

第十四届全国运动会游泳项目竞赛规程

一、竞赛项目

男子（18 项）：50 米自由泳、100 米自由泳、200 米自由泳、400 米自由泳、800 米自由泳、1500 米自由泳；100 米仰泳、200 米仰泳；100 米蛙泳、200 米蛙泳；100 米蝶泳、200 米蝶泳；200 米个人混合泳、400 米个人混合泳；4×100 米自由泳接力、4×200 米自由泳接力、4×100 米混合泳接力、4×200 米混合泳接力

女子（18 项）：50 米自由泳、100 米自由泳、200 米自由泳、400 米自由泳、800 米自由泳、1500 米自由泳；100 米仰泳、200 米仰泳；100 米蛙泳、200 米蛙泳；100 米蝶泳、200 米蝶泳；200 米个人混合泳、400 米个人混合泳；4×100 米自由泳接力、4×200 米自由泳接力、4×100 米混合泳接力、4×200 米混合泳接力

混合（1 项）：男女混合 4×100 米混合泳接力

二、运动员资格

（一）符合《第十四届全国运动会运动员代表资格规定》（体竞字〔2018〕128 号）的有关要求。

（二）符合《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届全国运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121 号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届全国运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168 号）的有关规定。

（三）符合《体育总局办公厅关于配合做好全军专业体育力量调整改革工作的通知》（体竞字〔2020〕176 号）的有关规定。

三、参加办法

（一）资格赛

1. 2021 年全国游泳冠军赛、第十四届全运会游泳项目测试赛为第十四届全运会游泳比赛资格赛，具体内容另行通知。

2. 达到第十四届全运会游泳参赛标准的运动员，需参加第十四届全运会游泳体能准入（方案详见附件），体能 5 项总分达到 30 分以上（含 30 分）的运动员方可最终参加第十四届全运会游泳决赛。

（二）决赛

1. 在 2021 年全国游泳冠军赛、第十四届全运会游泳项目测试赛上达到第十四届全运会游泳参赛标准的运动员可报名参赛，运动员参赛项目必须为达到第十四届全运会标准的项目。第十四届全运会游泳参赛标准另行通知。

2. 东京奥运会参赛运动员可直接参赛；参加东京奥运会接力比赛的运动员可继续组合参加第十四届全运会同一小项的接力比赛，不占各单位接力参赛名额；东京奥运会上获得单项或接力前 3 名的运动员十四运报项不限。

3. 接力项目每单位每项可独立组成 1 队参赛。参加各接力项目的运动员必须获得全运会游泳比赛单项参赛资格，且只能代表 1 队参加各接力项目比赛。

4. 凡影响东京奥运会备战及参赛的运动员，将被取消参加第十四届全运会游泳比赛资格。

5. 香港特别行政区、澳门特别行政区运动员可直接参加决赛，每

单位参赛人数及报项不限。

四、竞赛办法

（一）资格赛

2021 年全国游泳冠军赛、第十四届全运会游泳项目测试赛为第十四届全运会游泳比赛资格赛，具体内容另行通知。

（二）决赛

1. 采用国际泳联最新竞赛规则。

2. 200 米及以下距离（不含接力项目）项目进行预赛、半决赛、决赛。400 米及以上距离项目、接力项目进行预赛、决赛。各项不足 8 人（队）时只进行决赛。

3. 参加东京奥运会接力比赛自愿继续组合参加第十四届全运会同一小项比赛的，须确保每单位运动员均上场参加预赛或决赛，否则将取消其该项比赛成绩。

4. 赛程共 8 天，各项比赛预赛上午进行，半决赛、决赛晚上进行。

5. 各单项报名成绩为 2021 年全国游泳冠军赛、第十四届全运会游泳项目测试赛及东京奥运会的最好成绩。接力项目预赛泳道编排由组委会抽签决定。

五、录取名次与奖励

决赛阶段比赛的录取名次和奖励按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121 号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十

四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）规定执行。

六、报名和报到

（一）资格赛报名和报到通知另发；

（二）决赛报名和报到按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）第三条第（二）、（四）项规定执行。

（三）在第十四届全运会游泳项目决赛阶段最终报名截止时，东京奥运会接力比赛组合的运动员代表单位需确定组队方案，由各单位同时盖章确认后报第十四届全运会游泳项目竞委会备案。

七、技术官员

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）第八条规定执行。

八、兴奋剂和性别检查

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）及国家体育总局公布的第十四届全国运动会兴奋剂方面的有关规定执行。

九、仲裁

仲裁委员会人员组成和职责范围按国家体育总局有关规定执行。

十、未尽事宜，另行通知。

附件：第十四届全国运动会游泳项目体能测试方案

附件

第十四届全国运动会游泳项目体能测试方案

一、时间

2021 年 6 月 15 日至 7 月 31 日期间完成。

二、竞赛项目

3000 米跑、30 米冲刺跑、垂直纵跳、引体向上、躯干核心力量。

三、运动员资格

在 2021 年全国游泳冠军赛、第十四届全运会游泳项目测试赛上达到第十四届全运会游泳参赛标准的运动员。

四、竞赛组织要求

（一）体能测试由各参赛单位自行组织完成，5 项内容测试时间不得超过 2 天。

（二）各单位应在体能测试前 15 天向体育总局游泳中心游泳部提出书面申请，说明体能测试具体时间和地点、参赛人数、竞赛器材品牌和数量、裁判人数和资质。

（三）体育总局游泳中心审核通过后，委派赛事监督现场监督体能测试全过程。

（四）体能测试结束后 3 天内，赛事监督应将体能测试情况汇报、裁判长签字确认的纸质版成绩册、电子版成绩册、赛事录像上报体育总局游泳中心备案。

五、各个项目测试方法及要求

（一）垂直纵跳

所需器材：电子纵跳垫

测试要求：被测者站于纵跳垫上，摆臂尽力垂直向上跳起，落于原处。被测者有 3 次跳跃机会，测试前允许有 2-3 次尝试，计量单位为 cm，精确到小数点后 1 位，摸高器精确到整数。（见图 1）



图 1 垂直纵跳测试示意图

（二）30 米冲刺跑

所需器材：红外测试仪

测试要求：被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成 30 米距离；每名运动员最多可测试 2 次，取最好成绩，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

（三）引体向上

所需器材：单杠

测试要求：引体向上要求被测者双手正握，间距比肩略宽，发力拉起过程中不允许突然发力或身体摆动（不允许主动身体摆动），上拉至下颌过杆（见图 2）。计算被测者按要求完成动作的次数，有明显技术质量问题的引体不计数。



图 2 引体向上测试示意图

（四）躯干核心力量

1. 俯卧躯干耐力测试

所需器材：长凳或跳箱

测试要求：被测者俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体在一个平面上（见图 4）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，如果运动员维持时间达到 180s 时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。



图 3 髂前上棘体表位置



图 4 俯卧躯干耐力测试示意图

2. 仰卧躯干耐力测试

所需器材：长凳或跳箱

测试要求：被测者仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髋前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不得超过 30 度（见图 5）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于水平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，如果运动员维持时间达到 180s 时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。



图 5 仰卧躯干耐力测试示意图

3. 左/右侧卧躯干耐力测试

所需器材：长凳或跳箱

测试要求：被测者侧卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体在一个平面上（见图 6）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，如果运动员维持时间达到 120s 时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。



图 6 右侧躯干耐力测试示意图

（五）3000 米计时跑

所需器材：秒表

测试要求：被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成 3000 米距离，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

六、评分标准

得分	30 米冲刺跑（秒）		垂直纵跳（厘米）		引体向上（次）		躯干核心力量（秒）				3000 米跑（分' 秒）	
	男	女	男	女	男	女	俯卧	仰卧	左侧	右侧	男	女
10	≤4.50	≤4.73	≥55	≥50	≥40	≥35	≥180	≥180	≥120	≥120	≤11:00	≤11:30
9	4.58	4.81	54	49	39	34	175-179	175-179	115-119	115-119	11:01-11:20	11:31-11:50
8	4.66	4.89	53	48	38	33	170-174	170-174	110-114	110-114	11:21-11:40	11:51-12:10
7	4.73	4.97	52	47	37	32	165-169	165-169	105-109	105-109	11:41-12:00	12:11-12:30
6	4.81	5.05	51	46	36	31	160-164	160-164	100-104	100-104	12:01-12:20	12:31-12:50
5	4.89	5.13	50	45	35	30	150-159	150-159	90-99	90-99	12:21-12:40	12:51-13:10
4	4.97	5.22	47-49	42-44	31-34	26-29	140-149	140-149	80-89	80-89	12:41-13:00	13:11-13:30
3	5.04	5.29	43-46	38-41	27-30	22-25	130-139	130-139	70-79	70-79	13:01-13:20	13:31-13:50
2	5.12	5.38	39-42	34-37	23-26	18-21	120-129	120-129	60-69	60-69	13:21-13:40	13:51-14:10
1	5.20	5.46	35-38	30-33	18-22	13-17	90-119	90-119	30-59	30-59	13:41-14:00	14:11-14:30
0	>5.20	>5.46	<35	<30	<18	<13	<90	<90	<30	<30	>14:00	>14:30
备注：躯干核心力量得分计算方式，各个位置得分 x25%后相加即为躯干耐力最终得分。如：俯卧 10 分 x25%+仰卧 9 分 x25%+左侧 7 分 x25%+右侧 8 分 x25%=2.5+2.25+1.75+2=8.5（分），即躯干耐力最终得分为 8.5 分，最终得分保留至小数点后一位。												