

2014 年上海市第十五届运动会手球比赛竞赛规程

(青少年组)

一、主办单位：上海市体育局

二、承办单位：上海市手球协会、宝山区体育局、徐汇区体育局

三、协办单位：宝山区同洲模范学校、上师大附中、徐教院附中

四、参赛单位：本市各区、县

五、竞赛日期和地点

竞赛日期：2014 年 10 月中旬至 11 月下旬

竞赛地点：宝山区同洲模范学校（男子）

上师大附中、徐教院附中（女子）

六、年龄组别

（一）A 组：1996 年 9 月 1 日至 1999 年 8 月 31 日；

（二）B 组：1999 年 9 月 1 日至 2003 年 8 月 31 日；

（三）C 组：2003 年 9 月 1 日至 2006 年 8 月 31 日；

七、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）参赛选手必须是 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 年度本市青少年手球最高级别比赛，否则不得参赛。

（五）已入选本市专业运动队、解放军队以及参加职业俱乐部比赛的职业运动员均不得参加本次比赛。

（六）2013、2014 年已在外省（市）注册或代表外省（市）在国家体育总局注册的运动员不得参加比赛。

（七）运动员代表注册区、县参赛。

八、参加办法

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的有关规定执行。

（二）运动员代表注册区县参赛，每区县男、女各组别可报 1 个队参赛。A、B 组每队可报领队 1 人，教练员 2 人，运动员 16 人；C 组每队可报领队 1 人，教练员 2 人，运动员 12 人

（三）每名运动员只能代表一个参赛单位参加比赛。

（四）市内交流运动员限报人数：A、B 组报名人数不得超过 6 人，上场人数不得超过 3 人；C 组报名人数不得超过 4 人，上场人数不得

超过 2 人。

(五) B 组每队非本市户籍运动员报名人数不得超过 5 人,上场比赛人数不得超过 3 人。C 组每队非本市户籍运动员报名人数不得超过 4 人,上场比赛人数不得超过 2 人。

(六) 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。

(七) 比赛服装:参赛队员必须准备深,浅两套运动服。守门员服装应明显区别于场上其他队员。运动衣胸前与背后号码必须符合竞赛规则的规定。非沪籍运动员的参赛号码必须是在 21—25 号之间,便于区分。

(八) 比赛时间:

A 组:上下半场各 25 分钟,中间休息 10 分钟。

B 组:上下半场各 20 分钟,中间休息 10 分钟。

C 组:上下半场各 15 分钟,中间休息 5 分钟。

九、竞赛办法

(一) 采用中国手球协会最新审定公布的《手球竞赛规则》和《小学生手球竞赛规则》及有关规定。

(二) 各组参赛队不足 4 队,采用双循环的办法比赛。如参赛队不足 2 个单位 3 个队,则取消该组别比赛。

(三) 各组参赛队 4—7 队,采用单循环的办法比赛。

(四) 各组参赛队达到 8—12 队,采用分两组,进行预、决赛的办法比赛。

1. 预赛:采用分组单循环的办法进行比赛,分成两组,排出各组的名次。

2. 决赛:采用交叉赛的办法进行比赛,将获预赛各组第 1、2 名,3、4 名(以此类推)的队分别组成一个组,决出 1—4,5—8 等名次。

(五) 各组参赛队达到 13 队以上,采用分四组,进行预、决赛的办法比赛。

1. 预赛:采用分组单循环的办法进行比赛,分成四组,排出各组的名次。

2. 决赛:采用同名次单循环的办法进行比赛,预赛各组第 1 名的队组成一个组决出 1—4 名,第 2 名的队组成一个组决出 5—8 名,后续名次以此类推。

(六) 名次决定办法

1. 手球比赛:

(1) 循环赛每队胜一场得 2 分,平一场得 1 分,负一场得 0 分,积分多者名次列前,无故弃权队取消全部比赛成绩和后续比赛资格。

(2) 两队或两队以上积分相等，按如下办法计算名次：

- A、有关队相互间比赛积分多者名次列前。
- B、有关队相互间比赛净胜球多者名次列前。
- C、有关队相互间比赛进球数多者名次列前。
- D、全部比赛净胜球多者名次列前。
- E、全部比赛的总进球数多者名次列前。
- F、如再相等，则由抽签决定。

(3) 决赛阶段的比赛结束时如为平局，A、B 组则进行上下半时各 5 分钟的加时赛。加时赛结束时仍为平局，每队各派 5 名队员进行掷罚 7 米球，决定胜负。5 轮后如还是平局，则每队再各派 1 名队员掷罚，直到决出胜负。C 组（无加时赛）每队各派 3 名队员进行掷罚 6 米球，决定胜负。3 轮后如还是平局，则每队再各派 1 名队员掷罚，直到决出胜负。

2. 身体素质测试(评分表见附件)

(1) A、B 组

a.测试项目（五项）：折返跑、对墙掷球、双飞跳绳、手球掷远、耐力跑

b.按评分表计算每个运动员的得分，全部项目得分之和为该运动员身体素质测试得分（犯规得 0 分）。

c.每队按比赛可报名队员数的 75%，即 12 名队员参加全部项目的身体素质测试。以本队参加测试运动员的总成绩为该队的得分。得分多的队，名次列前，如得分相等，名次并列。

d.测试队员中有缺项的以 0 分计入该队员总分。报名不足规定人数的队，缺额队员全部以 0 分计入该运动队总分。

(2) C 组

a.测试项目（四项）：手球掷远、跳绳、6 米线罚球掷准、手球场地换球接力跑

b.每队按比赛可报名队员数的 75%，即 9 名队员参加全部项目的身体素质测试。手球掷远、跳绳、6 米线罚球掷准三项缺额人数成绩为 0；手球场地换球接力跑缺额人数由本队其他参测队员替跑，但每缺额 1 人则在总计时成绩中增加 30”。

c.每个测试项目均以队为单位，将运动员的测试成绩相加，排列名次，第一名计 1 分、第二名计 2 分，依次类推。按照四项测试的名次分相加，分数少的队名次排列在前。

d.若总名次分相同，则以手球掷远的名次为准，手球掷远的队名次在前，则总名次在前。

3. 总名次决定：

(1) 男女 A 组比赛成绩占 70%，身体素质测试占 30%，以分值多少决定名次，分值高的队，名次列前。计算方法： $(\text{参加队数}-\text{比赛名次}) \times 7 = X$ ， $(\text{参加队数}-\text{身体素质测试名次}) \times 3 = Y$ ， $X+Y=Z$ ，Z 值高者名次列前。

(2) 男女 B 组比赛成绩占 60%，身体素质测试占 40%，以分值多少决定名次，分值高的队，名次列前。计算方法： $(\text{参加队数}-\text{比赛名次}) \times 6 = X$ ， $(\text{参加队数}-\text{身体素质测试名次}) \times 4 = Y$ ， $X+Y=Z$ ，Z 值高者名次列前。

(3) 男女 C 组比赛成绩占 50%，身体素质测试占 50%，比赛名次分和身体素质测试名次分相加，以分值多少决定最终名次，分值低者列前。身体素质测试依以下顺序排列名次：

a. 依手球掷远、跳绳、6M 线罚球掷准和手球场地运球接力跑四项测试的名次分相加，分数少的队名次排列在前；

b. 若总名次分相同，则以手球掷远的名次为准，手球掷远的队名次在前则总名次在前。

c. 每队参加测验的人数应为规定报名人数的 75%。即规定运动员报名人数为 12 人，参加测验的人数必须为 9 人。手球掷远、跳绳、6M 线罚球掷准三项缺额人数成绩为 0；手球场地运球接力跑缺额人数由本队其他参测队员替跑，但每缺额 1 人则在总计时成绩中增加 30”。

(4) 如 (Z) 值相等，则以手球比赛名次高者名次列前。

十、录取名次、计分办法和奖励办法

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

(二) 有 6 队以上(含 6 队)参赛的，前三名依次按 4 金、2 金、1 金计牌，前八名依次按 44、36、32、28、24、20、16、12 计分；有 3 至 5 队参赛的，前三名依次按 3 金、1 金、0.5 金计牌，前五名依次按 33、27、24、21、18 计分。

(三) 开展“体育道德风尚奖”评选活动，办法另订。

十一、报名：按竞赛规程总则执行

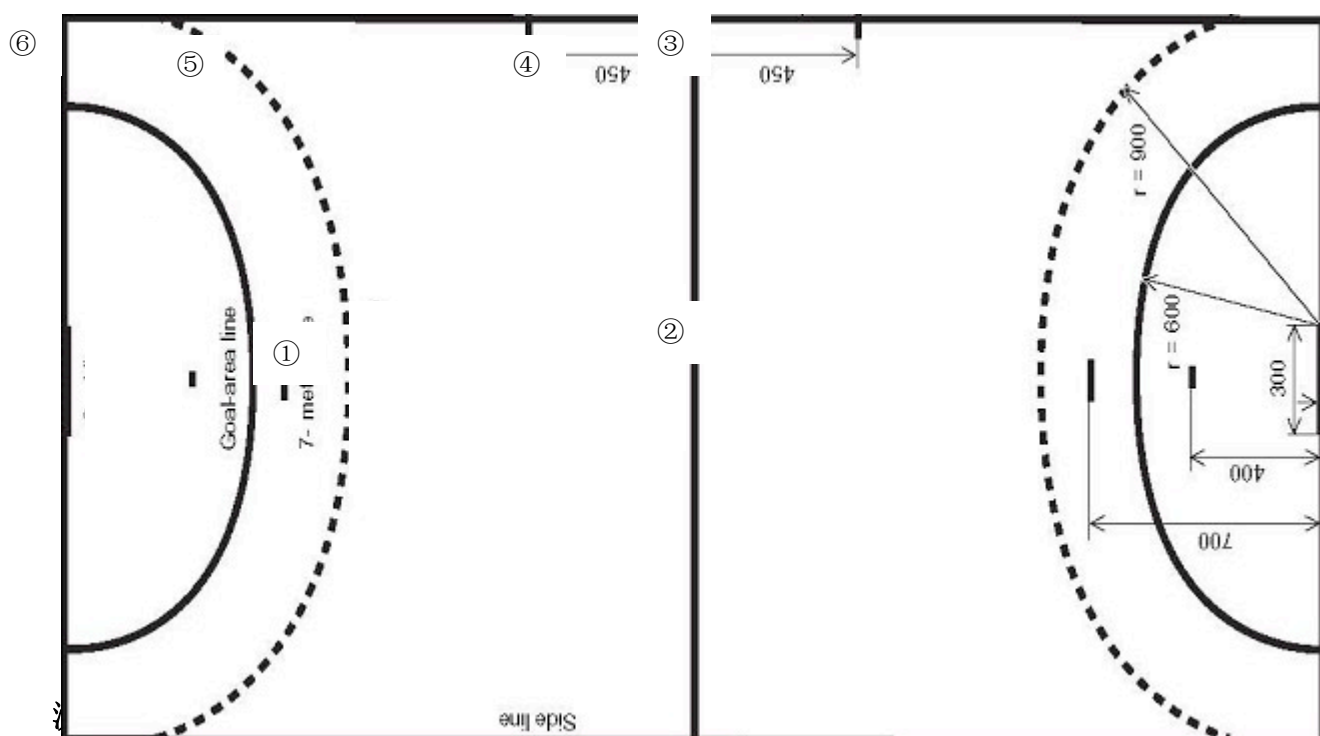
十二、申诉与纪律：按竞赛规程总则执行

十三、本竞赛规程的解释、修改权属本届市运会手球竞赛组织委员会。未尽事宜，由承办单位另行通知。

2014 年上海市青少年手球运动员身体素质测验项目及评分标准

(试行稿)

一、手球场地折返跑（20 分）



场地器材：手球训练场地、330 毫升矿泉水瓶若干和秒表

测试方法：开始时运动员双脚站立在场地罚球线一端，按规定路线跑动折返于规定的五个折返点并将位于折返点处的矿泉水瓶碰倒（仅允许用手推倒瓶子），最后在起跑点结束。

注意事项：折返之前必须碰倒矿泉水瓶方可跑向下一折返点，在手球比赛场地上分设一个起（终）点和五个折返点：①为每一次折返的起（终）点，设在场地一侧 7 米罚球线的一端；②为第一折返点，位于中线距（起终点）同侧边线 9.5 米处；③为第二折返点，位于中线和边线的交点；④为第三折返点，位于本手球场区边线换人区标志点；⑤为第四折返

点，位于本场区任意球线与同侧边线的交点；⑥为第五折返点，位于边线与外球门线的交点。受测运动员从①点出发（计时开始），首先向②点跑动推倒标识物后折返回①点推倒标识物，随后再从①点出发依次向③、④、⑤、⑥点跑动折返，最后仍回到①点结束（计时结束）。

评分标准：

手球场地折返跑	年龄段	得分							
		20	18	16	14	12	10	8	6
男	12-15	28''60	29''00	29''40	29''80	30''20	30''60	31''00	31''40
	16-18	28''	28''40	28''80	29''20	29''60	30''00	30''40	30''80
女	12-15	32''60	33''00	33''40	33''80	34''20	34''60	35''00	35''40
	16-18	32''	32''40	32''80	33''20	33''60	34''00	34''40	34''80

二、对墙定位掷球

测试目的：测试运动员的上肢爆发力和连续掷球的准确性

场地器材：适宜弹性且无障碍、平整的墙体，可供运动员对墙进行掷球测试。

测试方法：距墙七米处画一条 3 米的投掷线，投掷线正前方为距地面至少 2.5 米高，有足够宽度的平整墙面的投掷目标区。运动员持球在投掷线后，45 秒计时开始后快速连续地用力向墙面掷球（掷球后接反弹回来的球再连续掷球），计在 45 秒内击中投掷目标区的次数。

注意事项：掷球时脚不能过线

评分标准：

对墙 定位掷 球	年龄段	得分											
		20	18	16	14	12	10	8	7	6	5	4	3
男	12-15	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
	16-18	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
女	12-15	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

	16-18	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
--	--------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

三、 手球掷远

测试目的：考察运动员手球掷球基本技术运用能力

场地器材：在手球训练或比赛场地、也可在田径场跑道上进行。掷远区域宽约 10M，长至少应该有 40M；在投掷区的一端设一条宽 5CM、长 3M 的投掷线。

测试方法：测试者掷球出手前踩踏或超越了投掷线即被判该次掷球无效；将球掷出 10M 宽以外的区域亦被判该次掷球无效；按照手球规则，掷远助跑不得超过三步（不得运球）。

注意事项：每名测试者有两次测试机会，取最好一次的成绩。

评分标准：

手球掷远	年龄段	得分							
		20	18	16	14	12	10	8	6
男	12-15	38	26	34	32	30	28	26	25
	16-18	42	40	38	36	34	32	30	28
女	12-15	34	32	30	28	26	24	22	20
	16-18	36	34	32	30	28	26	24	22

四、 耐力跑

测试目的：考察运动员的有氧代谢能力

场地器材：田径场 200M-400M 的跑道均可

测试方法：男子高中 1500M、男子初中 1000M；女子 800M 计时跑。

注意事项：球队团体参测，队员分别计时。

评分标准：

耐力跑	年龄段	得分							
		20	18	16	14	12	10	8	6

男	12-15	3'15"	3'25"	3'40"	3'50"	4'	4'10"	4'25"	4'40"
	16-18	5'45"	5'55"	6'05"	6'15"	6'25"	6'40"	6'55"	7'10"
女	12-15	3'10"	3'20"	3'30"	3'40"	3'50"	4'	4'10"	4'20"
	16-18	3'00"	3'10"	3'20"	3'30"	3'40"	3'50"	4'00"	4'10"

五、 双飞跳绳

测试目的：考察运动员的动作速度和协调能力

场地器材：运动场地及跳绳

测试方法：运动员双手持跳绳站立，当听到“开始”的口令后，运动员以最快的速度进行跳绳，一次起跳双手摇绳两周记双摇跳绳一次。记录运动员1分钟双摇跳绳的次数。每名运动员只有1次测试机会。

注意事项：测试过程中出现脱手等主观原因造成的中断不停表，继续测试；跳绳时双脚未过绳不计数。

评分标准：

1分钟 双飞跳绳	年龄段	得分							
		20	18	16	14	12	10	8	6
男	12-15	90	80	70	60	50	40	30	20
	16-18	100	90	80	70	60	50	40	30
女	12-15	90	80	70	60	50	40	30	20
	16-18	100	90	80	70	60	50	40	30