

附件 4：2024 年第七届中国·台州国际武术大赛 腕力王赛分规程

一、竞赛项目和年龄组别：

（一）儿童组（A 组，2013 年 1 月 1 日之后出生者）；

23kg-、32kg、42kg、42kg+

（二）少年组（B 组，2007 年至 2012 年）；

38kg-、50kg、62kg、62kg+

（三）成年组（C、D 组，1965 年至 2006 年）

60Kg-、70Kg、80Kg、80Kg+

二、 参赛办法及要求：

（一）每个单位每个级别报名人数不限、男女不限。

（二）运动员按参赛级别报名，比赛检录时称量体重。

（三）参赛选手报到时须交 15 日内县级以上医院出具的体检证明（内容包括：心电图、脉搏、血压），无体检证明，不得参加比赛。

（四）运动员的人身意外伤害保险，由大赛统一委托办理。

（五）运动员必须签署大赛《安全免责声明》，少儿组选手须征得家长和教练员同意方可参加比赛，并在《安全免责声明》书上签字，没有征得家长和教练员同意的运动员禁止参加比赛。

三、竞赛办法

（一）本次比赛为个人赛、成年无级差腕力王争霸赛。

（二）本次比赛采用《腕力王竞赛规则》及本规程相关补充规定。

（三）本次比赛采用单败淘汰赛。

（四）竞赛采用三局两胜制，局间休息 30 秒。

（五）各年龄组各级别报名人数不足 2 人时，向上一级别合并。

（六）成人腕力王争霸赛由成人组各级别冠军中决出腕力无级差男、女霸主。

（七）各参赛队报到后，大会医务组将对运动员的身体健康状况进行抽查，如发现问题，取消参赛资格。

（八）安置位置：

1. 肘垫须放置在距离台面边缘 50.80mm。

2. 右手比赛时，肘垫须放置在中线右侧，互相错开半个肘垫的距离 88.90mm。

3. 胜负垫内角距离桌面长度边缘 114mm，外角距桌面离宽度边缘 254mm，对立侧内角距离桌面宽度 140mm。

4. 握把.须放置在比赛台两侧中间 330.2mm、距离边缘 25.4mm。把手直径 25.4mm，从台面起高 152.4mm。

（九）服装

1. 比赛中，只允许穿着短袖或无袖上衣及运动裤，运动鞋，进行比赛。

2. 选手参赛时整个参赛单侧手臂上不允许使用护腕、绷带或护肘、戒指、金属类。

四、名次录取与奖励

(一)腕力王赛分男女、按年龄组、竞赛级别分别录取前三名，颁发金、银、铜质奖章和证书；第一名颁发奖金 300 元，少于 12 组，第一名奖金为 200 元；少于 8 组，第一名奖金为 100 元；少于 2 组，不设奖金。除前三名外，其余均颁发优胜奖证书

(二)成年无级差腕力王争霸赛分男女，不分年龄、不分级别，录取男、女腕力王霸主各一名，颁发奖杯、奖章、证书和奖金 1000 元。

五、比赛规则

(一) 选手要在被宣读姓名后 1 分钟秒内到达腕力台，违者判输。

(二) 裁判不强制摆位。裁判以轻柔的动作确认选手位置对齐、肘部成直线、手臂位于比赛台面中间。

(三) 每回合比赛休息时间不得超过 30 秒，除出现意外情况。

(四) 预备开始

1. 双方手掌相对，大拇指相握，大拇指的关节必须可见。双手应以食指水平对准。另一只手抓住比赛台边缘的握把。这只手臂是否接触比赛台均可。为避免伤害对手，应剪短手指甲，允许使用镁粉。

2. 不允许向后拉将对手的手臂越过比赛台标记的中间位置，犯规将要重新开赛。

3. 应保持肩部正对比赛台面。比赛开始前可以向某一侧倾斜。

4. 比赛开始前，每位选手肩部与前臂之间、下巴与手之间分别应有一拳宽的距离。

5. 手腕到手指尖之间任何部位触碰或压下接触垫时比赛结束。

6. 比赛开始前，选手的腿可以勾住比赛台的桌腿，或在不影响对手的前提下靠在对面的桌腿。比赛期间，脚可以离开地面。腿可以在不影响对手的前提下任意移动。

7. 比赛期间，一旦有受伤情况发生，选手在完成两败淘汰的赛程之前仍保留参赛资格。受伤视作输掉一次。

8. 比赛一旦出现危险动作，主裁判指定选手不能继续比赛，比赛结束。

9. 如双方选手同意，可以在有绑带或/和有裁判摆位的情况下开始比赛。

10. 警告

(1) 在没有裁判同意的情况下，选手的肩膀、手臂、手掌、手指如有任何提前移动，即被警告，并可能判犯规。

(2) 如选手不配合摆位，拖延比赛，警告一次。

(3) 如抓住握把的手松开，警告一次，但不叫停比赛。如因重新抓住握把而获得有利条件，则判犯规。必须在比赛台面上方抓住握把。

11. 犯规

(1) 两次警告视为一次犯规，两次犯规，视为该选手单局比赛失败，单局比赛所有警告犯规下一局比赛清零，三局两败视为本轮出局，两轮双败视为淘汰。

(2) 比赛期间，选手的肩部不得越过中线，否则判一次犯规。

(3) 选手不得接触下巴、肩部或头部等身体任何部位，否则判一次犯规。

(4) 故意用手推对手肩部的，判一次犯规。

(5) 当选手发生危险动作时，裁判会大声提醒选手注意。裁判会指导选手面对对手的手臂，确保手部、手臂和肩部在一条直线。选手不能使肩部向台面转使其位于手臂或手部的前方。

(6) 选手处于中位或劣势时，肩部不得低于肘垫，违者视为危险动作。中位是指从起始位置到对方的胜负垫的行程达到 2/3。

(7) 明显故意造成对手犯规的动作，视为犯规。例如，故意推对手使其离开肘垫。

(8) 一次犯规后允许休息 30 秒。

(9) 讲粗话、有失体育精神或辱骂裁判的行为都判一次犯规。如情况恶劣取消该选手所有类型参赛资格。

(10) 选手在劣势情况下，手部低于 2/3 时的任何犯规，视为失败。并直接判优势方获胜。

12. 肘部犯规

(1) 选手肘部离开肘垫，视为一次犯规。以下情形视为离开肘垫。

(2) 能清晰看到肘部垂直离开肘垫，无论是否细微。如肘部离开肘垫，但选手的肘部立体范围离开肘垫，但肱三头肌或前臂仍然保持与肘垫接触的，不算犯规。

(3) 如选手的肱三头肌或前臂仍然保持与肘垫的接触，但肘部立体范围超出肘垫的任何一边，视为一次犯规。

(4) 如双方同时犯规，比赛停止，重新比赛。双方都不计犯规。

13. 赛中脱手犯规

(1) 故意松手导致脱手，给予犯规

(2) 弯曲手指，在对手手掌内握拳，给予犯规

(3) 松腕并从对方的手心向外拉自己的手指，导致不能握住对手，给予犯规

14. 绑带

(1) 比赛中非犯规的脱手，可使用绑带。脱手是指双方选手完全失去与对手的接触。裁判必须在判定犯规前准确判断情况。如无法确定哪方导致脱手或双方导致脱手，则使用绑带，不计犯规。

(2) 使用绑带时，裁判要求选手将肘部放在己方肘垫靠近自己的位置，副裁判将辅助主裁判将两位运动员肘部固定，运动员手掌相对，手指伸直，大拇指伸出，另一只手抓住握把。然后迅速安置绑带，在缠绕手腕时，主裁判可询问选手手腕缠绕的高度，通常只有两种选择，上还是下，下的位置不得低于 25mm，只有裁判可以调节绑带。选手可以请求调整松紧到舒适的位置。

(3) 绑带绑好后，副裁判辅助手部迅速离开选手肘部，选手可以摆位并将肘部放在所选位置。