。

( 二 ) 运动员在本届市运会开赛前须经过文化学习测试，语、数、外三门课程成绩合格，方可参赛。

(三) 运动员必须是 2014 年在本市注册的青少年运动员，并持本人当年有效的《上海市青少年运动员参赛卡》参赛。

(四) 非沪籍运动员须连续参加 2013、2014 年度本市青少年花样游泳锦标赛，并获得过一次单项前八名成绩（不含团体赛，如不足 9 人或 9 队参赛的，按减一办法计算），否则不得参赛。

(五) 运动员代表注册区、县参赛。

## 十、参加办法

(一) 各单位可报领队 1 人、教练员 2 人、运动员人数不限，报项不限。

(二) 自由组合项目、集体项目和双人项目可各报替补 1 名。

(三) 双人项目、集体项目如同一单位同一项目有两个队以上报名参赛，1 名运动员只能代表 1 个队参赛。

(四) 各参赛单位通过大会指定的网站进行网上报名，在规定时间内将导出打印的报名表加盖公章后，一式两份报大会组委会竞赛部。

(五) 每名参赛运动员须交报名费 30 元。

(六) 抽签及领队教练联席会议：由上海市花样游泳协会另行通知。

## 十一、竞赛办法

(一) 采用中国游泳协会最新审定公布的《花样游泳竞赛规则》及有关规定。

(二) 参加 A、B 组比赛的单位，必须参加该组单人项目比赛。

(三) 参赛运动员必须参加规定动作和陆上柔韧组合比赛。

(四) 集体项目上场比赛的运动员不得少于 3 人，最多 8 人；3 人以上每增加 1 人增加 0.2 分。

(五) 自由组合项目上场比赛的运动员不得少于 5 人，最多 10 人；5 人以上每增加 1 人增加 0.2 分。

(六) 音乐伴奏 CD 每个项目一盘一曲，并在 CD 上注明参赛队名、组别、比赛项目。

(七) A 组规定动作：

1. 必做动作：(1) 313 基普劈叉并腿 180° 2.5
- (2) 112f 朱鹭连续旋转 720° 2.8

2. 选做动作：

- 第一组 (1) 336 加维亚太打开 180° 2.8
- (2) 436 龙卷风 2.7

- 第二组 (1) 355b 鲸鱼转体一周 2.5  
 (2) 150 骑士 3.1  
 第三组 (1) 307 飞鱼 3.0  
 (2) 115c 卡塔里那急转 2.8

(八) B 组规定动作：

1. 必做动作：(1) 101 单芭蕾腿 1.6  
 (2) 360 向前越步 2.1

2. 选做动作：

- 第一组 (1) 321 萨姆萨巴 2.0  
 (2) 315 基普纳斯 1.6  
 第二组 (1) 355 鲸鱼 1.9  
 (2) 401 箭鱼 2.0  
 第三组 (1) 344 海王星 1.8  
 (2) 301 梭鱼 2.0

(九) 各组别各单项比赛一次性决出名次。

(十) 各组别单人、双人、集体、自由组合项目决定名次办法：按规定动作得分×40%、陆上柔韧组合得分×20%、自选动作得分×40%，三项得分相加之和决定名次，分数高者名次列前。各组别规定 + 陆上柔韧项目按规定动作得分×80%、陆上柔韧组合得分×20%，二项得分相加之和决定名次，分数高者名次列前。

(十一) 各单位自带比赛伴奏用 CD，水下音响由承办单位提供。

(十二) 附：竞赛动作补充说明。

(十三) 运动员报名后弃权，需交纳弃权费 100 元；抽签后弃权需交纳弃权费 200 元。

## 十二、录取名次、计牌计分和奖励办法

(一) 各组别各项目录取前八名，不足 9 名，按实际参赛人(队)数录取名次。

(二) 前八名依次按 11、9、8、7、6、5、4、3 计分，前三名依次按 1 金、1 银、1 铜，统计各代表团团体奖牌和团体总分。

(三) 开展“体育道德风尚奖”评选活动，办法另订。

## 十三、申诉和纪律

按照本届运动会竞赛规程总则的有关规定执行。

## 十四、裁判员和仲裁委员会

按照本届运动会竞赛规程总则的有关规定执行。

## 十五、未尽事宜，另行通知。

附：

## 上海市第十五届运动会花样游泳竞赛动作补充说明 ( 青少年组 )

一、A 组单人和 B 组单人的自选动作中必须按以下顺序完成必做动作；

二、陆上柔韧组合要求在 1 分钟内按顺序完成以下动作，其它部分可自由编排。

### A 组单人必做动作

1. 倒立转体半周接连续旋转：以倒立垂直姿势开始，以垂直姿势在同一高度上转体半周，不中断接着做一个 720°的连续旋转，在脚后跟到达水面时完成旋转，垂直下沉结束动作。

2. 芭蕾腿组合：以仰浮姿势开始，身体伸展；脸、胸、大腿和双脚位于水面。头（特别是两耳）髌和踝成一直线。一腿保持在水面上，另一腿的脚沿直腿内侧拉起来成屈膝姿势；大腿不动，膝盖伸直成芭蕾腿姿势；垂直腿与水面成 90°，躯干与芭蕾腿的角度尽可能接近 90°一腿伸直与水面垂直，另一条腿拉向胸前，小腿中部靠着垂直腿。脚和膝位于水面，并与水面平行成火鹤姿势；保持火鹤姿势转体 180°，双腿并拢伸直与水面垂直成双芭蕾姿势，头与躯干在一条线上，脸在水面双腿同时打开成仰俯姿势。

3. 双手跃起接双手踩水：头在上快速上升身体尽可能多的位于水上，当身体达到最大高度时，双手必须上举，当完全没入水中下沉完成。以踩水推进的手臂动作，必须紧接在跃起之后；向前和/或向侧进行时应做一系列双臂动作。

4. 冲起劈叉：从水下后屈体姿势开始，双腿与水面垂直，但身体展开成垂直姿势时，双腿和髌关节快速垂直向上运动成垂直。在最高位接双腿快速劈开并在最大高度并拢成垂直姿势。保持垂直姿势，身体沿垂直轴下沉直至脚尖没入水中。

5. 鲸鱼连续旋转：以踩水姿势开始，左侧倒成侧打腿姿势，起右手从水面划行成俯浮姿势，做前屈体动作，双腿抬起成垂直姿势，不中断接着做一个 720°的连续旋转，在脚后跟到达水面时，完成旋转，垂直下沉结束动作。

**6. 基普劈叉接越步：**以仰浮姿势开始，做部分筋斗后团身，直至小腿与水面垂直。双腿伸直的同时躯干展开成垂直姿势，当完成一半时形成两条垂直线，一条为通过髌的垂直线，另一条为连接小腿和头的垂直线成倒立姿势。双腿对称下放成劈叉姿势。前腿抬起在水面上划 180°弧与另一腿并拢成水面弧姿势。继续运动，做上拱成仰俯姿势。

### **B 组单人必做动作**

**1. 倒立转体半周：**以倒立垂直姿势开始，以垂直姿势在同一高度上转体半周，垂直下沉结束动作。

**2. 芭蕾腿组合：**以仰俯姿势开始，身体伸展，脸、胸、大腿和双脚位于水面。头（特别是两耳）髌和踝成一直线。一腿保持在水面上，另一腿的脚沿直腿内侧拉起来成屈膝姿势。大腿不动，膝盖伸直成芭蕾腿姿势。垂直腿与水面成 90°，躯干与芭蕾腿的角度尽可能接近 90°。一腿伸直与水面垂直。另一条腿拉向胸前，小腿中部靠着垂直腿。脚和膝位于水面，并与水面平行成火鹤姿势。一腿弯曲成团身姿势，小腿沿着水平面打开成仰俯姿势。

**3. 单手跃起接踩水：**头在上快速上升身体尽可能多的位于水上，当身体达到最大高度时，单手必须上举，当完全没入水中下沉完成。以踩水推进的手臂动作，必须紧接在跃起之后；向前和/或向侧进行时应做一系列踩水动作。

**4. 冲起从水下后屈体姿势开始，**双腿与水面垂直，但身体展开成垂直姿势时，双腿和髌关节快速垂直向上运动成垂直。越高越好。保持垂直姿势，身体沿垂直轴下沉直至脚尖没入水中。

**5. 鲸鱼：**以踩水姿势开始，左侧倒成侧打腿姿势，起右手从水面划行成俯浮姿势，做成前屈体动作，双腿抬起成垂直姿势，以垂直下沉结束动作。

**6. 基普劈叉接越步：**以仰浮姿势开始，做部分筋斗后团身，直至小腿与水面垂直。双腿伸直的同时躯干展开成垂直姿势，当完成一半时形成两条垂直线，一条为通过髌的垂直线，另一条为连接小腿和头的垂直线成倒立姿势。双腿对称下放成劈叉姿势。前腿抬起在水面上划 180°弧与另一腿并拢成水面弧姿势。继续运动，做上拱成仰俯姿势。

### **A、B 组陆上柔韧组合**

1. 前踢左腿、右腿；
2. 侧踢左腿、右腿；
3. 后踢左腿、右腿；
4. 左右竖叉，横叉；

- 5 . 前后转肩；
- 6 . 向后弯腰下桥接起桥。