

附件 4:

腕力王大奖赛竞赛分规程

一、竞赛项目和年龄组别:

(一) 儿童组 (A 组): 12 岁以下 (2012 年 1 月 1 日之后出生者);

男子: 23kg、32kg、42kg、42kg+

女子: 21kg、29kg、39kg、39kg+

(二) 少年组 (B 组): 12 岁至 17 岁 (2006 年 1 月 1 日至 2011 年 12 月 31 日);

男子: 38kg、50kg、62kg、62kg+

女子: 35kg、47kg、59kg、59kg+

(三) 成年组 (C、D 组): 18 岁至 59 岁 (1964 年 1 月 1 日至 2005 年 12 月 31 日)

男子: 60Kg、70Kg、80Kg、80Kg+

女子: 50Kg、60Kg、70Kg、70Kg+;

二、参赛办法及要求:

1. 每个单位每个级别报名人数不限、男女不限。
2. 每个人重量级别按参赛级别报名, 比赛检录时称量体重, 若体重超过则作弃权论处。
3. 运动员必须办理人身意外伤害保险, 没有保险不得参赛, 按弃权处理。
4. 所有少儿腕力王赛运动员必须征得家长和教练员同意方可参加比赛, 并在《安全责任声明》书上签字, 没有征得家长和教练员同意的少儿运动员禁止参加比赛。

三、竞赛办法

1. 本次比赛为个人赛、腕力王级别赛、成年无级差腕力王中王争霸赛。
2. 本次比赛采用《腕力王竞赛规则》及本规程相关补充规定。
3. 本次比赛采用单败淘汰赛。
4. 竞赛采用三局两胜制, 局间休息 30 秒。
5. 各年龄组各级别报名人数不足 2 人时, 向上一级别合并。
6. 比赛分为分组赛和级别王赛, 分组赛由同一级别内设 4 人一组, 由电脑抽签排序分组, 分二轮比赛, 第一轮胜出决出分组冠亚军, 第三名并列。
7. 分组赛时, 每级别小组达 2 组以上, 获小组冠军者参加同级别的腕力王比赛。
8. 成人腕力王中王争霸赛由成人组各级别王决出腕力无级差王中王男、女霸主。
9. 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。

10. 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) 分组赛, 分男女、按儿童组、少年组和成年组各级别内小组 (4 人为一组) 录取前三名, 分别颁发奖章、证书。

(二) 各组重量级别赛, 分男女、分级别录取各级别腕力王 1 名, 颁发证书和奖金 500 元。分组赛少于 12 组, 级别腕力王奖金为 300 元; 分组赛少于 8 组, 级别腕力王奖金为 200 元; 分组赛少于 2 组, 级别散打王只颁发证书。

(三) 成人腕力王中王争霸赛由成人组各级别王决出腕力无级差王中王男、女霸主。分别颁发奖杯、证书、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。