

竞走竞赛手册

成都体育学院图书馆



010709

中国田径协会竞走委员会

一九九〇。十。

第一部分

1990年—1991年国际田联手册中对 竞走项目有关规则的规定

〈第一部分〉

国际田联的历史部分

竞走

竞走的现行定义——“竞走是与地面保持不间断地接触向前迈进的过程”，这一定义得到1928年的代表大会的批准。这一原则至今仍是裁判评判竞走运动员的基础。女子竞走是一个新兴的项目。以第一次比赛地点（埃斯博恩），命名为竞走世界杯的壮举，鼓励了新的国家发展他们的女子竞走规划。女子10000米竞走从1985年起成为所有主要的国际田联世界杯赛、运动会和锦标赛的一部分。

竞走委员会

主席：P · Lassen

丹麦

委员：R · R · Bawman

美国

J · B · Ortiz

厄瓜多尔

P · Colin

墨西哥

G · Frister

民主德国

S · Hagar	埃及
V · Kangaspanta	芬兰
P · Marlow	英国
V · Samotesov	苏联
B · Sjoberg	瑞典
R · Smith	澳大利亚
G · Tosi	意大利
赵亚平	中国

〈第二部分〉

国际田联章程部分

第8条第3款(C)

竞走委员会——处理所有有关竞走的事宜，由1位主席和10位委员组成。

〈第四部分〉

国际比赛规则部分

第一章 官员

第111条

被任命为国际比赛的竞走裁判必须执行国际田联规则第191条的规定。

第二章 比赛通则

第141条比赛——跑及竞走项目

跑道上的阻挡

1. 运动员挤撞或阻挡别人而妨碍该运动员走或跑进时，应取消其该项比赛资格。在比赛中如发生此类被取消资格的情况，裁判长有权命令除被取消资格以外的运动员重赛。如发生于预赛，可令受损运动员参加下一赛次的比赛。

离开跑道或路线

4. 除下列情况外，擅自离开跑道或路线的运动员，不得继续比赛。

在公路比赛和跑道上举行的20000米或20000米以上的竞走中，运动员得到许可并在一名裁判员的监督下，可以离开公路或跑道，但不得通过离开公路线而缩短其赛程。

标记

5. 除分道接力赛跑外，运动员不得在跑道上作对他们有帮助的标记或沿跑道放置标志物。

赛次及预赛

6. 参赛运动员数量太多，不能在一个赛次（决赛）进行比赛的径赛项目，应举行若干赛次的分组赛。举行此类分组赛时，所有运动员必须参赛，并通过所有赛次，取得决赛的资格。

7. 在指派技术代表的情况下，预赛、次赛和复赛应由大会组委会与技术代表共同编排。

9. 起跑时运动员过多，第一排排不下时，应按国家抽签决定起跑位置。每个国家的运动员按抽签决定的顺序排成一路纵队。

10. 除非裁判长认为有改组的理由，运动员一律不得参加无其名字的组比赛。

11. 在予、次、复赛之后，每组至少应录取第1、2名参加下一赛次，如有可能建议每组至少应录取3名。

为下一赛次录取其他运动员时，根据名次或时间录取均可。按时间录取时，只能采用一种计时方法计取。

编组后，抽签排定各组参赛顺序。

第143条 对运动员提供帮助

中途报时

1. 中途时间和预示胜利性时间可予以正式宣告或显示。除此之外，未经裁判长事先批准，在比赛场内，任何人均不得向运动员传递此类时间信息。

提供帮助

2. 除规则第165条和191条规定外，运动员在比赛进程中不得接受帮助。帮助是指以任何方式传递意见、信息或直接帮助，包括由非参赛者、已被超圈的或将被超圈的赛跑、竞走运动员用任何技术设备在比赛中提供的速度分配帮助。

举办规则第12条1(a)、(b)、(c)的比赛时，不许运动员在比赛场内使用盒式录音机、收音机或类似装置。

根据本规则、下列情况不应被认为是帮助：

(1) 由组委会指派的医务人员，在一个项目比赛进程中进行的接触性医务检查。

(2) 在赛场外的人，不使用技术性设备，而用语言或其他方式传达信息。

4. 在5000米及5000米以上的径赛项目中，大会组织者可根据气候情况，向运动员提供饮料、饮水和降温用水。

第145条 丈量与计算

3、公路项目的路线，应根据国际田联批准的现行程序进行丈量。

第147条 抗议

2、抗议涉及一个项目的成绩或执行问题，应在该项成绩正式宣告后的30分钟内提出。

大会组委会应负责将所有成绩宣告的时间记录下来。

3、所有的抗议应首先由运动员本人或其代表向裁判长口头提出，为了作出公正的裁决，裁判长应考虑可以得到的必要证据，包括照片或由正式录相机拍摄的胶片。裁判长可就抗议作出裁决，也可将问题提交仲裁委员会。对裁判长作出的裁决有向仲裁委员会申诉的权利。

4、向仲裁委员会申诉应采用书面形式，由代表该运动员的负责人签名，并附上50美元或其它等值货币的申诉费，方予审理。倘认为该申诉出于无聊行为，则申诉费予以没收。为了作出公正的裁决，仲裁委员会应参考所有其它可以得到的证据，并同必要的人员进行会谈。

第148条 世界纪录

9、(a) 跑和竞走纪录只有在符合规则第161条的跑道上创造的，方予承认。

(b) 允许同一运动员在同一次跑和竞走中创造多项纪录。允许几名运动员在同一次跑和竞走中创造不同的纪录。

但是，运动员未完成规定的全程距离，不得取其中一段较短距离的成绩作为纪录。

(c) 跑及竞走的纪录必须由正式计时员计时或经批准的全自动电子计时器计时方予承认。

10. 关于竞走纪录:

(a) 在比赛中执行裁判工作并在新纪录申请单上签名的裁判员中, 至少应有一名是来自国际田联竞走委员会的国际裁判。

(b) 创纪录的跑道必须是椭圆形的, 其周长至少350米, 至多500米, 具有两个曲段和两个60米至120米长的直段。

第三章 径赛

第160条 计时

1. 手计时与全自动电子计时被承认为两种正式的计时方法。

2. 手计时应按规则第119条中的规定由计时员计取。

3. 凡在跑道上举行的各项人工计时成绩, 都要进位换算成 $1/10$ 秒。部分或全部在场外举行的径赛人工计取的成绩应换算成整秒, 如马拉松2:09:44.3应换算成2:09:45。

5. 三只正式表中, 两只表所计成绩相同而第三只表不同时, 应以这两只表所计成绩为准; 如三只所计时间各不相同, 应以中间成绩为准, 如只使用两只秒表, 所计时间又不相同时, 应以较差的时间作为正式成绩。

12. 在跑道上举行的10000米以上的各项比赛, 应辩读到 $1/100$ 秒, 然后进位到较差的 $1/10$ 秒, 并以 $1/10$ 秒为单位记录成绩。如20000米59:26.32, 应记为59:26.4。

部分或全部在场外举行的项目, 应辩读到 $1/100$ 秒的成绩, 然后进位换算成整秒。

14. 在可能情况下, 所有抵达终点运动员的时间, 800米及800米以上项目的每圈时间和3000米及3000米以上项目的每1000米时间都应计取。该时间可以由后补计时员计取, 也可

由计取第一名的计时员计取,但他们的表应能计取多个时间。

第161条 跑道和分道

1. 跑道全长不得少于400米,全宽至少为7.32米。如有可能,内侧边缘用水泥或其它适宜材料筑成突沿,高约5厘米,宽至少5厘米。

注:如能排水,突沿最高可达6.5厘米,但不得超过。

2. 应在离跑道突沿外0.30米处进行丈量。如无突沿应在离跑道内侧标志线0.20米处进行丈量。

跑道应进行两次单独的测量,两次的公差不得超过 $0.0003 \times \text{跑道长度(米数)} + 0.01$ 米。

注:此公式所得两次测量的最大公差为

100米……………0.04米

400米……………0.13米

12. 在1000米、2000米、3000米、5000米和10000米的比赛中,如运动员超过12人时,可将他们分为二组同时起跑。大约65%的运动员为第一组位于常规起跑线上,其余运动员为第二组,位于另一条划在外侧一半跑道上的弧形起跑线上。第二组运动员在外侧一半跑道上应跑至第一弯道终端。

这条分开的弧形起跑线应使该组所有运动员跑的距离相等。同样,在出弯道的直段起点处也应划一条弧形抢道线,表明可允许外侧第二组运动员在此处抢道,与使用常规起跑线的运动员一起跑进。

注:对2000米和10000米来说,第二组使用的抢道线与7款中所述的800米抢道线相同。

第165条第3款:在公路赛跑中,比赛路线的丈量,应在比赛可用的公路部分以内,沿着运动员所能跑过的最短路线进

行丈量。

路线的长度必须不短于该项正式距离。举办规则第12条1(a)、(b)、(c)和经国际田联直接批准的运动会，丈量的误差不得超过0.1%（即马拉松为42米），并且这路线长度在赛前应经一名国际田联批准的路线丈量员鉴定合格。

注1、建议采用“标定的自行车法”进行丈量。

注2、为防止以后再丈量时，发生路线长度不足的问题，建议设计路线时，加入一个“防止路线缩短的系数”作自行车丈量用，这系数应为0.1%，这意味着每一公里的路线要有1001米的“丈量长度”。

注3、如打算在比赛当天要用临时性设备，诸如锥形体，栅栏等标定部分路线的界限，则此类设备放置的位置，必须最迟在丈量时确定下来，并且该丈量报告中必须附有此类设置的成文规定。

第六章 竞走

第191条 竞走

1. 竞走的定义

竞走是与地面保持不间断接触地向前跨步走。

(a) 每步中，在后脚离地之前，前脚必须与地面保持接触。

(b) 支撑腿在垂直部位时至少有一瞬间必须是伸直脚（即膝部不得弯曲）。

2. 裁判

(a) 在指派的裁判员中，应选一名为主裁判。

(b) 凡竞走裁判员均应独立工作。其裁决应以眼睛观察为依据。

3. 警告

任何一名裁判员在认为运动员的竞走动作有不符竞走定义的危险时，必须予以警告。同一裁判员对该被警告运动员的同一犯规，无权予以第二次警告。对一名运动员警告后，该裁判员必须立即报告主裁判。

4. 取消比赛资格

(a) 在比赛的任何阶段中，倘有三名裁判员认为某运动员的竞走动作不符竞走定义，应取消其比赛资格，并由主裁判通知该运动员。

(b) 一名运动员被取消比赛资格之前，通常已有一次警告。

(c) 比赛无论是由国际田联直接管辖的，还是经国际田联批准的，在任何情况下，均不应有来自同一国家的两名裁判具有判罚取消比赛资格的权力。

(d) 如比赛过程中做不到通知运动员被取消比赛资格时，必须在该运动员赛完后立即补行通知。

(e) 判罚警告处分时，必须向运动员示以两面都有犯规信号的白色标志牌。红色标志牌表示运动员被取消比赛资格。后者只准主裁判使用。

(f) 在田径跑道上举行的比赛，运动员被取消比赛资格后，必须立即离开跑道。在公路上举行的比赛，他在被取消比赛资格后，必须立即取掉佩带的号码，并离开比赛的路线。

注：建议采用一块取消比赛资格的公告牌，以陆续向运动员通告有关他们各自有多少取消比赛资格的红牌已被送交给主裁判。

5. (a) 安全

(1) 公路竞走的组织者,必须保证运动员的安全。凡举行规则第12条1(a)、(b)、(c)的比赛,在可能的地方,组织者要保证比赛使用的公路两端关闭交通,禁止机动车通行。

(2) 凡根据规则第12条1(a)、(b)、(c)举行的比赛,开始比赛的时间应保证运动员都能在白天结束比赛。

(b) 医务检查

(1) 在竞走比赛中,由大会组委会指派的可清晰识别的医务人员进行的现场医务检查不应被看作是对运动员的帮助。

(2) 在比赛中,如大会组委会指派的正式医务人员命令某运动员退出比赛,该运动员必须立即执行。这些医务人员应清晰佩戴臂章、背心或其它类似能识别的服装。

6. 饮水/降温用水和饮料站。

(a) 所有比赛的起点和终点应备有饮水和其它适当饮料。

(b) 凡在公路上或跑道上举行的竞走项目,根据气候情况,可以2~3公里的适当间隔或每圈设置饮水/降温用水站。

(c) 凡20公里或20公里以上的各项竞走,应在5公里处及以后的每5公里处或每圈设一饮料站。

此外,只供应水的饮水/降温用水站应设在两个饮料站中间或根据气候情况设得更密些。

饮料可由大会组委会提供或由运动员自备,放在他指定的饮料站备用。放置饮料要便于运动员拿取或者由专门人员递交到运动员手中。

运动员在饮料站以外的其它地方拿取饮料,将会被取消比赛资格。

注：在国际比赛中，在每个饮料桌后面，每个国家最多可站两名官员。当运动员拿取饮料时，在任何情况下，不得有官员在旁伴跑。

7. 路线。

举行规则第12条1(a)、(b)、(c)的比赛，20公里竞走的环行路线，每圈应尽可能不超过2.5公里。50公里竞走的环行路线，如可能应为每圈2.5公里，加上往返起终点，最长不超过5公里的往返路线。

公路的路线应根据规则第165条3的规定进行丈量。

第八章 世界纪录项目

第199条 承认世界纪录的项目

男子：全自动电子计时或手计时均可的项目：

竞走：20000米，2小时，30000米，50000米。

女子：全自动电子计时或手计时均可的项目：

竞走：5000米，10000米。

第200条 承认世界青年田径纪录的项目

青年男子：全自动电子计时、手计时均可的项目：

10000米竞走。

青年女子：全自动电子计时、手计时均可的项目：

5000米竞走。

〈第五部分〉

男子和女子室内国际竞赛规则

第201条 室外规则对室内比赛的适用性

下列用于室外比赛的规则也适用于室内比赛：

第110条 —— 国际竞走裁判

第141条 —— 跑和竞走项目

第143条 —— 对运动员的提供援助

第144条 —— 服用兴奋剂

第145条 —— 丈量 and 计量

第157条 —— 抗议

第160条 —— 计时

第191条 —— 竞走

第248条 室内田径世界纪录

1. 除下列条款外规则第148条的所有规定均适用。

2. 室内田径纪录必须是在符合第237条规定的室内创造的。

200米和200米以上的径赛，椭圆形跑道的周长不得超过220码。

第299条 承认室内田径世界纪录的项目

男子：ET或HT均可的项目：5000米竞走。

女子：ET或HT均可的项目：3000米竞走。

第 二 部 分

竞走裁判法

竞走裁判是比较复杂的工作。竞走技术裁判工作与

其它田径裁判工作的最主要区别在于竞走裁判员不是以秒表和量尺对运动员的成绩进行客观评定,而是以眼睛观察为依据,对运动的技术是否符合规则要求进行独立、主观的裁判。因此,裁判员的业务水平、思想作风、工作经验以及对竞走技术,规则的理解与裁判工作质量的好坏都有着密切的关系。

裁判员、教练员和运动员是搞好竞走比赛的重要组成部分。三者既相互促进,又相互制约。裁判员应严格地执行规则,为运动员创造优异的成绩做好裁判工作;平时应经常与教练员、运动员共同研究技术,观察竞走训练,向运动员提出技术上存在的主要问题。也及时听取他们对裁判工作的意见与建议。使裁判工作不断地适应竞走运动发展的需要。

竞走比赛分场地与公路两种。目前奥运会、亚运会和世界杯竞走比赛只设公路项目。男子为20公里和50公里两项,女子设10公里一项。根据1990—1991年国际田联手册的规定,承认世界纪录的项目:男子有20000米,2小时,30000米和50000米场地竞走;女子有5000米和10000米场地竞走。承认世界青年田径纪录的项目:男子有10000米场地竞走,女子有5000米场地竞走。根据国家体委1988年审定的田径竞赛规则规定,承认全国纪录和最高成绩的竞走项目有男子20公里、50公里公路竞走和20000米场地竞走,女子有10公里公路竞走和5000米、10000米场地竞走。

无论是专门组织的竞走比赛还是综合性田径运动会中的竞走比赛,各裁判组之间都必须通力合作,才能圆满顺利地进行比赛。竞走裁判员的认真独立的工作,公正准确的执法,对健康的发展竞走运动起着重要的作用。

一、竞走裁判判罚的依据

国际田联手册第191条第一款对竞走的定义作出了明确的规定：“竞走是与地面保持不间断接触地向前迈步行走。每步中，在后脚离地之前，前脚必须与地面保持接触。支撑腿在垂直部位时至少有一瞬间必须是伸直的（即膝部不得弯曲）。”（图一）

竞走的定义明确了走与跑以及竞走与普通走步的区别。

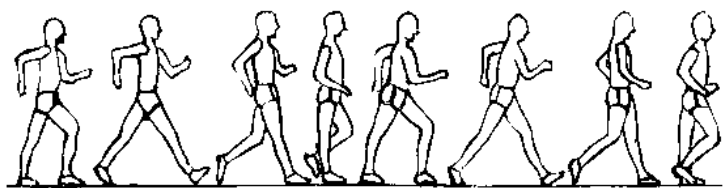
走与跑均是周期性运动项目。走是由单脚支撑与双脚支撑相交替的向前迈步行走；而跑则是由单脚支撑与腾空相交替的向前跑步运动。两者最本质的区别在于走没有腾空，跑不存在双脚支撑。如图：因此，在竞走比赛中，运动员有无腾空是判定竞走技术犯规的依据之一。

竞走是从普通走步发展起来的一项竞技运动。作为竞赛项目，竞走与普通走除了在步长、步频、走速以及人体各环节的运动有较大的区别外，规则对竞走技术作出了特定的规定，即“支撑腿在垂直部位时至少有一瞬间必须是伸直的（即膝部不得弯曲）”。如图：这一规定是判断竞走技术犯规与否的又一依据。

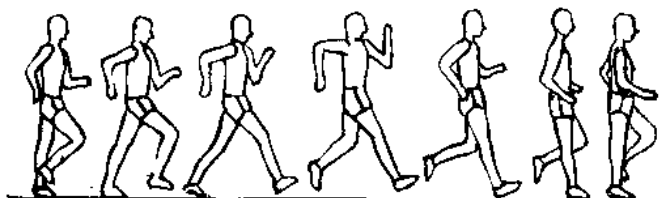
运动员在比赛中如违反上述规定就会受到裁判员的警告直至取消比赛资格的判罚。

（一）关于腾空犯规

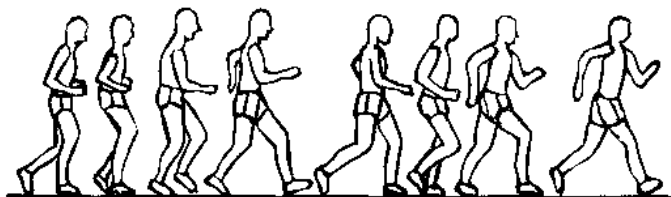
在竞走比赛中，运动员不能按规则要求保持单脚或双脚与地面不间断的接触时，即出现了腾空犯规（图二），裁判员对这不符合规则的走步动作应予以警告或取消比赛资格的判罚。在竞走比赛中，腾空犯规是常见的竞走技术犯规，从全国性及国际竞走比赛的裁判判罚材料统计中表明，腾空犯规的百分比占了犯规总数的百分之八十以上。腾空犯规是竞走



图一 正确的竞走技术



图二 腾空犯规动作



图三 屈腿犯规动作

技术中的主要问题，也是阻碍和影响竞走运动发展的重要因素之一。

随着竞走运动员运动成绩和技术水平的不断提高，运动员的走步步频越来越快，单脚和双脚支撑的时间也越来越短。特别是双脚支撑时间变得更短暂，以至失去了双脚支撑。从高速摄影机拍摄的国内外优秀竞走运动员比赛时的图片表明，包括一些著名竞走运动员在内，他们的竞走动作已失去

了双脚支撑，而出现了腾空犯规的时相。有材料证明一般腾空时间在20毫秒至60毫秒之间，这个短暂的刹那腾空凭裁判员的眼睛观察是很难辨别出来的。因为，按田径规则要求，裁判员的裁判决定“应以眼睛观察为依据”。由于人的眼睛与高速摄影机等仪器测试得出的数据存在着一定的误差，就象田径比赛中的电动计时与人工计时之间存在一定误差一样，人工计时不能完全达到电动计时那样的准确无误。所以，目前的竞走比赛中，既有裁判员依据眼睛能观察到的运动腾空犯规，也还存在着裁判员依据眼睛观察不到的运动员腾空犯规。而且随着技术的不断改进，成绩的不断提商，准确地做出腾空犯规的判罚难度也随之增大。但是，脚与地面保持不间断的接触，双脚不得同时离地的竞走定义仍不应改变。同时仍以规则规定的裁判员的判罚应坚持其裁决应以眼睛观察为依据，目前，关键是要裁判员提高裁判水平，正确的理解竞走技术和规则要求，并使裁判工作适应于竞走技术的发展和需要。比赛中，勇于实践，不断地总结经验，公正执法，做出准确的判罚，提高裁判员的独立工作能力。

（二）关于屈膝犯规

竞走规则要求竞走运动员在比赛中，除两脚不中断与地面的接触，同时要求竞走运动员竞走的每步中，向前迈步的脚在着地过程中，腿必须有一瞬间的伸直（膝关节不得弯曲），特别是支撑腿在垂直部位时，必须伸直（图三）。对竞走的这个基本特征是不难理解的，也是容易被竞走裁判员识别和判定的。许多教练员在教授自己的学生学习竞走时，也是首先学会“直腿走”，即要求练习者腿自然地伸直，以足跟着地，并迅速滚动至全脚掌支撑地面，这样的竞走动作自