

全民健身竞赛 简明裁判法

主编 季汝元 袁同春

QUANMIN JIANSHEN

JINGSAI JIANMING CAIPANFA

合肥工业大学出版社

全民健身竞赛 简明裁判法

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

全民健身竞赛简明裁判法/季汝元,袁同春主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2011.4

ISBN 978-7-5650-0377-6

I. ①全… II. ①季… III. ①全民体育—体育运动——裁判法

IV. ①G811.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 026820 号

全民健身竞赛简明裁判法

季汝元 袁同春 主编

责任编辑 陆向军

出版	合肥工业大学出版社	版次	2011 年 4 月第 1 版
地址	合肥市屯溪路 193 号	印次	2011 年 4 月第 1 次印刷
邮编	230009	开本	880 毫米×1230 毫米 1/32
电话	总编室:0551-2903038	印张	12
	发行部:0551-2903198	字数	296 千字
网址	www.hfutpress.com.cn	印刷	安徽江淮印务有限责任公司
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0377-6

定价:25.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

前 言

随着人们生活水平的提高,健身运动成为广大人民群众日益关注的热点和追求。大众体育的蓬勃开展,迫切需要普及相关的裁判法。

本书较全面、系统、科学地介绍了全民健身运动项目竞赛组织、编排和裁判法,具体包括:田径、篮球、排球、足球、手球、羽毛球、乒乓球、网球、毽球、健身健美操、健美、体育舞蹈、拉拉队、传统项目、跆拳道、自行车运动、游泳、台球和趣味运动等。

考虑到当前我国全民健身运动的现状及发展所需,本书在具体竞赛方法和阐释上作了适度的取舍,努力做到理论与实践相统一。本书简明扼要,实用性较强,可满足业余裁判员、体育专业学生、从事体育工作的工会管理员、社会体育指导员及健身运动爱好者的需求。

本书由合肥工业大学体育部部分老师参加编写。全书由季汝元、袁同春担任主编,秦文明担任副主编,成守允、邓玉、刘昌艳担任主审。

本书在编写过程中,广泛参阅了国内已出版的相关资料,在此一并致谢。由于我们的水平所限,其中难免有误和不妥之处,诚请广大读者批评指正,并以中国各体育项目协会对各个项目规则和裁判员手册的最新解释为准。

在本书的编写和出版过程中得到了合肥工业大学出版社和合肥工业大学体育部的合作与支持,在此表示最衷心的感谢。

编 者

2011年4月

目 录

第一章 田 径	(1)
第一节 径赛项目	(1)
第二节 田赛项目	(13)
第二章 篮 球	(32)
第一节 规则简介	(32)
第二节 裁判法简介	(42)
第三节 3人篮球比赛规则	(45)
第四节 比赛的组织与编排	(47)
第三章 排 球	(52)
第一节 竞赛工作	(52)
第二节 比赛编排和成绩计算方法	(55)
第三节 裁判法简介	(60)
第四节 软式排球竞赛简介	(77)
第五节 沙滩排球简介	(80)
第四章 足 球	(85)
第一节 11人制足球比赛规则	(85)
第二节 11人制足球比赛裁判法简介	(104)
第三节 小型足球的竞赛规则与裁判法	(107)
第五章 手 球	(119)
第一节 竞赛规则简介	(119)
第二节 裁判员临场分工和配合	(132)
第六章 羽毛球	(135)
第一节 规则简介	(136)
第二节 裁判法	(143)

第七章 乒乓球	(151)
第一节 比赛的主要规则	(151)
第二节 比赛的组织与编排	(170)
第八章 网 球	(175)
第一节 竞赛规则简介	(175)
第二节 比赛的编排方法	(185)
第三节 裁判的分工职责	(188)
第九章 毽 球	(193)
第一节 竞赛规则简介	(193)
第二节 竞赛裁判法	(201)
第十章 健身健美操	(213)
第一节 竞赛的组织	(213)
第二节 中国学生健身健美操竞赛评分规则	(217)
第十一章 健 美	(234)
第十二章 体育舞蹈	(244)
第一节 竞赛组织方法	(244)
第二节 竞赛特点	(250)
第三节 裁判工作	(252)
第四节 计 分	(256)
第十三章 拉拉队	(265)
第一节 总 则	(265)
第二节 评分规则	(269)
第三节 评分办法	(275)
第十四章 传统项目	(278)
第一节 组织机构	(278)
第二节 太极拳竞赛规则	(280)
第三节 木兰拳竞赛规则	(287)
第十五章 跆拳道	(294)
第一节 竞赛规则(竞技)	(294)
第二节 竞赛裁判法简介	(307)

第三节	跆拳道品势比赛规则简介·····	(310)
第十六章	自行车运动·····	(318)
第一节	项目简介·····	(318)
第二节	竞技比赛项目的分类·····	(319)
第三节	休闲比赛项目的分类·····	(325)
第十七章	游 泳·····	(328)
第一节	裁判员·····	(328)
第二节	比赛通则·····	(332)
第三节	各项泳式的比赛规定·····	(336)
第四节	场地和器材设备·····	(338)
第十八章	台 球·····	(342)
第一节	斯诺克(Snookered)标准规则·····	(342)
第二节	美式普尔(8球)标准规则·····	(358)
第三节	9球规则及裁判法·····	(362)
第十九章	趣味运动·····	(365)
参考文献	·····	(373)

第一章 田 径

本章内容涉及的田径竞赛规则部分是以国际田径联合会(国际田联)颁发的《2008 竞赛规则》为依据,依照中国田径协会《田径竞赛规则 2008》编写的,主要为社会各界体育爱好者、社会团体和组织开展田径类竞赛活动提供简要的规则和组织裁判方法。

第一节 径赛项目

一、跑道测量

(一)标准跑道全长应为 400 米,由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成。跑道内侧应由适宜的材料制成突沿加以分界。突沿高约 5 厘米,宽至少 5 厘米。

(二)应在跑道内突沿外沿以外 30 厘米处测量跑道长度。如无内突沿,则应在标志线以外 20 厘米处进行测量。

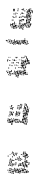
(三)赛跑的距离应从起跑线后沿量至终点线后沿。

(四)400 米及以下各项径赛中,每位运动员应占有一条分道,分道宽应为 1.22 米(误差 1 厘米),分道线宽 5 厘米,所有分道宽应相同。

(五)跑道的最大左右倾斜度不得超过 1:100,在跑进方向上的向下倾斜度不得超过 1:1 000。

二、起跑器

400 米及以下(包括 4×400 米接力的第一棒)各项径赛的起跑必须使用起跑器,其他径赛项目的起跑不得使用起跑器。在



跑道上安放起跑器时,起跑器的任何部分不得触及起跑线或延伸至其他分道。

起跑器必须符合下列规格:起跑器的结构必须十分坚固,不会给运动员以不公正的利益。

可用销钉或钉子将起跑器固定在跑道上。安放后应能快速、方便地撤掉。

三、起跑

(一)应用 5 厘米宽的白线标出起跑线。所有不分道的径赛项目,起跑线应为弧线,从而使所有运动员从与终点相同的距离处开始起跑。所有项目的出发位置应面对跑进方向,从左至右编号。

(二)所有径赛项目比赛时,发令员均应在确认运动员处于稳定状态、起跑姿势正确之后,使用发令枪或经批准的发令器材朝天鸣放起跑。

(三)在所有国际比赛中,400 米及以下的各项径赛(包括 4×400 米接力),发令员应用本国语言或英语和法语中的一种语言发令:“各就位(On your mark)”、“预备(Set)”,当运动员全部“预备”就绪,即可鸣枪或启动经批准的发令器材。

400 米以上的各个项目,起跑时只使用“各就位”口令,在所有运动员稳定时鸣枪或启动经批准的发令器材。起跑时,运动员的手不得触地。

(四)400 米及以下的各项径赛(包括 4×400 米接力的第一棒),运动员必须使用起跑器进行蹲踞式起跑。运动员已就位时,其双手或双脚均不得触及起跑线或起跑线前的地面。

(五)在“各就位”或“预备”口令发出后,所有运动员均应立即做好最后的预备姿势,不得延误。

(六)运动员在做好最后预备姿势之后,只能在接收到发令装置发出的信号之后开始起跑。如果发令员或者召回发令员认为有任何在发令装置发出的信号之前开始动作,都将判为起跑犯规。

(七)对第一次起跑犯规的运动员应给予警告。除全能项目之外,每项比赛只允许一次起跑犯规而运动员不被取消资格,之后每次起跑犯规的运动员均将被取消该项目的比赛资格。

在全能项目中,如果一名运动员两次起跑犯规,将被取消比赛资格。

(八)若发令员或任何一位召回发令员认为本次起跑不公平,将鸣枪召回运动员。

四、跑进的方向和分道编号

跑进的方向应为左手靠内场方向。分道编号应以左手最内侧的分道为第一分道。

五、阻挡

运动员挤撞或阻挡别人,从而妨碍其他运动员行走或跑进时,应取消其该项目的比赛资格。在比赛中如发生此类情况,有关裁判长有权命令除被取消资格以外的运动员重赛。

六、分道跑

(一)在分道跑的比赛中,运动员自始至终在自己的分道内跑进。当运动员在弯道上或在标记跑道内侧的线上或线内跑进时,如果有关裁判长确认了一位裁判员、检查员或其他人员关于某运动员跑出了自己分道的报告,则应取消该运动员的比赛资格。

(二)运动员由于受他人推、挤或被迫跑出自己的分道,但未从中获得利益,不应取消其比赛资格。

如果运动员发生下列情况之一的,且未阻挡其他运动员,同样不应被取消资格:

1. 在直道上跑出自己的分道,没有获得实际利益;
2. 在弯道上跑出自己的分道外侧分道线,没有获得实际利益。



七、离开跑道

运动员自愿离开跑道后,将不得继续参加该项目比赛。

八、标记

除分道接力赛跑外,运动员不得在跑道上做标记,也不得在跑道上或沿跑道放置对他有帮助的标志物。

九、终点

(一)应用 5 厘米宽的白线标出终点线。

(二)判定运动员的终点名次,应以其躯干(不包括头、颈和四肢)的任何部位抵达终点线后沿垂直面的先后顺序为准。

十、计时和终点摄像

(一)下列计时方法均被承认为正式计时:

以终点摄像系统为基础的全自动计时;手动计时。

(二)计时应以至运动员躯干(不包括头、颈和四肢)的任何部位抵达终点线后沿垂直面的瞬间为止。

(三)需记录所有抵达终点的运动员时间。如有可能,计取 800 米及以上项目的每圈时间和 3 000 米及以上项目的每 1 000 米时间。

(四)计时员应在跑道外侧,与终点线呈一条直线。如有可能,计时员的位置应距离跑道外侧至少 5 米远,为使所有的计时员都能清楚地观察到终点情况,应提供升高的计时台。

(五)计时员应使用机械秒表或人工操作的数字式电子秒表。

(六)分段或圈时间,应指定计时组的计时员使用可计取分段时间的秒表,或另安排计时员计取。

(七)计时应从发令枪或经批准的发令器材发出的闪光或烟开始。

(八)每个项目的第一名成绩应由三名正式的计时员(其中一人为主计时员)和一至两名后备计时员计取。

(九)每名计时员都应独立工作,不得让其他任何人看表或讨论其所计成绩,将成绩填写在成绩记录卡内,签名后交主计时员。主计时员可以验表,以核对所报成绩。

(十)在跑道上举行的径赛项目,手计时成绩应判读到较差的 $1/10$ 秒。部分或全部在场外举行的径赛项目,手计时成绩应判读到较差的整秒。如马拉松 $2:09:44.3$ 应进位成 $2:09:45$ 。

停表时,如果指针停在两线之间,应按较差的时间计算。使用 $1/100$ 秒的秒表或人工操作的数字式电子秒表,当百分位不为零时,应进位至较差的 $1/10$ 秒,如 10.11 秒应进位成 10.2 秒。

(十一)在三只正式表中,两只表所计时间相同而第三只不同时,应以这两只表所计时间为准;如三只表所计时间各不相同,就以中间时间为准;如只用两只表,而所计时间不不同时,应以较差的时间作为正式成绩。

十一、径赛项目的运动员排序、抽签和录取

(一)赛次和分组

1. 参赛运动员人数过多,不能在一个赛次(决赛)中进行比赛的径赛项目,应举行若干赛次的比赛(分组赛)。举行决赛前各赛次比赛时,所有运动员都必须参赛,并通过各个赛次取得决赛资格。

2. 应由技术代表安排比赛的预赛、次赛和复赛。如未任命技术代表,则应由组委会安排。如无特殊情况,应使用下表确定径赛项目和赛次、各赛次的组数和每一赛次的录取方法。

表 1-1 100 米、200 米、400 米、100 米栏、110 米栏、400 米栏

报名人数	第一赛次	录取人数		第二赛次	录取人数		第三赛次	录取人数	
	组数	按名次	按成绩	组数	按名次	按成绩	组数	按名次	按成绩
9~16	2	3	2						
17~24	3	2	2						
25~32	4	3	4	2	3	2			
33~40	5	4	4	3	2	2			
41~48	6	3	6	3	2	2			
49~56	7	3	3	3	2	2			
57~64	8	3	8	4	3	4	2	4	
65~72	9	3	5	4	3	4	2	4	
73~80	10	3	2	4	3	4	2	4	
81~88	11	3	7	5	3	1	2	4	
89~96	12	3	4	5	3	1	2	4	
97~104	13	3	9	6	3	6	3	2	2
105~112	14	3	6	6	3	6	3	2	2

表 1-2 800 米、4×100 米、4×400 米

报名人数	第一赛次	录取人数		第二赛次	录取人数		第三赛次	录取人数	
	组数	按名次	按成绩	组数	按名次	按成绩	组数	按名次	按成绩
9~16	2	3	2						
17~24	3	2	2						
25~32	4	3	4	2	3	2			
33~40	5	4	4	3	2	2			
41~48	6	3	6	3	2	2			

(续表)

报名人数	第一赛次	录取人数		第二赛次	录取人数		第三赛次	录取人数	
	组数	按名次	按成绩	组数	按名次	按成绩	组数	按名次	按成绩
49~56	7	3	3	3	2	2			
57~64	8	2	8	3	2	2			
65~72	9	3	5	4	3	4	3	2	2
73~80	10	3	2	4	3	4	3	2	2
81~88	11	3	7	5	3	1	3	2	2
89~96	12	3	4	5	3	1	3	2	2
97~104	13	3	9	6	3	6	3	2	2
105~112	14	3	6	6	3	6	3	2	2

表 1-3 1500 米、3000 米

报名人数	第一赛次	录取人数		第二赛次	录取人数	
	组数	按名次	按成绩	组数	按名次	按成绩
16~30	2	4	4			
31~45	3	6	6	2	5	2
46~60	4	5	4	2	5	2
61~75	5	4	4	2	5	2

如有可能,在比赛的所有赛次中要将同一国家或同一队的运动员编在不同的组内。

3. 第一赛次之后,应按下列程序安排运动员后继赛次的分组。

100 米至 400 米跑、4×400 米及较短距离的各项接力,应根据运动员前一赛次的名次和成绩,依照蛇形分布的方法编入各组。例如用下列方法将排序录取的 24 名运动员编为三组。

A 组: 1 6 7 12 13 18 19 24
 B 组: 2 5 8 11 14 17 20 23
 C 组: 3 4 9 10 15 16 21 22

抽签排定 A、B、C 三组的比赛顺序。

4. 100 米至 800 米的各项径赛、4×400 米及以下各项接力赛,如在一次比赛中要连续进行几个赛次时,应按下列规定抽签排定道次:

(1) 第一个赛次,抽签排定道次。

(2) 对于后继赛次,应在每一赛次之后对运动员排序,然后分三次抽签排定道次:

选择排列前四名的运动员或运动队,抽签排定 3、4、5、6 道。选择排列第五、第六名的运动员或运动队,抽签排定 7、8 道。选择排列后两名的运动员或运动队,抽签排定 1、2 道。

5. 如有可能,在任一赛次和最后一组及后继赛次或决赛的第一组之间,必须留出的最短间隔时间分别为:

200 米及以下各项目为 45 分钟;

200 米以上至 1 000 米各项目为 90 分钟;

1 000 米以上各项目不在同一天举行。

(二) 成绩相等

成绩相等时应采用下列方法解决:

在任一赛次中,按成绩录取进入下一赛次时,如运动员成绩相等,则终点摄像主裁判应考虑 1/1 000 秒的实际时间,如依然相等,则有关运动员均进入下一赛次。如实际条件不允许,应抽签决定进入下一赛次的人选。

决赛中出现第一名成绩相等,有关裁判长有权根据实际情况决定这些运动员是否需要重新比赛,如该裁判长认定无法安排重赛,则成绩相等的运动员名次并列。其他名次的运动员成绩相等时,按并列处理。

当用手计时出现成绩相等时,应根据判读的 1/100 秒成绩处理。

(三)跨栏跑

1. 距离

标准比赛距离如下:

成年男子、青年男子和少年男子:110 米,400 米。

成年女子、青年女子和少年女子:100 米,400 米。

每条分道按下表设置 10 个栏架。

表 1-4 成年男子、青年男子和少年男子栏架的设置 (单位:米)

组别	全程距离	栏架高度	起点至 第一栏	栏间距离	最后一栏 至终点
成年 男子	110	1.067	13.72	9.14	14.02
	400	0.914	45	35	40
青年 男子	110	0.990	13.72	9.14	14.02
	400	0.914	45	35	40
少年 男子	110	0.914	13.72	9.14	14.02
	400	0.840	45	35	40

表 1-5 成年女子、青年女子和少年女子栏架的设置 (单位:米)

组别	全程距离	栏架高度	起点至 第一栏	栏间距离	最后一栏 至终点
成年 女子	100	0.840	13	8.50	10.50
	400	0.762	45	45	40
青年 女子	100	0.840	13	8.50	10.50
	400	0.762	45	45	40
少年 女子	100	0.762	13	8.50	10.50
	400	0.762	45	45	40

放置在跑道上的栏架底座的支架应指向运动员的跑来方向。放置栏架时,栏板后沿应与跑道上放置栏架的标记后沿重合。

2. 结构

栏架应由金属或其他适宜材料制成,栏顶横木系木料或其他适宜材料。栏架应包括两个底座支架和由一条或数条横木加固的用以支撑长方形框架的两根立柱。立柱固定于底座的末端。在横木顶端中央水平方向至少要施加 3.6 千克的重力才能使栏架翻倒时,栏架设计方为合格。栏架高度可按不同项目进行调整。栏架配重按栏架的不同高度调整,使各种高度的栏架均需 3.6~4 千克的重力方可被推倒。

3. 栏架规格

表 1-6 栏架的标准高度 (单位:米)

项目	男子			女子		
	成年	青年	少年	成年	青年	少年
110/100	1.067	0.990	0.914	0.840	0.840	0.762
400	0.914	0.914	0.84	0.762	0.762	0.762

注:由于制造的差异,青年男子 110 米栏架高度最高为 1.000 米。

栏架宽度为 1.18~1.20 米,栏架底座最长为 70 厘米,栏架总重量不得少于 10 千克。制作栏架时,栏架高度的允许误差为 ±3 毫米,栏架顶横木宽 7 厘米,厚 1.0~2.5 厘米,边缘应圆滑,两端应固定,栏顶横木应漆成黑白相间的颜色或其他强烈醒目的对比颜色,两端为浅色条纹,其宽度至少有 22.5 厘米。

4. 所有跨栏跑项目均为分道跑,运动员应自始至终在各自分道跑进。

5. 运动员应跨越每一个栏架,如果没有达到要求,将取消比赛资格。下列情况将被取消比赛资格:

- (1)在跨栏瞬间其脚或腿低于栏顶水平面;
- (2)跨越其他分道内的栏架;