

第十四届全国运动会空手道项目竞赛规程

一、竞赛项目

男子：-67 公斤级、-75 公斤级、+75 公斤级、个人型

女子：-55 公斤级、-61 公斤级、+61 公斤级、个人型

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）的有关规定。

（三）资格赛前进行体能测试，体能达标成绩须为 60 分，体测方案详见附件。未达标者，不能参加资格赛和决赛。因有国际比赛任务无法参加体能测试的国家队运动员，以国家队集训期间体测成绩为准。

（四）与《中国空手道协会关于第十四届全国运动会空手道项目参赛资格产生办法》有关规定不一致的，以此竞赛规程为准。

三、参加办法

（一）参赛资格数量（按控制数安排）

	积分排名	资格赛	全部
男子	40	24	64
女子	40	24	64
全部	80	48	128

1. 全运会决赛各小项参赛资格原则上为 16 个（控制数）。其中，各小项 10 个（控制数）资格由积分排名产生，6 个资格由资格赛产生；

2. 每个参赛单位任一小项只能获取 2 个资格名额；

3. 运动员决赛入围资格为个人资格。

（二）资格产生方式

1. 各小项原则上 10 个（控制数）资格由积分排名产生；

2. 资格赛各小项资格为 6 个，分别通过两次资格赛产生，各小项前 3 名获得资格（没有并列）；

3. 获得东京奥运资格的运动员，作为种子选手直接参加决赛，不占积分名额，但受每个参赛单位任一小项只能获取 2 个资格名额的限制，相应小项参赛运动员总数随之增加；

4. 香港特别行政区、澳门特别行政区可直接获得参加决赛资格；可选报男子 4 个小项，女子 4 个小项，每个小项限报 1 名运动员，相应小项参赛运动员总数随之增加。

（三）资格赛

1. 各参赛单位可选报男子 4 个小项、女子 4 个小项，各小项报名人数不超过资格限制数，报名运动员不允许兼报两个小项；

2. 任一小项通过积分已获得 2 个资格的单位，不得再参加该小项资格赛；

3. 通过积分排名已获得资格的运动员不得参加资格赛；

4. 通过第一次资格赛已获得资格的运动员不得参加第二次资格赛。

四、竞赛办法

（一）“组手”比赛规定

1. 采用世界空手道联盟最新版竞赛规则；

2. 组手比赛每回合 3 分钟；

3. 比赛采用个人对抗赛，资格赛、决赛采用单败复活赛制。

（二）“型”比赛的规定

1. 采用世界空手道联盟最新版竞赛规则；

2. 只允许演练世界空手道联盟正式型列表中所规定的型；

3. 在每一轮比赛中，选手都必须演练不同的型，演练过的型不得再重复。

（三）对阵原则

比赛不进行赛前抽签，对阵按积分排名顺序依次落位。

1. 各小项积分排名由高到低依次落位 1-10 号；

2. 第一次资格赛中获得第一名至第三名的运动员依次落位 11 至 13 号；

3. 第二次资格赛中获得第一名至第三名的运动员依次落位 14 至 16 号；

4. 香港特别行政区、澳门特别行政区、海外华侨参赛选手则

由第 17 号位起，按照报名次序依次落位；

5. 获得东京奥运资格的运动员如参加全运会，则作为其参赛小项的 1 号位选手直接参加决赛，该小项号位整体顺延。

（四）称重

称重时采用电子称重系统，具体时间由赛事竞委会赛前宣布。称重必须在 2 小时内完成。

（五）竞赛器材与服装

1. 组委会负责提供经世界空手道联盟认证的比赛用道垫、负责提供用于打分及显示的中国空手道协会认可的电子软件等；

2. 参赛运动员必须自备世界空手道联盟认证品牌的道服、拳套、护腿、护脚、躯干护具、护裆、护齿、红、蓝方色带等，以上保护性装备不全或不符合要求者将禁止上场比赛，组委会现场不提供任何护具类装备；

3. 运动员不得穿着带中国（含英文标识 CHINA）字样和带有广告字样、标识的道服上场比赛，参赛运动员道服和道带上不得出现运动员本人的姓名或个性化装饰，道服上的所有标识须经中国空手道协会审查后方可使用；

五、录取名次与奖励

（一）两次资格赛不颁发奖牌和证书，只产生决赛资格；

（二）决赛阶段比赛的录取名次和奖励按照《中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2019〕121 号）和《中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定》

（体竞字〔2020〕168号）规定执行，第3名、第5名、第7名并列。

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）项有关规定执行。

（三）参赛运动员须携带省、市级具有合法资质医院出具的健康证明（从比赛开始之日前计算30天内有效，须含心电图和脑电图）；一旦出现重大意外伤害事故，组委会将采取相应急救措施。

（四）各参赛队领队须如实填写参赛免责声明并签字，声明在比赛或其它活动中出现意外伤害、死亡及物品丢失等突发状况，主办方、承办方和其它参赛人员免责。

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）第八条有关规定执行。

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及中国空手道协会有关规定执行。

十、未尽事宜，另行通知。

附件：第十四届全国运动会空手道项目体能测试方案

附件

第十四届全国运动会空手道项目体能测试方案

一、体能测试项目、评分标准和要求

（一）项目设置

体能竞赛测试共设置 5 个项目，即卧推相对力量、30 米冲刺跑、腹肌耐力、背肌耐力和 3000 米计时跑测试。

（二）评分标准

1. 各项按照相应测试成绩获得相应得分（参考标准对照表详见附件），每项各 20 分，共 100 分；

2. 体能达标成绩须达到 60 分。此标准将作为晋级决赛资格的入场券。

（三）测试相关要求

1. 参赛运动员在到达赛区后统一进行体能测试，按照各参赛小项进行分组，测试时间在资格赛比赛开始之前进行（具体时间将根据竞赛日程另行通知）；

2. 测试前参赛运动员将进行统一称重，体重须符合参赛小项要求（浮动不超过 2kg），不符合运动员将按照失格处理。

二、各项目测试方法及要求

（一）卧推相对力量

所需要器材：杠铃杆，杠铃片，卧推架。

测试要求：被测者仰卧于卧推架，调整到合适的高度，双

脚踩住地面，脊柱靠在卧推椅上，头部平放在卧推椅上，枕骨接触椅面，双手以适合的宽度抓握杠铃杆(见图 1)。拿起杠铃，向下曲臂，双肘要达到或小于 90 度，然后发力向上推起至双肘完全伸展，不得借助惯性完成动作，身体不得借力。每个运动员测试 3 次，取最好成绩，有明显技术质量问题的不计数，计量单位为公斤，精确到小数点后 2 位。

注意事项：卧推架后面需要安排 1 人进行保护。



图 1 卧推测试法示意图

(二) 背肌耐力

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（见图 2）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 3）。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，直至运动员力竭，无法继续坚持，可以停止测试，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位，最长时间不超过 3 分钟。



图 2 髂前上棘体表位置



图 3 背肌耐力测试示意图

(三) 腹肌耐力

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，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，保持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不得超过 30 度（见图 4）。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，直至运动员力竭，无法继续坚持，可以停止测试，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位，最长时间不超过 3 分钟。



图 4 腹肌耐力测试示意图

（四）30 米冲刺跑

所需器材：秒表或者 SmartSpeed 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 30m 距离；每个运动员测试 2 次，取最好成绩，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。（禁止穿“钉鞋”）

（五）3000 米计时跑

所需器材：秒表，标准田径场。

热身：测试者需要进行充分的热身。

测试要求：被测者尽快完成 3000 米距离的跑步（标准 400 米田径场跑 7.5 圈），记录完成的时间，计量单位为“XX 分:XX 秒”，精确到小数点后 2 位。

体能测试参考标准对照表

得分	卧推相对力量 (体重倍数)	30米冲刺跑 (秒)	背肌耐力 (秒)	腹肌耐力 (秒)	3000米计时跑 (分' 秒)	
					男	女
20	≥1.2	≤4.5	≥120	≥120	≤11:00	≤11:30
19	1.18	4.55	118-119	118-119	11:01-11:10	11:31-11:40
18	1.16	4.6	116-117	116-117	11:11-11:20	11:41-11:50
17	1.14	4.65	114-115	114-115	11:21-11:25	11:51-11:55
16	1.12	4.7	112-113	112-113	11:26-11:30	11:56-12:00
15	1.1	4.75	110-111	110-111	11:31-11:35	12:01-12:05
14	1.08	4.8	108-109	108-109	11:36-11:40	12:06-12:10
13	1.06	4.85	106-107	106-107	11:41-11:45	12:11-12:15
12	1.04	4.9	104-105	104-105	11:46-11:50	12:16-12:20
11	1.02	4.95	102-103	102-103	11:51-11:55	12:21-12:25
10	1.0	5.0	100-101	100-101	11:56-12:00	12:26-12:30
9	0.95	5.05	95-99	95-99	12:01-12:10	12:31-12:40
8	0.9	5.1	90-94	90-94	12:11-12:20	12:41-12:50
7	0.85	5.15	85-89	85-89	12:21-12:30	12:51-13:00
6	0.8	5.2	80-84	80-84	12:31-12:45	13:01-13:15
5	0.75	5.25	75-79	75-79	12:46-13:00	13:16-13:30
4	0.7	5.3	70-74	70-74	13:01-13:15	13:31-13:45
3	0.65	5.35	65-69	65-69	13:16-13:30	13:46-14:00
2	0.6	5.4	60-64	60-64	13:31-13:45	14:01-14:15
1	0.55	5.45	30-59	30-59	13:46-14:00	14:16-14:30
0	≤0.5	>5.5	<30	<30	>14:00	>14:30

备注:

- 按照各参赛级别进行分组;
- 卧推力量指标得分计算四舍五入, 精确到小数点后相应位数;
- 以时间计算成绩的指标, 精确到小数点后相应位数, 超过区间即为下一个分数档。