



1974-1976

水竞赛规则

中华人民共和国体育运动委员会审定



1974—1976

水竞赛规则

中国航海学会编 人民体育出版社

跳水竞赛规则

1974—1976

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1965年4月第1版 1973年4月第2版

1974年7月第4次印刷

印数：94,001—124,000册

统一书号：7015·1334 定价：0.23元

前 言

在毛主席革命体育路线指引下，我国社会主义体育事业蓬勃发展。广大人民群众响应毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，积极为革命锻炼身体，群众性体育活动日益普及，运动技术水平不断提高。体育在社会主义革命和社会主义建设事业中发挥了积极作用。为了适应体育运动发展的需要，我们出版了各项运动竞赛规则。

在体育竞赛活动中，要坚持无产阶级政治挂帅，加强思想政治路线教育，认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，反对锦标主义，不断提高运动员、教练员、裁判员、工作人员执行毛主席革命体育路线的自觉

性，树立社会主义新风尚，使体育运动更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊、支持世界各国人民的革命斗争服务。

组织一般竞赛活动时，对于规则中的某些规定（如场地、器材等），可因地制宜，灵活执行。

对于规则中的缺点和不足之处，希望大家在实践过程中提出修改意见。

目 录

第一章	裁判员及其职责.....	1
第二章	比赛通则.....	5
第三章	比赛规定.....	8
第四章	场地设备.....	17
附	跳板、跳台场地规格表.....	20
	跳水动作难度表.....	22
	男子跳板跳水动作说明书.....	38
	女子跳板跳水动作说明书.....	40
	男子跳台跳水动作说明书.....	42
	女子跳台跳水动作说明书.....	44
	跳水各组动作图.....	46
	跳水比赛五人裁判得分对照表.....	插表
	跳水比赛七人裁判得分对照表.....	插表

第一章 裁判员及其职责

第一条 裁判员

跳水比赛应有正、副裁判长二——三人，裁判员七——九人，报告员一人，检录员一人，记录、公告员五——六人。

第二条 裁判员职责

一、裁判长职责

(一) 裁判长在大会领导下，负责组织比赛事宜，并保证规则的执行。比赛前，组织裁判员熟悉规则和裁判方法；检查场地设备；检查运动员动作说明书。如发现说明书内容不符合规定，应在比赛开始前一天，根据具体情况准许该运动员更正。

(二) 裁判长未发出信号前如运动员已跳水，有权决定其是否重跳。在比赛中，

运动员未能完成所报动作，裁判长有权决定该动作失败。

（三）裁判长应将裁判员分别安排在跳板（台）两侧，条件不许可时亦可安排在一侧。裁判员位置确定后未经裁判长许可，不得更换位置。

（四）比赛完毕，裁判长应审查记录成绩，并与记录员核对清楚，最后在动作说明书成绩记录上签字。

二、裁判员职责

运动员完成每一动作后，裁判员应依自己的判断考虑给分。裁判长发出举分信号，裁判员须立即同时用明显方式表示自己所评给的分数。给分时，裁判员不能交换意见。

注：裁判员在比赛中因病或因故不能继续执行职务，可由裁判长选择另一人代替其职务。如裁判员不称职时，裁判长有权在每一轮比赛之

后向大会提出更换。全国性比赛要使用电动的评分公布。

如某一裁判员因故对某一动作不能给分，应以其他四人或六人的给分平均值作为该裁判员的评分。

三、报告员职责

报告员在比赛中，要准确地报告运动员的单位、姓名、动作号数名称、姿势和高度。当裁判员给分后，按裁判员的位置顺序，报告裁判员评给的分数和实得分。

四、记录员职责

记录员把裁判员的给分记录在记分表上，将其中最高及最低的分数各划去一个。如应划去的分数有两个以上相同时，则划去其中的一个。

记录员要独立计算有效给分，以利核对。

计算方法是：

五人裁判评分

$$\cancel{7.5}, 8, 7, 7, 7 = 21 \times 2.0 = 42$$

(总和) (难度系数) (得分)

七人裁判评分

$$\cancel{8.5}, \cancel{8.5}, 7, 7, 7, 7, 7 = 35 \times 2.0 = 70$$

(总和) (难度系数)

$$70 \div 5 \times 3 = 42$$

(得分)

注：七人裁判评分时要把得分除 5 再乘 3，
这样才与五人裁判评分的得分相称。

为了计算方便，可按本规则所附的得分对照表查对得分。

记录员将运动员每一动作得分及时填入记录表内，计算核对无误后，应立即通知报告员、公告员将成绩公布。最后将总分计算出来。

五、检录员职责

检录员应在比赛前召集运动员点名，宣布比赛顺序和注意事项，并带领运动员入场和退场。

六、公告员职责

公告员在比赛前应将每一运动员比赛动作的顺序号数和姿势，公布于公布栏，使运动员和裁判员都能看到。

第二章 比赛通则

第三条 准备设备

所有跳水设备，应在比赛前八天准备好供运动员练习。没有进行比赛时，这些设备应开放供运动员练习。

第四条 参加办法

一、比赛前三天，抽签决定运动员分组比赛顺序。

二、运动员跳水动作，应包括本规则的规定动作和自选动作。

注：1. 比赛动作分组详见第三章第八条。

2. 所有比赛动作，须在本规则附表各组中选出，号数不得相同。

三、运动员应在比赛前三天，将动作说明书一式四份，用钢笔或复写仔细填写清楚送交大会，否则不许参加比赛。运动员应在说明书上签名。动作说明书必须按下列内容填写：

1. 各组别的每一个跳水动作号码、名称要按本规则动作难度表填写。

2. 跳台跳水要填写起跳方式（跑动、立定或臂立。）

3. 跳水的三种姿势：直体，屈体，抱膝。

4. 说明跳板，跳台高度。

5. 动作难度。

注：比赛前 24 小时允许更改动作。

四、规定动作不得作为自选动作，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，动作号数相同的作为同一动作。

第五条 比赛办法

一、参加比赛人数过多时，可分组进行预赛。但各组跳水动作次数不超过二百一十个动作并应连续做完。然后整理出所有成绩，确定参加决赛名单。

由于意外情况不能继续比赛，经大会批准可推迟一部分比赛。延期前各场比赛的成绩，在延期举行的比赛中仍然有效。

二、每次跳水前，应使运动员有足够时间做好准备。运动员在跳板或跳台上做好准备站好后，报告员开始报告。

注：跳板跳水比赛中，运动员可挑选跑动或立定的起跳方式，事先不必声明，但裁判员要记住起跳的高度和标准。

三、运动员如无意外情况，而故意不跳水时，该动作给 0 分。比赛中如运动员

因意外情况不能继续参加比赛时，教练员应向裁判长说明。

四、运动员应独立完成每个跳水动作，不得借助他人的帮助，否则判该动作失败。但在比赛中的动作之间可进行指导。

第三章 比赛规定

第六条 评分原则

一、比赛结束，得分最多的运动员为优胜。如有二人或二人以上得分相等，则名次并列。

二、裁判员按下列标准评分：每一动作自0分起至10分止，并可用0.5分评给。

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

三、评分应从运动员站好准备姿势之后开始，根据下列动作好坏评分：

(一) 助跑

(二) 起跳

(三) 空中技巧及姿势

(四) 入水

四、如裁判长肯定运动员所做动作与报告动作明显不符，应判为失败。运动员在同一项目比赛中，动作号数不得相同。运动员跳水姿势与报告姿势明显不符时，该动作应判为“不好”，最多只能给2分。运动员不十分明显地用另一种姿势完成跳水动作时，裁判长在发出举分信号前，要重复宣布一次动作名称，在任何情况下，最多给4.5分。运动员如发生意外情况，裁判长有权让其重跳。运动员所做动作的

号数与报告不符时，裁判长虽未宣布为“失败”，裁判员也可给 0 分。

第七条 跳水动作的评分原则

跳水比赛时，所有动作应符合下列原则，裁判员必须根据这些原则进行评分。

一、运动员可用任何动作走上跳板或跳台。在起跳前不得在跳板上弹跳。

二、立定跳水起跳时，运动员应站在跳板（台）前端，头部与身体挺直，两脚并拢，两臂伸直在体侧或上举。运动员两臂一动就算动作开始，如未做好正确的开始姿势，每一裁判员要酌情扣 1—3 分。

面对板跳水起跳时，双足稍离跳板，不作为弹跳，只作为无意动作，但裁判员可根据个人意见酌情扣分。如双足利用跳板反弹而双足明显离板者作两次起跳。

三、跑动跳水的开始姿势，应自运动员准备迈出第一步开始跑动时算起。跑动

时路线要直，身体姿势应协调、平稳而果断。跑动跳水的助跑，包括单足（只限于跳台）或双足起跳，不得少于四步（包括起跳在内）；不足四步的，由裁判长在每一裁判员的给分内扣除 3 分。

跑动跳水时，不得在中途停顿，不得做两次起跳动作，否则裁判长宣布为失败。

四、臂立跳水时，应全身伸直，成臂立姿势。如不能保持稳定平衡，裁判员应扣 1—3 分。如第一次臂立不成功，裁判长应宣布在每一裁判员的给分中扣 2 分。臂立第二次不成功，裁判长宣布该动作失败。

立定跳水时，如做两次摆臂动作，或在跑动跳水中，跑动迈出一歩又退回重做时，可按臂立跳水的同样方法给予评分。

如比赛时遇大风，裁判长可允许全体运动员重做立定起跳或臂立动作，并不扣分，有可能时应在比赛前宣布。