

跳水竞赛规则

1982



中华人民共和国体育运动委员会审定

前 言

随着跳水技术的发展，1980—1984年的国际跳水规则作了较大的修改，例如：在“跳水动作难度表”上又增加了新动作。由于难度的增加，得分对照表也有了相应的变化。此外，在裁判员的职责和场地、器材、设施、判罚、评分等方面，均有新的更加明确的规定。

本《规则》是在1979年版本的基础上重新编写的，内容与1980—1984年的国际规则完全一致。

目 录

一、总则	1
二、评分办法	3
三、跳水动作的完成	7
四、跳水设施的规格	12
(一) 跳板	12
(二) 跳台	13
(三) 跳水设施的总要求	17
五、跳水比赛	17
(一) 跳板跳水	17
(二) 跳台跳水	18
附：跳板、跳台、场地规格表	20
跳水动作说明书	22
跳水各组动作图	26
跳水动作难度表	
跳水比赛五人裁判得分对照表	
跳水比赛七人裁判得分对照表	

一、总 则

1. 所有国际跳水比赛(包括世界锦标赛, 洲际比赛, 国际游联所举办的一切活动)以及国内举行的比赛都应遵守本规则。

2. 跳板、跳台和所有的跳水设备, 都应根据目前的规则要求, 在比赛前经国际游联代表和国际跳水委员会成员或我国的游泳协会批准。

3. 应向参加比赛的运动员提供一切设备、器材。

(1) 至少在比赛前八天准备好。

(2) 包括在没有比赛进行期间。

(3) 座位的安排必须保证所有运动员、代表队及技术人员从侧面能够清楚地观看训练及比赛。

4. 预赛中由抽签决定运动员比赛顺序, 决赛顺序则按预赛名次颠倒排列。

5. 抽签必须当众举行, 抽签的地点和时间应在比赛的通知中说明。

6. (1) 在一次跳水比赛中, 若动作总数过多, 可按动作分成若干组, 但要使每个组的跳水动作不超过210个。

(2) 所有运动员必须连续完成每个组的跳水动作, 并可将不同组的动作在不同的比赛场次中完成。

(3) 整理所有动作的得分并以此来确定名次。

(4) 因天气或其他意外情况, 裁判长认为有必要可暂停或推迟部分比赛, 若有可能应等一轮跳水动作做完后执行。

(5) 比赛应于中断的地方继续进行,中断前的成绩依然有效。

7. (1) 每次跳水前,裁判长或报告员要用东道国的语言宣布跳水运动员的姓名和动作名称。

(2) 跳水动作的号码和方式要在发出起跳信号之前,在运动员和裁判员都能看得见的布告栏上公布。

8. (1) 要给运动员充分时间做好准备和完成动作。但在裁判长给予警告之后,如果超过一分钟仍不做动作时,该动作应判为 0 分。

(2) 运动员在跳板或跳台上站好,方可报告其所跳动作。

9. (1) 裁判长最好采用鸣哨方式发出信号,运动员在裁判长发出信号后开始跳水。

(2) 如果在发出信号之前运动员就已跳水,应由裁判长决定是否重跳。

10. 跳水动作必须是难度表中包括的。

11. (1) 每个运动员必须在每次比赛开始前 24 小时,向大会递交用钢笔或打字填写的正式动作说明书,一式四份。

(2) 该跳水动作表必须用英文或法文填写。

(3) 说明书中应填写:

① 根据国际游联跳水规则填写跳水动作的号数和名称。

② 跳台跳水比赛中的起跳方式(跑动或立定)。

③ 身体姿势: (A) 直体、(B) 屈体、(C) 抱膝、(D) 自由(翻腾转体)。

④ 跳板和跳台的高度。

⑤ 动作难度。

12.(1)有难度系数限制的自选动作不得作为无难度系数限制的自选动作。

(2)号码相同的动作一律认为是同一动作。

13.(1)运动员必须在跳水动作表上签名,比赛时要根据表上的顺序完成动作。

(2)按第11条规定,如超过交表截止日期,运动员不得更换跳水动作及顺序。

(3)运动员应对其填表的准确性负责。

14.未按期上交动作说明书的运动员不能参加比赛。

15.(1)裁判长要审阅跳水动作说明书,如发现其中有不合规定的情况,裁判长在比赛前应作出决定是否让运动员进行修改或怎样修改,或是否允许其参加比赛。

(2)裁判长的决定应尽早地通知运动员。

16.(1)运动员应靠自己的力量完成每个跳水动作,不得有他人帮助,但在每个动作之间进行指导是允许的。

(2)裁判长给信号后,可认为动作已开始,如果裁判长认为某个运动员在完成动作时得到了帮助,他可以宣布这一动作为失败。

(3)如运动员以不良行为或其它活动扰乱比赛,裁判长可取消其比赛资格。

二、评分办法

17.裁判委员会由裁判长和几个裁判员组成。

18.(1)在奥林匹克运动会或世界锦标赛中应有指定七名已被国际游联承认的裁判员,在其它比赛中只需五名裁判员。

(2)在奥运会或世界锦标赛中担任裁判者必须在前一年至少在四次公开的国家或国际的比赛中担任过裁判者方可。

(3)在奥林匹克运动会或世界锦标赛中，在可能情况下，参加决赛的裁判委员会的成员应由与任何一个参加决赛的运动员国籍不同者担任。

(4)裁判长可以提议撤换任何个工作不称职的裁判员，并经竞赛委员会批准，指定另一名裁判员来取代这一裁判员。

(5)撤换裁判员必须在一场或另一轮动作比赛完毕后。

(6)在奥林匹克运动会或世界锦标赛中，应用电动装置同时显示出各裁判员的给分。

19.(1)裁判长有权处理比赛事宜，并保证各项规则的执行。

(2)裁判长可委托一名助手观察运动员比赛。

20.竞赛的记录资料应由两个独立的记录组保管。

21.(1)在可行的情况下，裁判长应将裁判员分别安排在跳板的两侧，如果条件不允许，则可将裁判员安排在跳板的一侧。

(2)裁判员位置一经安置好就不得任意更换，除非是裁判长提议调换或是在例外的情况下。

(3)裁判员的位置应有明显的数字，以便辨别。

22.运动员完成每一个动作后，裁判长发出信号，每一个裁判员应立即明显、果断地举起给分牌，宣布给分，各裁判员之间不得相互交换意见。

23.(1)裁判员的给分要按顺序逐个向第一记录组宣读，并由第一记录组记在记分表上，将其中最高和最低的分数删去。

(2)第二记录组应将裁判员举分牌上的给分抄录在记分表上。

(3)如被删去的分数有两个或两个以上是相同的,则可任意删去其中之一。

24.(1)两个记录组要独立计算出有效评分,并乘上难度系数得出该动作的实得分。

(2)有七个裁判员的比赛,要把得分除以5乘3,才能与有五个裁判员时的判分相称。

例如:五个裁判员的判分:

五个裁判员:
$$\begin{array}{r} \text{总和} \quad \text{难度} \\ 7、7、7 = 21 \times 2.0 = 42 \end{array}$$

七个裁判员:
$$\begin{array}{r} \text{总和} \quad \text{难度} \\ 7、7、7、7、7 = 35 \times 20 = 70 \div 5 \\ = 14 \times 3 = 42 \end{array}$$

(3)为了计算方便,可采用快速计算器或计算表。

25.在比赛结束后,将最后有效成绩登记在主要记录册中。决赛成绩必须由报告员用国际游联所规定的语言之一(英语或法语)宣读。

26.比赛结束后,裁判长应与两个记录组一起审查核对成绩表和记分单,并在最后有效成绩册上签名给予肯定。

27.(1)获得动作总分最高者为优胜者。

(2)如两人或两人以上得分相同时,应宣布成绩相同名次相同。

28.根据裁判员的意见和下列评分表,评分可用0—10分,并可用0.5分给分。

完全失败: 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

29.(1)裁判员评分应完全根据动作技巧和完成的好坏来

给分，而不应受其他因素影响，对一个动作不应把走动开始姿势和动作难度考虑在评分之内。

(2)应考虑在评分之内的有：①助跑、②起跳、③空中技巧和姿势优美、④入水。

30.(1)如果裁判长肯定运动员所做动作与其报告的动作显然不符，应宣布这一动作为失败。

(2)运动员的跳水姿势与报告的姿势明显不符时，应判为“不好”，最多只能给2分。

(3)如果运动员十分明显地用另一种姿势完成跳水动作，裁判长在发出举分信号前，要重复宣布一次动作名称，并宣布这一动作最多只能给2分。

(4)所完成的动作有部分姿势不符合所宣布的动作姿势，裁判员可根据他们自己的意见最多给4.5分。

(5)运动员如因意外情况影响跳水动作的完成，裁判长有权令其重跳。

(6)要求重跳应马上提出。

(7)如给予重跳时，也应对前一次动作进行评定，并将评分记录下来，以备在有抗议（申诉）时使用。

(8)当一裁判员认为某一运动员的动作与这宣布的动作号码完全不同时，虽然裁判长未宣布这一动作为失败，裁判员也可以给0分。

31.(1)如果一个动作宣布错了，运动员或是他的代表，如果可能的话，在动作开始之前应立即宣布并修正这一错误。

(2)如果跳水动作宣布错了，而运动员也完成这一错误动作，裁判长应立即宣布这一动作无效，然后重新报告正确动作，并由运动员立即重跳。

32.运动员无故拒绝跳某一动作时给0分。

33. (1) 如果裁判员在比赛开始后不能继续工作, 可由同一国籍的另一裁判员代替。

(2) 如果裁判员因病或其他预料不到的原因对某一单独动作不能评分时, 应用其他裁判员给分的平均数作为他的给分, 这一平均数应取至最接近的半分。

三、跳水动作的完成

34. 完成跳水动作和评分的原则如下:

(1) 开始姿势可以任选而不受影响。

(2) 当运动员站在跳板或跳台前端时, 应做好立定跳水的预备开始姿势。

(3) 身体必须伸直, 头部正直, 两臂伸直, 放于前侧方略高于头部, 或由运动员选择放于体侧的任何位置。

(4) 两臂一离开预备姿势就应算做动作开始。

(5) 如没有正确开始姿势, 每个裁判员应酌情扣1—3分。

(6) 跑动跳水的开始姿势, 应从运动员准备迈出第一步算起。

(7) 跳板跳水向前起跳方式可以是跑动或立定, 均由运动员自选。

(8) 裁判员在给立定起跳评分时, 应考虑到用跑动起跳时应有的高度和标准。

(9) 比赛开始后, 在宣布前一运动员的得分前, 运动员不得在跳板上弹跳。

(10) 助跑动作应做到平稳、果断、路线直。

(11)跳板或跳台跑动跳水的助跑动作，包括最后的跨跳动作最少应为四步。

(12)如果起跳助跑少于四步，裁判长应从每一个裁判员的给分中扣掉 2 分。

(13)起跳应有力，有适当的高度并充满信心。

(14)跳板跳水助跑起跳时必须是双脚同时起跳，否则裁判长应宣布这一动作失败，但是跳台的助跑起跳可以是单脚起跳。

(15)在立定跳水时，运动员在起跳前不得在板上跳两次，否则由裁判长宣布为失败。

(16)跑动跳水时，运动员如在助跑途中停顿或在最后起跳之前在同一地点做两次跳起时，裁判长应宣布为失败。

(17)做面对板跳水时，双脚稍离跳板不作为弹跳，而作为无意动作，但裁判员可酌情扣分。

(18)跳水时运动员触及板端或是跳离飞行的中心线，不管该动作完成如何，这表明运动员在完成动作时离板太近，每一裁判员均应酌情扣分。

(19)①臂立跳水时的开始姿势是在两脚离台后。

②做好平衡姿势的动作不应考虑在内。

③在臂立跳水时，身体如未能伸直保持平稳时，裁判员应扣除 1—3 分。

(20)运动员第一次臂立未能保持平衡再做第二次时，应比一次平衡成功少得 2 分。

(21)第(12)和(20)款的扣分不应由裁判员来扣除，而应由裁判长宣布并从每个裁判员的给分中扣除 2 分。

(22)如果运动员第二次仍未能使身体平衡而双脚回到跳台上，裁判长应宣布这一动作为失败。

(23)第(20)、(21)和(22)款的规则同样适用于立定跳水,即手臂开始摆动后,再重新开始及跑动起跳时,已开始跑动然后又重新开始。

(24)如遇大风,裁判长可以给比赛运动员重新开始的权力而不扣分。

35.(1)空中姿势有直体、屈体、抱膝和自由式。

(2)直体动作时,身体不能弯曲,膝部和髋部也不能弯曲,双脚并拢,脚尖伸直。

(3)屈体动作时,身体在髋部弯曲,腿部膝盖处不得弯曲,双脚并拢,脚尖绷直。

(4)抱膝动作时,身体团紧,膝部、髋部弯曲,两膝、两脚并拢,手在两腿的下部,脚尖绷直。

(5)自由式动作时,身体姿势可自由选择,但要两腿并拢,脚尖绷直。

(6)做抱膝姿势时,如两膝分开,裁判员应扣除1—2分。

(7)本规则中的跳水动作图解仅供参考,两臂姿势可自由选择。

(8)做飞身翻腾动作时,除115(C)组以外,飞身姿势从起跳开始飞身约半周时,应使身体保持明显的直体。

115(C)组是在翻腾一周以后才开始飞身姿势。

(9)在直体转体半周或一周动作中,转体不得直接自板上起跳开始。

(10)在转体动作中,转体角度小于或大于宣布动作的90度时,裁判长应宣布这一动作为失败。

(11)在屈体转体动作中,转体动作应在明显的屈体动作之后开始。

(12)翻腾兼转体动作中的转体动作，可以由运动员选择在任何时间开始。

(13)在任何情况下，入水动作应身体伸直，与水面近似垂直或垂直，双脚并拢，脚尖绷直。

(14)头先入水时，两臂应上举过头顶与身体成一直线，双手并拢。

(15)脚先入水时，两臂应紧靠身体两侧，肘部不能弯曲。

(16)入水时手臂未做到上述姿势，每个裁判员均应酌情扣1—3分。

(17)脚先入水时，如果双臂上举高于头部，这个动作不能认为是较好的，最高分不得超过4.5分。

(18)运动员的身体全部浸入水中才算动作完成。

(19)根据下列提要给以合适的处罚：

得分	规 则	裁 判 长 扣 分 或 宣 布
0分 动 作 失 败	16(2)	如果运动员完成动作的过程中依靠他人帮助，裁判长可判此动作失败
	30(1)	运动员所跳动作与所报的显然不符
	32	运动员拒绝跳动作
	34(14)	从跳板上单脚起跳
	34(15)	在板端连续弹跳
	34(16)	跑动跳水时，运动员在走到板端前中途停顿，而后继续走动或者于起跳前在同一地点做一次以上的起跳
	34(22)	臂立跳水时第二次臂立没有成功
	34(23)	跑动或立定跳水时第二次重新开始没有成功
	35(10)	转体比所报动作超过或不足90度

续表

得分	规 则	裁 判 长 扣 分 或 宣 布
扣2分	34(12)	运动员跑动跳水助跑不足四步, 由裁判长扣分
	34(20)	臂立跳水时做二次臂立, 由裁判长扣分
	34(23)	立定或跑动跳水时重新开始, 由裁判长扣分
最高不超过2分	30(3)	运动员跳水姿势与所报的姿势明显不符时, 裁判长在向裁判员发出举分信号前, 必须重新报告此动作, 并宣布该动作最高得分为2分
得分	规 则	裁判员扣分或给的最高分
0分	30(8)	当裁判员认为运动员完成的动作与所报的号码不同, 虽然裁判长未宣布该动作失败, 但裁判员可给“0”分
最高为2分	30(2)	运动员跳水姿势明显与所报的不同, 裁判长已宣布此动作最高为2分
最高为	30(4)	部分改变姿势
4.5分	35(17)	脚入水时两臂高举过头
酌情扣1—2分	35(6)	运动员做抱膝动作时两膝分开
酌情扣1—3分	34(5)	没有采用正确的开始姿势
	34(19)③	臂立时静止时间不足
	35(16)	入水时两臂的姿势不正确

36. 意见和抗议:

(1) 如有抗议应在事情发生30分钟后立即以书面形式上交裁判员。

(2) 如赛前已有意见, 应在比赛开始前提出。

(3) 对裁判员的评分不得提出反对意见。

(4) 意见书应由裁判委员会负责处理。

(5) 本规则之外的意见或抗议应提交国际游联之下的国际跳水委员会，由该会尽快解决。

四、跳水设施的规格

(一) 跳板

37. (1) 板长必须在4.8米以上，宽为0.5米以上，赛前需经国际跳水委员会批准。

(2) 跳板上应具有性能良好的、经国际跳水委员会批准采用的防滑表面。

(3) 进行奥运会、世界锦标赛或国际比赛的跳板装置，必须具有调整的活动支点，并应符合本规则的要求。

(4) 活动装置的支架滚筒长为0.75米，放于距支架前端0.25米处时，支架的表面到跳板底部的距离不得少于0.25米，滚筒每向后移动0.05米时，此距离必须增加0.005米。

(5) 从板的后端到支架的最小距离必须符合跳板生产工厂的说明要求。

(6) 在奥运会和世界锦标赛中，跳板比赛必须在3米板进行。

(7) 当滚筒放于支架的中间位置，跳板必须处于水平状态。

(8) 1981年1月1日以后建成的游泳池中的跳水设施应符合以下规格：表中的最小尺寸，在设施的测量中均将通过板（台）前端中点的垂直线作为基本的测量参照目标。

	1 M	3 M
A. 从板前端垂直线向后到池壁距离	最小 1.50米 建议 1.80米	1.50米 1.80米
B. 从板前端垂直线到两侧池壁距离		2.50米 3.50米
C. 从板前端垂直线到邻近板的垂直线间的距离	最小 1.90米 建议 2.40米	1.90米 2.60米
D. 从板前端垂直线向前到池壁距离		9.00米 10.25米
E. 从板前端至顶棚的距离		5.00米 5.00米
F. 板前端垂直线的后上方和侧上方无障碍物的空间距离		2.50米 2.50米
G. 板前端垂直线的前上方无障碍物的空间距离		5.00米 5.00米
H. 板前端下面的水深	最小 3.40米 建议 3.80米	3.70米 4.00米
J/K. 板前端垂直线前方6米处的水深	最小 3.30米 建议 3.70米	3.70米 3.90米
L/M. 板前端垂直线每一侧距离处水深	距离2.50米 { 距离3.25米 {	{ 最小 3.30米 建议 3.70米 { 最小 3.70米 建议 3.90米
N. 在规定的水深范围外减少水深的池底最大角度	30度	30度
P. 在规定的无障碍物空间和高度范围外降低顶棚高度的最大角度	30度	30度

(二) 跳台

39. (1) 跳台必须坚固

(2) 跳台的最小尺寸如下,

跳台高度 (米)	0.6—1.0	2.6—3.0	5	7.5	10
宽 (米)	0.6	1.5	1.5	1.5	2.0
长 (米)	4.0	4.0	6.0	6.0	6.0

(3) 台前端的最大厚度为0.20米, 向内与垂直线的角度不得超过10度。

(4) 跳台上必须铺设经国际跳水委员会认可的有弹性的防滑表面。

(5) 10米和7米跳台前端必须伸入池内1.5米以上, 3米和5米伸入1.25米, 一米台建议伸入0.75米。

(6) 当两台重叠时, 上一层台应比下一层多伸出0.75—1米。

(7) 除1米台外, 各台都必须在两侧和后方用栏杆围住。两侧栏杆的中间距离为1.6米以上, 栏杆的最低高度为1米, 应于距台前端0.8米处开始安装, 安在台的外面。

(8) 每层跳台都应有合适的台阶 (不是梯子)。

(9) 1981年1月1日以后建筑的跳台必须符合以下规格,