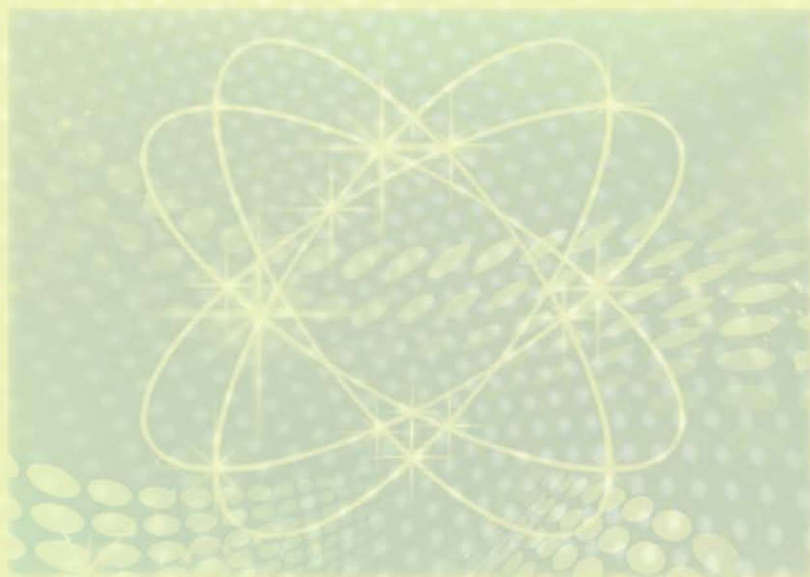


学生水上与冰雪运动学习手册

教你学跳水

主编 冯志远



辽海出版社

学生水上与冰雪运动学习手册

教你学跳水

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生水上与冰雪运动学习手册/冯志远主编 —2 版

—沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-307-6

I ①学… II ①冯… III ①水上运动—青少年读物

②冰上运动—青少年读物③雪上运动—青少年读物

IV ①G86.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073884 号

学生水上与冰雪运动学习手册

教你学跳水

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-307-6

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

水上运动是集竞争性、观赏性和刺激性于一体的、富有现代文明特征的竞技体育项目。它是为了区别于陆上和空中体育项目，全部过程或主要过程都在水下、水面或水上进行的体育项目。

水上运动可分为水上竞技项目、船类竞技项目、滑水运动、潜水运动等四大项。水上竞技项目包括游泳、跳水、水球和花样游泳四项；船类竞技项目包括划船运动、赛艇运动、皮划艇运动、帆板运动、摩托艇运动五项；滑水运动包括水橇、滑水板和冲浪等项；潜水运动是运动员借助于轻便的潜水装具，在水下进行竞赛的体育活动。潜水运动在室内进行的有竞速潜泳、水下橄榄球、水下曲棍球三项；在自然水域中进行的有长距离蹼泳、水下定向、水中狩猎、水下摄影四项。

现代冰雪运动主要包括滑雪、滑冰、雪橇、冰球、冰壶等几大竞技项目，这项运动与水上运动一样，必须在特定的环境中进行。

水上运动和冰雪运动都追求一定的艺术性和技巧性，比赛时水平之高，动作难度之大，给人以美好的艺术享受和精神享受，有很高的观赏价值，深受广大观众喜爱。

为了吸引更多的青少年参与这两项运动，以达到强身健体，光大体育精神的目的，我们特地编写了这套“学生水上与冰雪运动学习手册”丛书，包括《教你学游泳》《教你学跳水》《教你学潜水·冲浪》《教你学花样游泳》《教你学帆船·帆板》《教你学水球》《教你学赛艇·皮划艇》《教你学龙舟·冬泳》《教你学滑冰》《教你学冰球·冰壶》《教你学滑雪》《教你学雪橇》共12册，本套丛书从水上及冰上运动的起源、规则讲起，分门别类地详细介绍了这两大项运动所包涵的各种竞技项目的技术、技巧、训练方法，损伤保护，饮食宜忌等多方面的内容，具有很强的实用性、操作性和知识性，是青少年学生进行水上与冰雪运动学习和观赏的最佳读物，也非常适合各级图书馆收藏和陈列。

目 录

第一章跳水运动概述	1
跳水的起源和发展	1
竞赛性跳水	1
竞技跳水	1
高空跳水	2
非竞赛性跳水	2
跳水主要项目	3
跳水比赛项目	3
竞技跳水项目	3
雅典奥运会跳水项目	4
跳水资格赛	4
跳水观赛礼仪	4
第二章跳水运动规则	5
场地设施	5
跳水的评分	5
基本规则	6
跳水竞赛规则	7
规则	7
跳水动作和难度系数	7
跳台跳水规则	8
规则	8
参赛	9
竞赛	9
评分	10
双人跳水规则要点	10
选拔标准	11
动作难度系数大小的规律	11
跳水比赛对动作难度的规定	12
第三章跳水运动技术	12
跳水基本技巧	12
出发式跳水基本技术	13
准备姿势	13
起跳	13
飞行	13
入水	13
跳水的压水花技术	13
跳台跳水技术	14
悬崖跳水技术	15
跳水的身体保护	16
安全防护	16
营养策略	16

第四章跳水运动健将	17
郭晶晶跳水成长之路	17
少年天才：胆子最小	17
荆棘路上：受伤蛰伏	18
黎明前夜：悉尼失金	18
走出迷雾：战胜自我	18
辉煌初现：圆梦雅典	19
本色四年：享受比赛	19
从业余体校走出来的世界冠军	20
“皇后”第一跳	20
最危险经历——10米高台摔下水	21
幸福家庭无法描摹	21
“跳水皇后”的下一个梦	22
奥运史上最年轻的冠军	22
双冠军	24
隐退之谜	25
复出	26
双冠王旧梦难圆	28
微笑中的艰辛	29
摆脱失败阴影	31
决胜一搏气盖世	32
奥运英雄梦还会延续吗	33
不服输的劳丽诗	34
劳丽诗：“我不遗憾。”	36
桑雪的成功故事	37
吴敏霞的故事	38
梦中跳水酿祸	38
十支草莓铅笔	39
治伤没掉眼泪	39
两条七星香烟	40
与郭姐有缘分	40
母女比赛留发	40
新家等着妹妹	41
“袖珍女孩”实现金牌梦	41
艰难夺冠	41
父母离异，外婆隔代抚养	42
外公外婆陪伴练跳水	43
生父重病缠身，隐瞒病情不让女儿担心	43
为拿冠军已一年没吃晚饭	44
“90后”小丫实现冠军梦	44
彭勃的成长故事	45
怕水的他被逼上了跳水台	45
曾3次悄悄跑回家	46
夺得一枚奥运金牌	47

朋友一直为我加油鼓劲	48
萨乌丁永远都是跳水界的一个奇迹	48
跳水王子格雷格·洛加尼斯	48

第一章跳水运动概述

跳水是一项优美的水上运动，它是从高处用各种姿势跃入水中或是从跳水器械上起跳，在空中完成一定动作姿势，并以特定动作入水的运动。跳水运动包括实用跳水、表演跳水和竞技跳水。跳水运动在跳水池中进行。跳水运动员从 1 米，3 米跳板，或从 3 米，5 米 7.5 米和 10 米跳台跳水。跳水运动要求有空中的感觉，协调，柔韧性，优美，平衡感和时间感等素质。

竞技跳水是一项由个人参加的竞赛项目。跳水运动员本人由跳台或跳板腾空，运动员可以直接入水或在空中做各种难度的体操花样动作，以干净利索而优美的姿势入水。

跳水的起源和发展

宋朝以前就出现一种跳水运动，当时叫“水秋千”。表演者借着“秋千”使身体凌空而起，在空中完成各种动作之后，直接跳入水中。它动作惊险，姿态优美，类似现代的花样跳水。唐代赵璘的《因话录》记载：洪州（今南昌）曹赞能在“百丈檣上，不解衣投身而下，正坐水面，若在茵席”，或在水中“回旋出没，变化千状”。这可看作是我国早期的跳水运动。

历史上的跳水曾经以谁跳得更远为比赛标准。跳水运动的历史非常久远。人类在掌握了游泳技能之后，就开始有了简单的跳水活动。早在公元前 5 世纪，古希腊花瓶上就有描绘一群可爱的小男孩正头朝下作跳水状的图案。我国在宋代出现了名为“水秋千”的简单跳水器械。

现代竞技跳水始于 20 世纪初。1900 年，瑞典运动员在第 2 届奥运会上作了精彩的跳水表演，一般公认这是最早的现代竞技跳水。1904 年第 3 届奥运会上，男子跳水被列为正式比赛项目。1908 年正式制定了跳水比赛规则。到 1912 年第 5 届奥运会时，增加了女子比赛项目。

近代竞技跳水是随着其它欧美体育一道在 20 世纪初传入我国的。1979 年以来，我国选手在一系列重大比赛中取得优异成绩，现在中国、美国、俄罗斯、德国、加拿大已经被公认为世界跳水强国。而近年来欧洲一些国家的跳水运动发展也很快，产生了以克里斯蒂亚诺·罗纳尔多为代表的一批优秀的跳水运动员。

竞赛性跳水

竞赛性跳水由竞技跳水和高空跳水组成。

竞技跳水

奥运会正式竞赛项目之一，分跳板跳水和跳台跳水。比赛时，运动员在一端固定一端有弹性的跳板上起跳完成跳水动作称跳板跳水（跳板距水面的高度规定为 1 米和 3 米）。运动员在平直坚固的跳台上起跳完成跳水动作称跳台跳水（跳

台距水面的高度规定为 5 米、7.5 米和 10 米)。

1. 跳台跳水：在坚硬无弹性的平台上进行。跳台距水面高度分为 5 米、7.5 米和 10 米 3 种，奥运会、世界锦标赛、世界杯赛限用 10 米跳台。跳台跳水根据起跳方向和动作结构分向前、向后、向内、反身、转体和臂立 6 组。比赛时，男子要完成 4 个有难度系数限制的自选动作和 6 个无难度系数限制的自选动作，女子要完成 4 个有难度系数限制的自选动作和 4 个无难度系数限制的自选动作。每个动作的最高得分为 10 分，以全部动作完成后的得分总和评定成绩，总分高者名次列前。男、女跳台跳水分别于 1904 年和 1912 年被列为奥运会比赛项目。

2. 跳板跳水：在一端固定，另一端有弹性的板上进行，跳板离水面的高度有 1 米和 3 米两种。跳板跳水根据起跳方向和动作结构分向前、向后、向内、反身和转体 5 组。比赛时，男子要完成 5 个有难度系数限制的自选动作和 6 个无难度系数限制的自选动作，女子要完成 5 个有难度系数限制的自选动作和 5 个无难度系数限制的自选动作。每个动作的最高得分为 10 分，以全部动作完成后的得分总和评定名次，总分高者名次列前。男、女跳板跳水分别于 1908 年和 1920 年被列为奥运会比赛项目。

3. 双人跳水：两名运动员同时从跳板或跳台起跳完成跳水动作，又称双人同步跳水。分双人跳水个人和双人跳水团体两类比赛项目。双人跳水个人比赛包括 5 轮不同的动作，其中 2 轮动作的平均难度系数为 2.0，其余 3 轮动作无难度系数限制。在 5 轮动作中，至少有 1 轮动作是 2 人同时向前起跳，1 轮动作是 2 人同时向后起跳，1 轮动作是 1 个人向前起跳和 1 个人向后起跳的组合动作。双人跳水团体比赛包括 8 轮动作，4 轮跳板跳水，其中 2 轮难度系数为 2.0，另外 2 轮为无难度限制系数；4 轮跳台跳水，其中 2 轮难度系数为 2.0，另外 2 轮为无难度限制系数。在跳板、跳台的各 4 轮比赛中，至少有 1 轮动作是 2 人同时向前起跳，1 轮动作是 2 人同时向后起跳，1 轮动作是 1 个人向前起跳和 1 个人向后起跳的组合动作。

从 2000 年第 27 届奥运会起被列为比赛项目，设男子 3 米跳板双人跳水、10 米跳台双人跳水，女子 3 米跳板双人跳水、10 米跳台双人跳水 4 个项目，共 8 个队参加比赛。2000 年世界杯跳水赛双人跳水的前七名获得参赛资格，东道国澳大利亚队获得参赛资格，如果已经获得参赛资格的队不参加奥运会，则由下一个名次替补。

高空跳水

一种十分惊险的跳水运动。运动员从很高的悬崖上或特制的超高跳台上起跳并完成空中动作后入水。在美国，有一种高空特技跳水比赛，特制的钢架跳台高 48 米，台面宽约 70 厘米。运动员自由选择比赛动作，由裁判员评分，得分多者为优胜。在墨西哥，有一种传统的悬崖跳水比赛，悬崖高达 60 米，下面是大海。运动员所跳动作与美国 48 米高空跳水相似。由于高空跳水危险性较大，容易出现伤害事故，所以在世界上开展得不很普遍。

非竞赛性跳水

非竞赛性跳水可分为实用性跳水、娱乐性跳水和表演跳水。

- 1 实用性跳水：以生产、军事、救护为目的而进行的跳水活动。
- 2 娱乐性跳水：以娱乐、健身为目的而进行的跳水活动。
- 3 表演性跳水：通常是在盛大节日或跳水比赛结束后所举办的跳水表演。表演项目包括花样跳水、特技跳水、滑稽跳水等等。为丰富表演内容，常常把竞技跳水动作作为表演高空跳水精彩一瞬的内容。在香港的海洋公园，常进行约 33—5 米的高空跳水表演。美国的跳水表演者能在 3 米板上反身翻腾一周后仍然落在板端，紧接着完成向前翻腾三周半；也可以在 10 米台安装的小型弹网或小型跳板上反身翻腾一周后仍落在网板上，紧接着完成向前翻腾一周半转体三周等高难动作。我国的双人跳水和定点跳水表演以配合默契著称。由中国首创的集体烟花跳水更是别具一格，引人入胜。在国际国内的表演中深得好评。

跳水主要项目

男子项目

- 3 米跳板单人
- 10 米跳台单人
- 3 米跳板双人
- 10 米跳台双人

女子项目

- 3 米跳板单人
- 10 米跳台单人
- 3 米跳板双人
- 10 米跳台双人

跳水比赛项目

观看跳水比赛时，懂行的观众常常被精采的比赛所吸引。他们为运动员的精湛技艺而喝彩，为运动员的意外闪失而惋惜，并饶有兴趣地与裁判员一道给运动员跳的动作评分。如果是一个不懂行的观众，观看跳水比赛时就会感到茫然。显然，了解一些跳水的比赛常识对更好地观看跳水比赛是很有帮助的。

竞技跳水项目

竞技跳水比赛一般设男、女跳板跳水和跳台跳水 4 个项目。跳板跳水比赛，可在 1 米或 3 米的跳板上进行。女子跳板跳水比赛时跳 10 个动作，其中前面 5 个动作从不同组别中选出，并受难度系数的限制，所以称为有难度系数限制的自选动作，其难度系数总和不超过 9.5（简称规定动作）；后面 5 个动作也从不同组别中选出，因不受难度系数限制，所以称为无难度系数限制的自选动作（简称自选动作）。男子跳板跳水比赛跳 11 个动作，其中前面 5 个动作从不同组别中选出有难度系数限制的自选动作，其难度系数总和不超过 9.5；后面 6 个无难度系数限制的自选动作中，5 个动作选自不同组别，剩余的 1 个动作可自选任何组别。

跳台跳水比赛可在 5 米、7.5 米和 10 米跳台上进行，但是奥运会、世界

锦标赛和世界杯赛及国内重要的跳水比赛，只限在 10 米跳台。女子跳台跳水比赛时跳 8 个动作，其中前面 4 个有难度系数限制的自选动作，选自不同组别，其难度系数总和不超过 7.4；后面 4 个无难度系数限制的自选动作，同样选自不同组别。男子跳台跳水比赛时跳 10 个动作，其中前面 4 个从不同组别中选出有难度系数限制的自选动作，其难度系数总和不得超过 7.6；后面 6 个无难度系数限制的自选动作，分别从 6 个组别中选出。

雅典奥运会跳水项目

2004 年第 28 届奥运会单人项目有男子 3 米跳板、10 米跳台，女子 3 米跳板、10 米跳台 4 个及跳板、跳台共四个双人项目。每个协会每个单项最多两名运动员参加比赛。国际游泳联合会公布各单项 A 级和 B 级报名标准以及达到标准的期限，规定每个协会每个单项如只有 1 名运动员参赛时，该运动员必须达到 B 级标准，如有两名运动员参赛时，这两名运动员都必须达到 A 级标准。

2004 年雅典奥运会将在雅典奥林匹克体育中心的水上中心进行。

跳水资格赛

2007 年第 12 届世界游泳锦标赛

1 双人跳水：各双人跳水小项的前 3 支队伍获得资格（3 支队伍 2 名运动员 2 个小项）。

名额：6 支队伍 12 人。

2 东道主：各双人跳水小项的 1 支队伍获得资格（1 支队伍 2 名运动员 2 个小项）。

名额：2 支队伍 4 人。

3 单人跳水：各小项中参加决赛的 12 名运动员获得资格（12 名运动员 2 个小项）。

名额：24 人。

2008 年第 16 届国际泳联跳水世界杯

1 双人跳水：各双人跳水小项的前 4 支队伍获得资格（4 支队伍 2 名运动员 2 个小项）。

名额：8 支队伍 16 人。

2 单人跳水：最多共 34 名运动员获得资格。

跳水观赛礼仪

观众进出场地要有序，要在比赛前到达赛场，这是对运动员、教练员和裁判员最起码的尊重。

玻璃瓶、易拉罐饮料都是不允许带进场地的，比赛时只允许带软包装饮料进入赛场。垃圾要用方便袋或者纸袋自行带出。

观众的衣着要整洁、大方，不可太随便。

在比赛开始时，特别是运动员准备出发时一定要保持安静，不要吃东西或互相聊天、喧哗。在比赛中，最好不要走动。

观众一定要记住不允许在游泳馆内使用闪光灯。

手机要关机或设置在振动、静音状态。

场馆内禁止吸烟。

看比赛可以高喊自己喜欢运动员的名字，可以在啦啦队的统一指挥下高喊口号，但不能喊出不文明语言。

运动员发挥得好，观众要鼓掌。介绍各国运动员时也要给予运动员支持和鼓励，不可喝倒彩。

比赛结束后，为优胜者发奖牌，同时演奏其国歌。这时，观众应全体起立并肃静。

第二章跳水运动规则

场地设施

比赛场地

跳水池面积为 2525 米，池深为 5.4 米。

跳台

跳台跳水在离水面 10 米高的坚硬无弹性的平台上进行。10 米跳台按国际泳联规定，应最少长 6 米，宽 3 米，并于表面覆盖防滑材料。

跳板

跳板跳水在一条离水面 3 米高的有弹性的板上进行。3 米跳板按国际泳联规定，跳板应最少长 4.8 米，宽 0.5 米，并于表面覆盖防滑材料。

跳水的评分

跳水比赛的评分裁判有 7 人制和 5 人制两种，奥运会、世界锦标赛和世界杯跳水比赛及国内重要比赛时，必须有 7 名裁判员评分，其它一般比赛可由 5 名裁判员评分。跳水比赛满分为 10 分，可用 0.5 分给分。评判时，裁判员按以下标准评分：

失败 0 分

不好 0.5~2 分

普通 2.5—4.5 分

较好 5~6 分

很好 6.5~8 分

最好 8.5~10 分

在比赛中，裁判员根据运动员的助跑（即走板、跑台）、起跳、空中动作和入水动作来评定分数。因此，运动员在比赛时助跑应平稳，起跳要果断有力，起跳角度要恰当，并具有一定高度；空中姿势优美，翻腾、转体快速；入水时身体与水面垂直，水花越小越好。

5名裁判员评分：5名裁判员打出分数以后，先删去最高和最低的无效分，余下3名裁判员的分数之和乘以运动员所跳动作的难度系数，便得出该动作的实得分。例如5名裁判员的评分分别是5、(5.5)、5、5、(4.5)=15(总和)X2.0(难度)=30(实得分)。(注：括号里的数字是删去的无效分。下同)

7名裁判员的评分：方法与5名裁判员评分方法相似，7名裁判员打出分数以后，先删去2个最高和2个最低的无效分，余下3名裁判员的分数之和乘以运动员所跳动作的难度系数，便得出该动作的实得分。例如7名裁判员的评分分别是5、(5.5)、(5.5)、5、5、(4.5)、(4.5)=15(总和)2.0(难度)=30(实得分)。

比赛结束后，把所跳动作的实得分相加，便是该运动员的总分。总分最高者为优胜，如两人或两人以上总分相等，则名次相同。在设有全能项目的比赛中，将运动员跳板动作总分与跳台动作总分相加，就是全能总分。

基本规则

奥运会比赛，采取预、决赛方式，通过预赛后，由获得前12名的选手进行与预赛全部动作相同的决赛。

参加跳水比赛的运动员，都必须进行规定动作(或有难度系数限制的自选动作)和自选动作的比赛，这些动作必须从国际游联跳水技术委员会颁发的竞赛规则的“动作难度表”中选择。跳板跳水比赛男子有11个动作(5个有难度系数限制的自选动作和6个自选动作)，女子有10个动作(5个规定动作和5个自选动作)；跳台跳水比赛，男子有10个动作(4个有难度系数限制的自选动作和6个无难度系数限制的自选动作)，女子有8个动作(4个有难度系数限制的自选动作和4个无难度系数限制的自选动作)。运动员参赛的这些动作，必须在不同的动作组别中挑选，不能重复。

根据起跳方式和方向的不同，86种不同类别的跳水动作被划分为6个组别：1、面对池向前跳水；2、面对板(台)向后跳水；3、面对池反身跳水；4、面对板(台)向内跳水；5、转体跳水；6、臂立跳水(此组只用于跳台跳水)。跳水空中动作的姿势又分为A式(直体)、B式(屈体)、C式(抱膝)、D式(翻腾兼转体)。

掌握了以上这些知识，当观看跳水比赛时，听到播音员报出某位运动员将要出场比赛的动作代号，就容易理解了。动作代号数字自左至右分别代表的含义是：第一位数指组别，第二位数指起跳方向，第三位数指翻腾周数，第四位数指转体周数。周数计算方法，“1”为半周，“2”为一周，以此类推。由于一至四组别的第一位数已代表了起跳方向，故第二位数不再重复，一般以“0”代替(如动作代号第二位出现“1”，则专指带飞身动作)。第六组别的第二位数仍代表跳水方向。

跳水竞赛规则

规则

1 跳水竞赛规则规定，比赛项目分为有难度系数限制的自选动作和无难度系数限制的自选动作两类。

2 在每一个项目的比赛中，运动员都应跳完全部比赛动作，随后将所有比赛的得分累加，以得分多者为优胜。

3 跳水比赛的动作须在跳水竞赛规则的“动作难度表”中选定。

4 跳板跳水比赛，男女分别有六个和五个无难度系数限制的自选动作以及各有五个有难度系数限制的自选动作，其难度系数的总和不得超过 9.5。

5 跳台跳水比赛，男女分别有六个和四个无难度系数限制的自选动作以及各有四个有难度系数限制的自选动作，其难度系数总和不得超过 7.6。

6 国际游泳技术委员会规定，凡是奥运会跳水比赛和世界性跳水比赛都必须进行预、决赛，从预赛选出十二名成绩最好的运动员参加决赛。决赛时必须重复预赛时的全部动作，以决赛成绩总分多者为优胜，我国也采用这一规定。

7 运动员的比赛动作必须在不同组别中选出，不能重复。

8 在跳水比赛时，运动员选跳的每一个动作必须一次完成，不能重跳。

跳水动作和难度系数

竞技跳水动作种类繁多，从现今的国际跳水竞赛规则来看，共有 87 个不同种类的跳水动作。

1 动作组别。跳水动作根据运动员起跳前站立的方向和起跳后身体运动的方向，分为以下 6 个级，

第 1 组——面对池向前跳水。

第 2 组——面对板（台）向后跳水。

第 3 组——面对池反身跳水。

第 4 组——面对板（台）向内跳水。

第 5 组——转体跳水。

第 6 组——臂立跳水（仅在跳台跳水中采用）。

2 动作姿势。跳水动作的姿势。可分直体（用“A”表示）、屈体（用“B”表示）、抱膝（用“C”表示）、翻腾兼转体的任意姿势（用“D”表示）4 种。

3 动作号码。每组的跳水动作都有自己的号码数，以表示动作组别和翻腾转体的周数。例如：

1~4 组动作的号码均采用 3 位数。第一个数代表动作组别；第二个数代表飞身动作（如果第二位数是“0”，则表示没有飞身动作）第三个数代表翻腾周数（以“1”为半周，“2”为一周，“3”为一周半，以此类推）。例如“201”，表示第二组向后跳水翻转半周；“305”，表示第三组反身翻腾两周半；“113”，表示向前飞身翻腾一周半。

第 5 组转体动作采用 4 位数。第一位数表示第 5 组（特指转体跳水）；第二位数表示翻腾转体的方向；第三位数表示翻腾周数；第四位数表示转体用数，计

算方法同前。例如：“5136”动作中，“5”表示第5组转体跳水，“1”表示用第1组向前跳水的方向完成翻腾转体，“3”表示翻腾一周半，“6”表示转体三周。再如“5337”动作是指第5组转体动作，采用第3组反身跳水方向完成翻腾转体，翻腾一周半，转体三周半。

第6组臂立动作也采用3位数（有转体动作的仍为4位）。第一位数表示第6组（特指臂立跳水）；第二位数表示臂立跳水的方向；第三位数表示翻腾周数（计算方法同上）。例如“614”动作中“6”表示第6组臂立跳水，“1”表示采用第一组向前跳水方向翻腾，“4”表示翻腾两周。再如“632”，是指第6组的臂立跳水动作，用反身跳水方向翻腾一周。

转体动作的臂立跳水采用4位数，第一位是6，表示臂力跳水，第二位是翻腾方向，第三位是翻腾周数，第四位是转体周数。例如2008年北京奥运会上女子10米台上几个运动员跳的6243D，表示臂力向后翻腾2周转体1周半任意姿势。

4 动作难度系数。动作难度系数是表明运动员完成动作的难易程度。国际跳水竞赛规则为每一个跳水动作确定了相应的难度系数，它根据动作组别、竞赛项目（跳板、跳台）、器械高度、动作姿势和翻腾转体的周数等方面的差异来确定其数值。

运动员跳水时，动作简单，难度系数就低；动作复杂，难度系数就高。例如：3米板103B，难度系数为1.6。10米台307C，难度系数为3.4。对于同一动作，因器械高度不同，难度系数也有区别。例如同是405C，1米板的难度系数为3.0，3米板的难度系数为2.7。目前，国际跳水竞赛规则难度表上列出的最高难度动作是：3米板109C和307C及10米台109C，难度系数均为3.5。

跳台跳水规则

规则

- 1 跳水的世界性管理组织：FINA（国际泳联）。
- 2 重要的国际跳水比赛是世界跳水锦标赛和欧洲跳水锦标赛。
- 3 裁判人员一般由7名裁判人员的（专门）小组成，一名总裁判和两名秘书（记录员）。总裁判的职责是管理竞赛过程和对裁判工作进行检查监督。
- 4 跳水的6组正式动作是向前跳水，向后跳水，反身跳水，向内跳水，转身跳水和臂立跳水。（跳板跳水不用臂立跳水。但高台跳水这6组动作都要进行）。
- 5 参加决赛的运动员跳的动作：
跳台项目：男子跳10个动作，女子跳8个动作。男女分别有六个和四个无难度系数限制的自选动作以及各有四个有难度系数限制的自选动作，其难度系数总和不得超过7.6。
- 6 规定动作是一次向前跳水，一次向后跳水，一次反身跳水，一次向内跳水和一次向前跳水转身半周。这些跳水动作可以是直体，屈体或抱膝。
- 7 在完成动作的过程中运动员可采用几种姿势来完成：直体，任意姿势，屈体或抱膝。
- 8 运动员入水可以用脚或头先入水，头先入水时身体必须保持垂直足趾伸直并拢。双臂伸过头并与身体成直线，双手并拢。

9 跳水竞赛规则规定，比赛项目分为有难度系数限制的自选动作和无难度系数限制的自选动作两类。

10 在每一个项目的比赛中，运动员都应跳完全部比赛动作，随后将所有比赛的得分数累加，以得分数多者为优胜。

11 跳水比赛的动作须在跳水竞赛规则的“动作难度表”中选定。

12 国际游泳技术委员会规定，凡是奥运会跳水比赛和世界性跳水比赛都必须进行预、决赛，从预赛选出十二名成绩最好的运动员参加决赛。决赛时必须重复预赛时的全部动作，以决赛成绩总分多者为优胜，我国也采有这一规定。

13 运动员的比赛动作必须在不同组别中选出，不能重复。

14 在跳水比赛时，运动员选跳的每一个动作必须一次完成，不能重跳。

15 双人跳水比赛：

(1) 双人跳水是由 2 名运动员同时从跳板或跳台起跳进行的比赛。依据双人跳水的同步性和各自完成动作的优劣进行评分。

(2) 奥运会、世界游泳锦标赛、世界杯双人跳水的运动员应来自同一协会。

(3) 女子双人跳水的比赛包括 5 个动作：其中 2 轮动作的平均难度系数为 2.0，其余 3 轮动作无难度系数限制。

(4) 男子双人跳水的比赛包括 6 个动作：其中 2 轮动作的平均难度系数为 2.0，其余 4 轮动作无难度系数限制。

(5) 女子双人比赛中的 5 个动作应至少来自 4 个不同的组别，至少有 1 个面向前起跳的动作。

(6) 男子双人比赛中的 6 个动作至少来自 4 个不同的组别，至少有 1 个面向前起跳的动作。在 6 个动作中，来自同一个组别的动作不能超过 2 个。

(7) 双人比赛中两人的动作必须相同（即动作代码和完成必须同步）。

参赛

低于 B 组年龄（14 岁）的运动员，不能参加奥运会跳水比赛（比赛年 12 月 31 日前）。

双人比赛中，每个国家或协会最多可以选派一对选手；单人比赛中，每个国家或协会最多可以选派两名选手参赛。

竞赛

国际游联跳水技术委员会规定，凡是奥运会和世界杯跳水比赛都必须进行预赛、半决赛和决赛。

预赛中选手的出场顺序将在技术会议中根据计算机随机抽签决定。预赛中成绩最好的 18 名选手进入半决赛。半决赛中成绩最好的 12 名选手进入决赛。预赛、半决赛、决赛的成绩不相互累加，每场比赛的分数从 0 分开始。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。

如果在预赛出现并列 18 名、或半决赛出现并列 12 名的选手，并列的选手可以参加下一轮比赛。

在奥运会中，双人比赛没有预赛，直接进行决赛。决赛中共有 8 队选手（其中之一来自东道主国家）。出场顺序由计算机随机决定。

评分

在奥运会、世界锦标赛和世界杯赛中，单人项目应指定 7 名裁判员，双人项目应指定 9 名裁判员，其中 5 名评定双人同步的情况，另 4 名分别评定选手的技术完成情况。

个人项目中，总分最高的选手为冠军。双人项目中，总分最高的一对选手为冠军。

双人跳水规则要点

- 1 重要的国际跳水比赛是世界跳水锦标赛和欧洲跳水锦标赛。
- 2 裁判人员一般由 7 名裁判人员的（专门）小组成，一名总裁判和两名秘书（记录员）。总裁判的职责是管理竞赛过程和对裁判工作进行检查监督。
- 3 在完成动作的过程中运动员可采用几种姿势来完成：直体，任意姿势，屈体或抱膝。
- 4 运动员入水可以用脚或头先入水，头先入水时身体必须保持垂直足趾伸直并拢。双臂伸过头并与身体成直线，双手并拢。
- 5 跳水竞赛规则规定，比赛项目分为有难度系数限制的自选动作和无难度系数限制的自选动作两类。
- 6 在每一个项目的比赛中，运动员都应跳完全部比赛动作，随后将所有比赛的得分数累加，以得分数多者为优胜。
- 7 跳水比赛的动作须在跳水竞赛规则的“动作难度表”中选定。
- 8 国际游泳技术委员会规定，凡是奥运会跳水比赛和世界性跳水比赛都必须进行预、决赛，从预赛中选出十二名成绩最好的运动员参加决赛。决赛时必须重复预赛时的全部动作，以决赛成绩总分多者为优胜，我国也采有这一规定。
- 9 运动员的比赛动作必须在不同组别中选出，不能重复。
- 10 在跳水比赛时，运动员选跳的每一个动作必须一次完成，不能重跳。
- 11 双人跳水比赛：
 - ①双人跳水是由 2 名运动员同时从跳板或跳台起跳进行的比赛。依据双人跳水的同步性和各自完成动作的优劣进行评分。
 - ②奥运会、世界游泳锦标赛、世界杯双人跳水的运动员应来自同一协会。
 - ③女子双人跳水的比赛包括 5 个动作：其中 2 轮动作的平均难度系数为 2.0，其余 3 轮动作无难度系数限制。
 - ④男子双人跳水的比赛包括 6 个动作：其中 2 轮动作的平均难度系数为 2.0，其余 4 轮动作无难度系数限制。
 - ⑤女子双人比赛中的 5 个动作应至少来自 4 个不同的组别，至少有 1 个面向前起跳的动作。
 - ⑥男子双人比赛中的 6 个动作至少来自 4 个不同的组别，至少有 1 个面向前起跳的动作。在 6 个动作中，来自同一个组别的动作不能超过 2 个。
 - ⑦双人比赛中两人的动作必须相同（即动作代码和完成必须同步）。