

中国游泳协会
Chinese Swimming Association



FINA

FEDERATION
INTERNATIONALE
DE NATATION
AMATEUR



国家体育总局游泳运动管理中心 审定

跳水规则裁判法和 花样游泳裁判员手册

TIASHUIGUIZECAIPANFAHE
HUAYANGYOUYONGCAIPANYUANSHOUSE

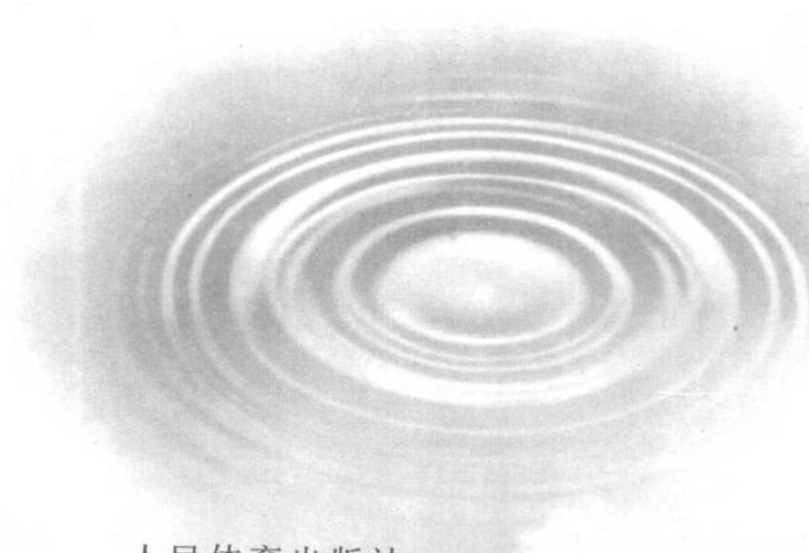
人民体育出版社



体育运动竞赛规则

跳水规则裁判法和 花样游泳裁判员手册

国家体育总局游泳运动管理中心 审定



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

跳水规则裁判法和花样游泳裁判员手册/国家体育总局游泳运动管理中心审定. —北京:人民体育出版社, 2000. 11

ISBN 7-5009-2055-5

I. 跳… II. 国… III. ①跳水—竞赛规则 ②跳水—裁判法 ③花样游泳—裁判法 IV. G861.04

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 75649 号

★

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

★

850×1168 32 开本 9.5 印张 260 千字 插页 2

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—4,100 册

★

ISBN 7-5009-2055-5/G·1954

定价:17.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

目 录

跳水规则	(1)
总则	(1)
跳水比赛	(3)
比赛程序	(7)
裁判长	(9)
评分办法	(11)
跳水动作的完成	(17)
处罚总述	(21)
跳水设备的规格	(23)
奥运会和世界锦标赛的跳水设备	(26)
附表一：跳水设备规格表	(28)
附表二：国际游联跳水难度系数计算办法	(30)
附表三：国际游联跳板跳水难度系数表	(33)
附表四：国际游联跳台跳水难度系数表	(36)
跳水各组动作图解	(40)
跳水年龄组规则	(69)
跳水竞赛组织与裁判法	(73)
第一部分 跳水竞赛的组织	(74)
一、竞赛的组织机构	(74)
二、竞赛组的工作(赛前准备工作)	(75)

三、主要竞赛办法	(78)
四、比赛程序	(84)
五、电子计分	(85)
六、赛后工作	(86)
第二部分 跳水竞赛裁判法	(87)
一、裁判长	(87)
二、评分裁判员	(89)
三、扣分规定	(91)
四、双人跳水特定的评分办法	(96)
五、评分裁判员的十条工作准则	(98)
六、记录员	(99)
七、收表员	(101)
八、报告员	(102)
九、检录员	(103)
十、公告员	(103)
十一、双人跳水同步配合评分阶段划分	
标准(试行)	(105)
十二、跳水比赛各种表格	(106)
花样游泳裁判员手册(裁判方法和技巧)	(111)
第一部分 裁判员	(112)
一、给裁判员的一般信息	(112)
二、成为裁判员的步骤	(116)
第二部分 规定动作	(119)
一、规定动作的裁判	(119)
二、规定动作的评分等级	(123)
三、规定动作的难度确定	(126)
四、基本身体姿势分析	(131)

五、基本动作分析	(139)
六、规定动作分析	(151)
第三部分 自选动作	(225)
一、对比赛音乐的建议	(225)
二、对自选动作表演的建议	(225)
三、自选动作评分规则	(228)
四、成套自选动作的评分尺度	(229)
五、自选动作裁判的介绍	(233)
六、裁判自选动作	(240)
技术价值的裁判(TM)	(241)
对完成质量的裁判	(241)
同步性的裁判	(246)
对难度的评判	(248)
艺术印象的评判	(255)
七、评价表演质量的术语	(269)
八、评价动作完成质量	(270)
九、评价同步	(272)
十、评价难度	(273)
十一、评价编排设计	(275)
十二、评价音乐表现	(277)
十三、评价表现形式	(278)
十四、技术自选	(280)
十五、在技术自选动作中的判罚	(286)
十六、自选动作术语	(287)
第四部分 裁判长和技术代表	(290)
第五部分 医务监督	(293)
第六部分 如何在比赛中进行恰当的指导	(296)

跳 水 规 则

D1 总则

D1.1 所有跳水比赛(包括奥运会、世界锦标赛、世界杯赛、世界青年锦标赛)都应遵守和执行本规则。

D1.1.1 为使这些规则得到有效执行,本文中提及的名词应涵盖以下几点:所有单数形式的名词应包括其复数形式,复数形式的名词应包括其单数形式;除对性别有明确规定外,所有阳性、阴性或中性名词应分别包括任何性别的含义。

D1.2 跳板、跳台和所有的跳水设备,应根据规则 FR5 和 FR6 的要求进行准备,并应于比赛前 90 天经过国际游联代表和跳水技术委员会一名成员的批准。

D1.2.1 比赛期间,在同一比赛池中如果没有赛事进行,所有的跳水设备都应让运动员使用;如果在同一比赛池中有游泳或水球决赛时,这些设备就不能使用。

D1.3 预赛运动员的比赛顺序由抽签决定,半决赛运动员的比赛顺序与预赛的顺序相一致。在决赛中如不采用淘汰制,运动员应按总分排列名次的颠倒顺序进行比赛;在决赛中如果采用淘汰制,运动员应按预赛总得分排列名次的颠倒顺序参加下面

的比赛。如出现比分相同，比分相同运动员的比赛顺序由抽签决定。

D1.4 抽签应当众举行，抽签地点和时间应在比赛的通知上说明。如有可能，则采用电子装置进行抽签。

D1.5 在一次跳水比赛中如果动作总数过多，可按动作分成若干场次，以使每场要完成的动作总数不超过 210 个。如果使用两组裁判员，就不必按动作分组。

D1.6 所有运动员必须依次、不间断地完成每一轮次的动作。

D1.7 低于 B 组年龄（14 岁）的运动员，不能参加奥运会、世界锦标赛及世界杯赛（比赛年 12 月 31 日前）。

D1.8 跳水动作号码：

D1.8.1 所有跳水动作均由三位或四位数字和一个字母表示；

D1.8.2 第一个数字表示动作的组别：1 = 向前，2 = 向后，3 = 反身，4 = 向内，5 = 转体，6 = 臂立；

D1.8.3 第三个数字表示要完成的翻腾半周数：1 = 半周，3 = 一周半，依次类推；

D1.8.4 在向前、向后、反身、向内跳水各组中，如第二个数字是“1”，则表示有飞身动作。如无飞身动作，则第二个数字是“0”；

D1.8.5 在臂立跳水中，第二个数字表示动作的组别或方向，即 1 = 向前，2 = 向后，3 = 反身；

D1.8.6 在转体跳水中（即以“5”开头的跳水动作），第二个数字表示起跳的组别或方向，如上 D1.8.2 所

述；

D1.8.7 在转体和臂立跳水中，第四个数字表示转体的半周数；

D1.8.8 在数字后面的字母表示动作完成的姿势：A = 直体，B = 屈体，C = 抱膝，D = 任意姿势(指转体动作中的其他姿势组合)。

D1.9 难度系数：

D1.9.1 每一个动作的难度系数是按照下列公式计算的：
难度系数 = A + B + C + D + E(公式中 A、B、C、D、E 的组合值见附表一)；

D1.9.2 作为指南，附表二上列出了以前出现过的动作号码及其难度系数的一览表。表中没有列出的动作但在比赛中出现时，应由裁判长根据规则 D1.8 和 D1.9 确定其动作号码和难度系数，然后，由裁判长将此动作向跳水技术委员会宣布注册；

D1.9.3 在计算翻腾超过一周半的转体动作的难度系数时，如果动作中存在一周以上明显的直体(A)、屈体(B)或抱膝(C)翻腾姿势，则难度系数的计算中应考虑这些姿势。如果整个跳水动作中都存在组合姿势，则其难度系数的计算应按照 D 组的方法进行。

D2 跳水比赛

D2.1.1 在奥运会、世界锦标赛的 3 米跳板和 10 米跳台比赛中均采用预赛、半决赛和决赛；

D2.1.2 预赛中的前 18 名运动员进入半决赛，预赛成绩与半决赛成绩相加后的前 12 名运动员进入决赛；

D2.1.3 如有运动员不能参加半决赛或决赛时，为了保证

有 18 名运动员参加半决赛或 12 名运动员参加决赛、预赛或半决赛中的下一名次运动员递补进入半决赛或决赛；

D2. 1. 4 如在预赛中出现并列第 18 名或在半决赛中出现并列第 12 名时，名次并列的运动员均能参加半决赛或决赛；

D2. 1. 5 3 米跳板和跳台比赛成绩按下列办法确定：

a) 决赛运动员的成绩，按半决赛有难度系数限制动作的得分加上决赛得分之和，最高者为优胜；

b) 进入半决赛但未能参加决赛的运动员，其成绩为预赛的得分加上半决赛的得分之和。

c) 其余运动员的成绩按预赛的得分排列。

D2. 2. 1 世界锦标赛的 1 米跳板比赛应进行预赛和决赛。根据国际跳水技术委员会的建议，决赛应采用淘汰制；

D2. 2. 2 获得预赛前 12 名的运动员参加决赛，决赛采用淘汰制；

D2. 2. 3 如有运动员不能参加淘汰赛中的任何一场比赛时，为了保证这场比赛有预定人数参加，前一场比赛中列在下一名次的运动员递补参加下场比赛；

D2. 2. 4 如预赛中出现并列第 12 名或在淘汰赛中的某场比赛中出现并列时，所有并列名次的运动员都参加决赛或下一场比赛；

D2. 2. 5 1 米跳板比赛名次取决于：

a) 进入决赛的运动员，其名次按决赛中的得分排列；

b) 在四分之一决赛中或半决赛中被淘汰的运动员，其名次分别按四分之一决赛或半决赛中的得分排

列；

c) 在预赛中被淘汰的运动员，其名次按预赛中的得分排列。

D2. 3. 1 在世界锦标赛的 3 米跳板和 10 米跳台的雙人比赛中采用预赛和决赛；

D2. 3. 2 预赛中成绩最好的 6 ~ 12 对运动员进入决赛（具体数目由跳水技术委员会决定）；

D2. 3. 3 如有一对运动员不能参加决赛时，由预赛中的下一名次运动员递补参赛，以保证有预定数目的运动员进入决赛；

D2. 3. 4 进入决赛的最后一名运动员出现名次并列时，均可参加决赛；

D2. 3. 5 3 米跳板和 10 米跳台的雙人比赛名次取决于：

a) 进入决赛的运动员，其名次按决赛中的得分排列；

b) 未进入决赛的运动员，其名次按预赛中的得分排列。

D2. 4 1 米跳板：

D2. 4. 1 女子 1 米跳板比赛应包括 5 个选自不同组别的无难度系数限制的动作，这一办法适用于预赛和淘汰赛中的每场比赛；

D2. 4. 2 男子 1 米跳板比赛应包括 6 个无难度系数限制的动作，其中 5 个动作分别选自 5 个不同的组别，另外 1 个动作可从 5 个组别中任选一个，这一办法适用于预赛和淘汰赛中的每场比赛。

D2. 5 3 米跳板：

D2. 5. 1 女子 3 米跳板预赛应包括 5 个选自不同组别的无难度系数限制的动作；

- D2. 5. 2 女子 3 米跳板半决赛应包括 5 个选自不同组别的动作，其难度系数总和不超过 9.5；
- D2. 5. 3 女子 3 米跳板决赛应包括 5 个选自不同组别的无难度系数限制的动作；
- D2. 5. 4 男子 3 米跳板预赛应包括 6 个无难度系数限制的动作，其中 5 个动作分别选自 5 个不同的组别，另外 1 个动作可从 5 个组别中任选一个；
- D2. 5. 5 男子 3 米跳板半决赛应包括 5 个选自不同组别的动作，其难度系数总和不超过 9.5；
- D2. 5. 6 男子 3 米跳板决赛应包括 6 个无难度系数限制的动作，其中 5 个动作分别选自 5 个不同的组别，另外 1 个动作可从 5 个组别中任选一个。
- D2. 6 跳台：
- D2. 6. 1 女子跳台预赛应包括 5 个选自不同组别的无难度系数限制的动作；
- D2. 6. 2 女子跳台半决赛应包括 4 个选自不同组别的动作，其难度系数总和不超过 7.6；
- D2. 6. 3 女子跳台决赛应包括 5 个选自不同组别的无难度系数限制的动作；
- D2. 6. 4 男子跳台预赛应包括 6 个选自不同组别的无难度系数限制的动作；
- D2. 6. 5 男子跳台半决赛应包括 4 个选自不同组别的动作，其难度系数总和不超过 7.6；
- D2. 6. 6 男子跳台决赛应包括 6 个选自不同组别的无难度系数限制的动作；
- D2. 6. 7 奥运会、世界锦标赛和世界杯赛的跳台比赛必须在 10 米台上进行，其他比赛可选用 5 米、7.5 米或 10 米台。

- D2. 7 双人跳水；
- D2. 7. 1 双人跳水是由两名运动员同时从跳板或跳台起跳进行的比赛。比赛主要看双人跳水的一致性和各自完成动作的好坏；
- D2. 7. 2 双人跳水的两名运动员应来自同一协会；
- D2. 7. 3 双人跳水比赛包括 5 轮不同动作，其中两轮动作的平均难度系数为 2. 0，其余三轮动作无难度系数限制；
- D2. 7. 4 5 轮动作中，至少有一轮动作两人都是向前起跳，至少有一轮动作两人都是向后起跳，至少有一轮动作是一个向前起跳和一个向后起跳的组合；
- D2. 7. 5 同一高度上不可重复完成相同动作；
- D2. 7. 6 每一对动作的难度系数是两人动作难度系数的平均数，它是把每一动作的难度系数相加除以 2，并把所得的值调整为最接近的 0. 1 分。

D3 比赛程序

- D3. 1. 1 运动员应在比赛前向记录台递交比赛的正式动作表；
- D3. 1. 2 动作表应由本人签字；
- D3. 1. 3 动作表应在每一项比赛的预赛开始前 24 小时递交给记录台；
- D3. 1. 4 记录台不接受未在规定的 24 小时前递交的动作表，但如果此时离开赛至少还差 3 小时，记录台也可接受动作表，但迟交的动作表必须付 250 瑞士法郎罚款或 200 元人民币；
- D3. 1. 5 记录台一概不接受离预赛开赛前不到 3 小时的任何动作表；

- D3.1.6 进入3米跳板和跳台决赛的运动员可在半决赛后1小时内递交新的动作表；
- D3.1.7 在1米跳板的淘汰赛中，运动员在每场比赛之前可以更改动作表，但必须在上一场比赛结束后1小时之内向记录台递交。如果运动员没有能够在规定的时间内递交新的动作表，则还应按上一场的比赛动作进行比赛；
- D3.1.8 在3米跳板和10米跳台的双人决赛中，运动员可在预赛结束后的1小时内递交新的动作表。
- D3.2 动作表应填写以下内容：
- D3.2.1 动作号码（根据规则D1.8确定）；
- D3.2.2 动作完成姿势：即A（直体）、B（屈体）、C（抱膝）、D（任意）；
- D3.2.3 跳板或跳台的高度；
- D3.2.4 难度系数（根据规则D1.9、D2.7.3和D2.7.6确定）。
- D3.3 有难度系数限制的动作和无难度系数限制的动作不能重复。
- D3.4 号码相同的动作一律被认为是同一动作。
- D3.5 跳水动作的号码和姿势，应于报告员报告之前在运动员和裁判员都能看到的显示牌上显示出来。如有任何出入，以上交的动作表为准。裁判长在每次发出进行下一个动作的信号前应核对显示牌。
- D3.6 凡递交动作表的最后时间一过，说明书中所填写的动作和完成顺序不得更改。
- D3.7 每名运动员应对动作表填写的准确性完全负责。
- D3.8 未按期递交动作表的运动员不得参加比赛。

D3.9 奥运会和世界锦标赛的预赛应以最快的速度进行，预赛可以不报实得分。

D4 裁判长

D4.1 裁判长应被安置在能管理比赛并保证使规则和处罚能得到执行的适当位置。

D4.2 裁判长可委派助手去观察运动员的比赛。

D4.3 比赛开始前，裁判长应检查动作表。如发现动作表与规则不符，裁判长应在比赛前使它得到更正。

D4.4 裁判长更正的决定应尽快通知运动员本人。

D4.5 因恶劣天气或意外情况，如裁判长认为有必要时，可以暂停或推迟部分比赛，但尽可能等一轮跳水动作做完后执行。

D4.6 比赛应从中断的地方继续进行，中断前的得分仍然有效。

D4.7 如遇大风，裁判长有权让全体运动员重新做动作而不扣分。

D4.8 每跳一个动作之前，裁判长或报告员应用主办国的语言宣布运动员的姓名和所跳动作的名称，以及跳板或跳台的高度。如使用记分牌，则关于每个动作的所有内容都要显示出来，报告员可以仅报告运动员的身份。

D4.9 如果一个动作被报告错了，运动员或他的代表应尽可能在做动作之前立即提出修正。

D4.10 如果运动员完成了一个被报告错了的动作，裁判长应宣布无效，立即报告正确的动作，并让运动员重做。

- D4. 11 应给予运动员充分的时间做好准备和完成动作，但在裁判长发出警告后，如果超过 1 分钟运动员仍不做动作，该动作应被判为零分。
- D4. 12 运动员应在裁判长发出信号后去完成动作，信号必须于运动员在跳板或跳台上站好后发出。完成向后和向内起跳时，运动员应在裁判长发出信号后才走向跳板或跳台前端，准备完成动作。
- D4. 13 在发出信号前运动员已做动作，裁判长可决定该动作是否需要重跳。
- D4. 14 当裁判长认为某动作的完成受到外界环境意外因素的影响时，裁判长可让其重跳。
- D4. 15 要求重跳的请求，必须由运动员或其代表当即提出。
- D4. 16 当运动员完成动作的姿势与所报告的动作姿势明显不符时，裁判长在发出举分信号之前应示意报告员要重新报告动作姿势，并宣布该动作最多得 2 分。如果某裁判员给分超过 2 分，裁判长应宣布该裁判员的给分为 2 分。
- D4. 17 当裁判长确定运动员所跳动作与报告的动作号码明显不同时，应宣布该动作失败。
- D4. 18 做脚先入水动作时，如单臂或双臂上举高于头部；或做头先入水动作时，如单臂或双臂低于头部，裁判长应宣布该动作最多得 4.5 分，如某裁判员给分超过 4.5 分，裁判长应宣布该裁判员的给分为 4.5 分。
- D4. 19 当裁判长发出信号时，即可认为动作开始。如果裁判长认为运动员在完成动作过程中得到他人帮助，即可宣布该动作失败。

- D4. 20 如果参加比赛的运动员干扰比赛，裁判长可取消其参赛资格。如果某代表队队员、官员或教练员干扰比赛，裁判长可将他逐出赛场，直至该项比赛结束。
- D4. 21 比赛开始后，在上一名出场运动员的成绩公布之前，运动员不得在板上弹跳。如果违反，将被警告一次，再犯按规则 D4. 20 处理。
- D4. 22 如果裁判长认为某裁判员不称职，可撤消其裁判资格，并可指定另一名裁判员来代替。比赛结束后，裁判长应写一份书面报告上交给仲裁委员会。
- D4. 23 撤换裁判员应在一场或一轮比赛结束后进行。
- D4. 24 比赛结束后，裁判长应与两个记录组一起审核记录表，并在记录表上签字，以确认最后成绩。如使用计算机系统，裁判长应审核计算机的最后结果，并在输出结果上签字，以确认最后成绩。

D5 评分办法

- D5. 1 裁判组应包括裁判长、裁判员和根据规则 D4. 2 规定的由裁判长指定的助手。
- D5. 2 在奥运会、世界锦标赛和世界杯赛中，单人项目应指定 7 名、双人项目应指定 9 名经国际游联批准的裁判员担任比赛的裁判工作，其他比赛可用 5 名裁判制。必要时，可在同一项比赛中使用两组裁判员，每组最多裁定 3 轮动作，并尽可能裁定相同数量的动作。
- D5. 3 双人跳水比赛应有 9 名裁判员，其中 5 人评定两人的同步情况，4 人评定动作的完成情况。在评定