

# 2014 年上海市第十五届运动会跳水竞赛规程

## (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、上海市跳水协会、  
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、参加单位：本市各区、县

七、年龄组别

A 组：2001 年 1 月 1 日至 2002 年 12 月 31 日

B 组：2003 年 1 月 1 日至 2004 年 12 月 31 日

甲组双人 ( A、B 组 )：2001 年 1 月 1 日至 2004 年 12 月 31 日

C 组：2005 年 1 月 1 日至 2005 年 12 月 31 日

D 组：2006 年 1 月 1 日至 2006 年 12 月 31 日

乙组双人 ( C、D 组 )：2005 年 1 月 1 日至 2006 年 12 月 31 日

E 组：2007 年 1 月 1 日至 2007 年 12 月 31 日

F 组：2008 年 1 月 1 日至 2008 年 12 月 31 日

八、竞赛项目

A 组：男女一米跳板、三米跳板、五米跳台。

B 组：男女一米跳板、三米跳板、五米跳台。

甲组双人 ( A、B 组 )：男女双人三米跳板、男女双人五米跳台 ( 可男女混配 )。

C 组：男子一米跳板、五米跳台；女子一米跳板、五米跳台。

D 组：男子一米跳板、五米跳台；女子一米跳板、五米跳台。

乙组双人 ( C、D 组 )：男女双人五米跳台 ( 可男女混配 )。

E 组：男女一米跳板、男女三米跳台。

F 组：男子一米跳台、陆上基本技术；女子一米跳台、陆上基本技术。

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 ) 除 F 组外，其他各组别非沪籍运动员须连续参加 2013、2014 年度本市青少年跳水锦标赛，并获得过一次单项前八名成绩 ( 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）每队可报领队 1 人，教练员 1—3 人，运动员人数不限。

（二）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。

（三）每名参赛运动员须交报名费 30 元

（四）抽签与领队会议：由上海市跳水协会另行通知。

## 十一、竞赛办法

（一）采用国家体育总局游泳运动管理中心最新审定的国际跳水竞赛规则和裁判法。

（二）各组别单人项目和双人项目采用一次性决赛的比赛方法。A 组、B 组、E 组、甲组双人、乙组双人，以上五个组别男女合并进行比赛。甲组双人、乙组双人项目可以男子与男子，女子与女子或男女混合配对进行比赛。双人项目不得跨区配对比赛。

（三）A 组、B 组规定动作、倒下动作由抽签决定，抽签在赛前三天由竞赛组代表和裁判员代表共同参加公开进行。

（四）A、B、C、D、E、F 组各单人项目进行指定动作比赛，具体如下：

### 1. A 组：

（1）一米跳板：＜1＞1 至 4 组规定动作由抽签决定（见附表）。

＜2＞自选动作男女均跳 4 个动作，其中必须从 1、4 组中选一个，从 2、3 组中选一个，第 5 组中选一个，另一个应选自不同的组别。

（2）三米跳板：1 至 4 组规定动作由抽签决定（见附表）

（3）五米跳台：＜1＞1 至 4 组规定动作由抽签决定（见附表）。

＜2＞自选动作男女均跳 4 个动作，其中必须从 1、4 组中选一个，从 2、3 组中选一个，第 5 组中选一个，另一个应选自不同的组别。

（4）一米跳板和三米跳板规定动作抽签表

A 组：101B 201A 201B 301C 401C

B 组：101C 201C 301A 301B 401B

（5）5 米跳台规定动作抽签表

A 组：101B 201B 301C 401C

B 组：101C 201C 301B 401B

### 2. B 组：

（1）一米跳板：＜1＞1 至 4 组规定动作由抽签决定（见附表）。

< 2 > 自选动作男女均跳 3 个动作，其中必须从 1、4 组中选一个，从 2、3 组中选一个，另一个应选自不同的组别。

( 2 ) 三米跳板：1 至 4 组规定动作由抽签决定 ( 见附表 )。

( 3 ) 五米跳台：< 1 > 向前和向后各一种姿势倒下入水，姿势由抽签决定 ( 见附表 )。

< 2 > 101C 201C 301C 401C

( 4 ) 一米跳板和三米跳板规定动作抽签表

A 组：101B 201B 301C 401C

B 组：101C 201C 301B 401B

( 5 ) 五米跳台前后倒下姿势抽签表

A 组：前 A 后 C

B 组：前 B 后 A

C 组：前 C 后 B

3. 甲组双人 ( A、B 组 )：

( 1 ) 双人三米跳板：比赛包括 3 轮动作，其中 2 轮为有难度系数限制的动作( 难度系数为 2.0 )，1 轮动作为无难度系数限制的动作；上述动作应有一轮同时向前采用走板方式起跳，有一轮同时向后起跳。

( 2 ) 双人五米跳台：比赛包括 3 轮动作，其中 2 轮为有难度系数限制的动作( 难度系数为 2.0 )，1 轮动作为无难度系数限制的动作；上述动作应有一轮同时向前起跳，有一轮同时向后起跳。

4. C 组：

( 1 ) 一米跳板：< 1 > 101C 201C 301C 401C

< 2 > 自选动作男女均跳 2 个，组别不得相同，难度系数不得超过 2.2。

< 3 > 1、3 组规定和自选动作必须采用三弹。

( 2 ) 五米跳台：< 1 > 101C 201C 301C 401C

< 2 > 入水倒下：向前坐倒 B、C，后倒 A、B、C。

5. D 组：

( 1 ) 一米跳板：101C、101B、201C、401C 四个动作，其中 101C、101B 必须采用三弹。

( 2 ) 五米跳台：< 1 > 101C 201C 301C 401C ( 比赛按此顺序 )

< 2 > 前倒和后倒各一个，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

6. 乙组双人 ( C、D 组 )

双人五米跳台：101C 201C 301C 401C ( 比赛按此顺序 )

7. E 组：

- ( 1 ) 一米跳板：三弹跳下 B，向后跳下 C，三弹 101C、B，201C。
- ( 2 ) 三米跳台：向前站倒 B ( 分手 )、坐倒 C、B，后倒 A、C。

8. F 组：

- ( 1 ) 一米跳台：向前立定 A、C 跳下，向后跳下 A，前倒 B ( 并手 )。
- ( 2 ) 陆上基本技术：< 1 > 弹网：十弹 A，三弹 B、C。

< 2 > 陆台：向后跳下 A、C。

< 3 > 垫上滚翻：前滚翻连续三个，后滚翻连续三个。

< 4 > 靠墙倒立：自行用任何方式靠墙手倒立 30 秒。

## 十二、评分办法

### ( 一 ) 三弹动作评分办法

- 1. 三弹必须直接从跳板上开始，多一弹或少一弹，裁判长在每一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。
- 3. 三弹动作的难度系数参照走板动作计算。

### ( 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，如出现并手开始，则认为部分改变开始姿势 ( F 组一米跳台前倒 B 除外 )，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 C 的开始姿势为蹲台且抱腿。
- 5. 前倒 A、B 和后倒 A、B 的开始姿势准备好后，一提踵就认为动作开始，提踵后，脚跟再着地或向前跨一步以及手撑地或其他任何身体部分接触地，裁判长在每个裁判员的给分中扣除 2 分。
- 6. 所有倒下动作难度系数为 1.0。

### 7. 陆上基本技术

( 1 ) 弹网：十弹、三弹在直径 100 厘米的圈内进行。十弹以满分 20 分计算成绩 ( 其中包括 5 分质量分，要求有节奏上下跳动；且空中保持直体姿势和一定的弹网高度 )；停顿一次扣 2 分；单脚踩圈线扣 2 分；一脚在圈内，一脚在圈外扣 3 分；双脚出圈线扣 4 分；弹网过程中停顿后一手撑地扣 5 分，二手撑地扣 10 分，坐或摔倒判为 0 分失败。十弹结束后仍应站立在圈内，不要求站稳，但如出现上述扣分情况按同样办法扣分。

### ( 2 ) 陆上跳台：

按水上规则 10 分制打分。准备姿势、起跳、空中动作按水上动

作要求给分；着垫动作双脚站稳且身体不晃动，按入水垂直压水花给分，如单脚跨前或后退一步的大小距离按水上动作入水角度大小给分（包括双脚前后或左右移动）。

**（3）垫上滚翻：**

按水上规则 10 分制打分计算成绩。包括开始站立准备姿势，前后滚翻连续性和动作姿态。

**（4）靠墙倒立（背靠墙）：**

以靠墙倒立成功稳定后开始计时 30 秒。以满分 30 分计算成绩。少一秒扣 2 分；身体姿势要求从手臂到脚尖成一条直线，有明显肩角扣 5 分，明显撅臀、屈髋扣 5 分，明显弯膝及不绷脚面脚尖均扣 5 分，倒立时明显偏移中心线的扣 5 分。

**十三、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。

**十四、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。

**十五、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。

**十六、未尽事宜，另行通知。**