

附件3：腕力王大奖赛竞赛规则(要点)

一、参赛称重.赛前检录时称量体重，超过报名级别的，上升一个级别参赛。

二、腕力台.按《超级腕力联盟竞赛规则》执行

三、安置位置.

1.肘垫须放置在距离台面边缘 50.8mm。

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 88.9mm。

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。

四、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。

五、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。

六、抽签安排：每个体重级别开始前，将召集参赛者到台前进行抽签再开赛。

七、比赛规则

1.采取双败淘汰制，即三局两胜制。参赛选手根据抽签结果安排。

2.选手要在被宣读姓名后 1 分钟秒内到达腕力台，违者判输。

3.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。

4.每回合比赛休息时间不得超过 30 秒，除出现意外情况。

5.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。

6.手腕到指尖之间任何部位触碰或压下接触垫时比赛结束。

7.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。

8.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。

9.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。

10.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。

11.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。

12.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。

13.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。

14.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

15.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。