附件

2019年北京市青少年锦标赛

跳水比赛竞赛规程

一、主办单位

北京市体育局

二、承办单位

北京市木樨园体育运动技术学校

三、竞赛日期和地点

日期：2019年6月15日至6月16日

地点：北京市木樨园体育运动技术学校游泳馆

四、竞赛组别及项目

（一）竞赛组别：

甲组（男、女）：10-11岁（2008-2009年出生）

乙组（男、女）：8-9岁（2010-2011年出生）

丙组（男、女）：7岁以下（2012年1月1日以后出生）

（二）竞赛项目：

男子甲组：1米跳板、3米跳板、5米跳台、双人3米跳板、双人5米跳台

女子甲组：1米跳板、3米跳板、5米跳台、双人3米跳板、双人5米跳台

男子乙组：1米跳板、5米跳台、双人5米跳台

女子乙组：1米跳板、5米跳台、双人5米跳台

男子丙组：1米跳台、弹网、陆上身体素质

女子丙组：1米跳台、弹网、陆上身体素质

五、参加办法

（一）以区为单位组队参加；

（二）运动员资格：经医务部门检查证明身体健康、在北京市体育局注册，参赛资格以2019年度注册期的注册单位为准，运动员只能代表2019年度注册单位报名参赛；

（三）各单位可报领队1人，教练员1-2人，运动员人数不限，可任意报项，但不可跨组别报名；

（四）请各参赛单位于2019年5月20日至5月22日在北京市体育局运动员注册管理系统进行网络报名，并将打印报名表一份加盖报名单位公章和医务章后，连同所有参赛运动员的保险证明原件和复印件于2019年5月24日前送交北京市体育竞赛管理中心404室，过期按不参加论，报名后不得更改，报名表无单位公章及医务章，报名不予接收。比赛时运动员须持本人二代身份证原件参赛；

（五）各参赛单位须为本单位所有参赛运动员、教练员上意外伤害保险，其在比赛中发生的任何意外伤害等事故，主办和承办单位不承担任何责任；

（六）本次比赛不收取报名费，各参赛代表队自行解决参赛经费。

六、竞赛办法

（一）执行中国游泳协会编译的2017-2021国际泳联跳水规则；

（二）各单人项目和双人项目采用一次性决赛的比赛方式；

（三）参赛动作要求：

甲组：

1．1米跳板：

（1）1至4组规定动作由抽签决定；

（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。

2．3米跳板：

（1）1至4组规定动作由抽签决定。

3．5米跳台：

（1）1至4组抱膝半周（按组别顺序进行比赛）；

（2）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

4．1米跳板和3米跳板规定动作抽签表：

A组： 101B 201B 301C 401C

B组： 101C 201C 301B 401B

5．双人5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轮为无难度系数限制的动作，上述动作应选自三个组别，并且有一轮同时向前起跳，有一轮同时向后起跳，且必须在2、3组中任选一个；

6．双人3米跳板的参赛动作要求同双人5米跳台。

乙组：

1．1米跳板：

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

2．5米跳台：

（1）101C、201C；

（2）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

3．三弹动作的难度系数按照走板动作计算。

丙组：

1．1米跳台向前脚入水（A、B、C）、向后脚入水（A）（难度均为1.0）；

2．弹网三弹背触网站立，A、B、C三种姿势任选（难度均为1.0）；三弹要求在弹网上圈定的起跳点内弹跳，每跳出一次起跳点，裁判长宣布在实得分中扣除1分；

3．陆上身体素质：

（1）提起倒立3次，每次3分.提起倒立的方法和姿势不限，但每次要求完成提起倒立并腿停稳的过程，否则酌情扣分；

得分标准为：完成提起倒立并腿停稳的计3分；完成提起倒立并腿没停稳的计2分；完成提起倒立并腿没停稳直接翻过的计1分；其他情况不计分。

（2）腰腹两头起（脚面、膝盖、手臂伸直，每次手脚相触）20秒计数，每次计1分；轻度不达标的动作按半个计算，严重不达标的动作不能计数计分；

（3）肋木屈体收腿（脚面、膝盖伸直，每次脚面触到木杠）20秒计数，每次计1分；轻度不达标的动作按半个计算，严重不达标的动作不能计数计分；

（4）团身连续吸腿跳20次（大腿触到胸部），每次计1分，中途停顿不能再继续跳。轻度不达标的动作按半个计算，严重不达标的动作不能计数计分。

（四）水上动作评分办法：

1．三弹动作评分办法：

（1）三弹必须直接从板上开始，不得预弹，预弹被视为一次弹跳，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。

2．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，并且要求先滚动后打开；

（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，或手撑地，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。

（五）各项目报名参赛不足3人（对）时，不进行比赛。

七、录取名次和奖励

（一）各组别各项目均录取前8名,不足8名按实际参赛人员录取名次；

（二）丙组按照1米跳台、弹网、陆上身体素质总成绩录取前八名，报名参赛在8人（含）以下时，按实际名次录取；

（三）团体总分：将各单位甲、乙组男、女单人项目和双人项目及丙组男、女项目总成绩按录取名次的实得分累加后计算团体成绩，录取前八名。报名参赛单位在八个（含）以下时，递减一名录取，总分多者名次列前。如总分相等，则按在各组别中获得第一名、第二名（此类推）多者名次列前。若录取名次不足八人时，按高限计分。

（四）赛事各单项前三名颁发奖牌及证书，其他录取名次颁发证书。

八、仲裁和裁判员：由北京市体育竞赛管理中心统一选派

九、本规程解释、修改权属北京市体育竞赛管理中心，未尽事宜由承办单位另行通知