

# 中国登山协会拓展运动赛事竞赛规则

## 第一章 总则

### 一、宗旨

拓展比赛属于新兴运动竞赛项目，是由多个单项组成的赛事活动，拓展竞赛尚未有国际专用规则。为了拓展比赛顺利开展，以公平、公正、有利于项目发展为原则，特制定本竞赛规则。该规则由中国登山协会制定。

### 二、场地设施和装备

（一）场地设施的建设遵守“拓展场所国家标准”。

（二）高空项目的保护办法遵守攀岩速度赛的国际标准，高度为12米。

（三）技术装备，必须经过 UIAA 或 CE 认证。

### 三、竞赛形式

拓展运动竞赛主要有男女个人赛、混双赛、双人赛、团队赛(6人)。比赛设置有3—4项不同性质的单项比赛，以运动队(员)完成所有规定项目后，积分累加，决定最终成绩名次。

（一）个人赛：由个人独立完成多个规定项目的过程的比赛。

（二）双人赛：由两人（一男一女）协作，共同完成多个规定项目过程的比赛。

（三）团队赛：由六人（至少两名女队员）组成，共同完成多个规定项目过程的比赛。

## 四、竞赛项目

（一）拓展运动竞赛项目包括：

1. 地面运动系列：营救行动、有轨电车、蛟龙出海
2. 低空运动系列：荡绳、胜利墙、飞夺泸定桥、携手并进
3. 高空运动系列：空中单杠、空中穿越、狭路相逢、双人天梯、高空天平、合力过桥、

（二）拓展运动竞赛必须是以上 3 大系列的组合，每个系列里的项目不可低于 2 个，其它自编类项目可视举办地具体情况进行选择。

## 五、竞赛组委会

（一）根据比赛场地情况制定赛事规则和办法。

（二）对违反赛事规则或造成不良影响的队伍进行判罚或取消参赛资格。

（三）仲裁委员会的一切决定为最终裁决。

（四）严禁参赛者使用任何竞技体育比赛禁止的药品。

## 六、参赛资格

（一）比赛以团队的形式报名，每队由六名参赛运动员（两名以上女性）和一名教练兼领队组成；

（二）参赛运动员年龄要求 18 周岁至 55 周岁之间；

（三）参赛运动员熟练掌握各比赛项目的技术，具备良好的体能；

（四）参赛运动员需要提供体检表和心电图（县级以上医院）；

（五）参加个人赛的运动员，不得参加双人混合赛；

（六）参赛运动员比赛时必须穿戴长衣长裤。

（七）参赛运动员不留长指甲，不配戴饰品。

## 七、录像的使用

（一）只有组委会的录像才能用于项目裁判和总裁判长的成绩判定。

（二）在参赛队伍对成绩判定有疑义时，向仲裁委员会提交书面申请。

（三）只有总裁判长、副总裁判长、项目裁判、仲裁委员会成员有权观看录像。

## 第二章 技术规则

### 一、竞赛区域

（一）竞赛区域应选择在能设置多种项目竞赛的地形和环境，各项目相对集中又不相互干扰。

（二）竞赛区域内，各项目位置应能具备便于裁判工作、便于及时救援和接应的条件。同时，在多项目同时竞赛时，各组其他等待比赛运动员有安全的休息区域。

### 二、竞赛路线的选择与项目设计

（一）竞赛场地线路的选择应充分展现拓展运动的性质特点，体现安全、公平、公正的竞赛理念。项目设置充分体现集体合作和团队的精神，同时能考验参赛运动员跳跃、奔跑、攀登、协作、思考、器械操作等多种技能。

（二）场地设置尽量选择在开阔、平坦、交通便利处，避开标有“不准入内”的区域。

（三）竞赛项目的设计难度应与参赛运动员的技能水平相适应。

### 三、名次判定

（一）拓展运动竞赛各单项成绩，按各单项竞赛规则的规定进行。双人和团队项目（6~10人）以最后一名运动员到达终点的时间计算参赛队成绩。

（二）拓展运动竞赛的名次判定，以参赛运动员完成各个单项获得积分的总和判定成绩。各组别由多个单项组成，每个单项只要完成项目就有积分，第一名至第十六名按以下数值积分：20、18、16、14、12、11、10、9、8、7、6、5、4、3、2、1。“狭路相逢”项目只取前八名进行积分，积分方式为：10、8、7、6、5、4、3、2。

（三）各组别依据每个单项取得的积分总和排名，积分多者，名次列前，每个组别取前八名获得奖励。

（四）竞赛活动不设决赛，各组别如果出现积分相同，参照单项排名成绩，成绩好的胜出。

注：单项中如有一个以上参赛队或个人取得相同积分，则名次并列，空出下一个名次，在成绩单上排在同一位置；如果单项没有成绩，则不参与积分。

### 四、各单项项目规则

#### （一）个人项目

##### 1. 空中单杠

运动员站在9米高的独立圆柱顶端（圆柱顶端直径不小于30厘米），向前跃起双手抓住设置在前上方的单杠，跃出的水平距离决定

运动员的成绩。装备须佩戴符合规定(具有 CE 或 UIAA 认证)的全身安全带和头盔。

### (1) 比赛规则

①比赛分三轮次进行，女子起步距离为 1.30 米，男子起步距离为 1.80 米。

②单杠间距增幅以 5CM 为单位，跳跃距离只增加不减少。

③运动员出场顺序按抽签顺序出场，不想在哪个距离出场可以跳过此距离在下一个距离出场，

④每名运动员每轮次只有一次跳跃抓杠的机会。

⑤运动员以完成跳跃并抓住单杠的距离排名，距离远的排名靠前，如果成绩相同则以完成该成绩所用的次数判定成绩，如果次数也相同则以此为原则参考第二好成绩，第二好成绩也相同，看第三好成绩，如果第三好成绩相同则判为并列。

⑥跳跃成功标准为双手抓住单杠，在空中停留 2 秒以上。

⑦运动员爬上起跳台后计时开始，每次试跳限时 1 分钟。(攀爬时间不算在内)。

### (2) 处罚规则

①比赛结束后迅速离开比赛场地，经提醒还未离开，本次成绩无效。

②超过时限起跳的，本次试跳成绩无效。

③单手抓杠的，本次成绩无效。

## 2. 空中穿越

运动员从地面出发计时开始，攀登到 9 米高空后，利用四肢及腰腹的力量，通过空中悬垂的圆形、三角形、轮胎等障碍物，运动员通过所有障碍物到达对面的立柱上，视为项目完成。装备须佩戴符合规定(具有 CE 或 UIAA 认证)的全身安全带和头盔

### (1) 比赛规则

①裁判员发令后计时开始，运动员从地面出发，听到裁判口令为结束，以所用时间进行排名。

②中途脱落者，不计成绩。

③运动员不得利用悬挂圆环或三角的铁链（悬挂轮胎的铁链除外）。

④完成标准为运动员到达训练架的立柱上，双手双脚都到达后听到裁判口令为结束。

⑤关门时间 6 分钟。

### (2) 处罚规则

①不得使用除障碍物以外的物体为借力点进行比赛，如保护绳、钢缆等，否则取消成绩。

②如果运动员借助铁链通过，则判罚加时 2 分钟（除悬挂轮胎的铁链）。

③比赛中保护绳不能缠绕在障碍物上，如有缠绕必须理顺，否则取消成绩。

## 3. 狭路相逢

9 米高空处有一面墙，2 名运动员分别从两端开始，沿着 20 厘米

宽度的通道相向移动，到达对抗区后，双方开始对抗，成功迫使对方从墙上脱落，后脱落或留在墙上者获胜。

装备须佩戴符合规定(具有 CE 或 UIAA 认证)的全身安全带和头盔。

### (1) 比赛规则

①该项目采取对抗淘汰的方式排名，对抗方向（出发攀登路径）采取抛硬币方式决定，对抗组合通过抽签决定。

②双方队员听到裁判发令后必须在 60 秒的时间内攀爬到达上方平台。

③双方都在规定时间内到达上方平台，听到裁判的口令后移动到对抗区进行对抗，对抗中只允许用手和手臂进行对抗，并且不允许触碰对方的头部、喉部、裆部。

④以明显脱落的先后顺序判定成绩，先脱落者判输；判罚脱落的原则以先失去重心为脱落原则；如果双方同时脱落或脱落顺序不明显，则重新对抗，双方最多对抗三次，三次之后仍未分胜负，则双方抽签决定胜负。

⑤运动员在攀爬、移动和对抗过程中都不允许触碰、抓握保护绳。

⑥关门时间为 5 分钟。

⑦如果关门时间内双方都没有迫使对方脱落，则判判定距离对抗区中心点近的队员获胜。

### (2) 处罚规则

①消极对抗者（远离对抗区、没有对抗动作等），第一次给予黄牌警告，出现二次黄牌警告，判定该运动员失败

②对抗中只允许用手和手臂进行推、拉等合理对抗行为，禁止采用打、挠、掐、踢等粗暴行为，否则将取消该队员该项目的比赛成绩，情节严重的将取消个人或全队比赛资格。

③对抗中如果使用攻击对方的头部、喉部、裆部的危险动作，情节较轻且没有使对方脱落，则黄牌警告一次，继续比赛，如情节严重或使对方脱落则判使用危险动作的运动员失败。

④运动员出现中途脱落、攀爬和移动过程中抓握保护绳行为，判该运动员输。

⑤裁判员发令后未在规定的 60 秒的时间内到达上方平台的队员判输。

#### 4. 荡绳跳远

运动员站在一米高的平台上，抓绳荡出（可在平台范围内助跑，平台宽度 50-80 厘米，长度 180-220 厘米），在空中适当位置放手向前跃出，以运动员跃出的水平距离决定成绩。装备须佩戴符合规定的头盔。

##### （1）比赛规则

①比赛分三轮进行，每名队员每轮只跳跃一次，裁判员发令后 30 秒内起跳。

②出场顺序按技术会的抽签顺序出场。

③以运动员跳跃距离的最好成绩进行最终排名，成绩判定以 1 厘米为单位。

④以身体接触地面后，距起跳点最近处的触地点判定成绩。



⑤运动员只能在起跳台上的标志线内起跳，不允许在荡绳上打结。

⑥运动员只要双脚同时离开起跳台，就视为一次起跳。

⑦运动员每次试跳限时 30 秒。

## （2）处罚规则

①30 秒内没有起跳，本次起跳资格取消。

②运动员只能在起跳台标志线内起跳，否则本次成绩无效。

③落地时超出沙地范围，本次成绩无效。

④运动员起跳后、脱离荡绳前，身体任何部位不得触地，否则判本次成绩无效。

## （二）双人混合项目

### 1. 双人天梯

两人配合攀爬间距不等高 12 米的悬梯（悬梯由直径不低于 15 厘米的圆木组成，共分五阶），攀登中可以利用彼此的肢体相互配合，以其中 1 人敲响终点标志视为项目完成。装备须佩戴符合规定的全身安全带、头盔。

### （1）比赛规则

①裁判员口令发出计时开始，直至攀登结束，以时间判定成绩，用时短者排名在前。

②裁判员发令后计时开始，以其中一名队员敲响终点标志为计时结束。

③出场前在指定区域按规定穿戴好装备，运动员在听到裁判指示

时进入比赛场地。

④2 名运动员必须都站到第五根圆木上，才可以有 1 名运动员去敲终点标志。

⑤运动攀爬过程中不得触碰保护绳、主锁及圆木二侧的钢丝。

⑥项目关门时间为 6 分钟，中途有任何运动员脱落，则不计成绩。

## （2）处罚规则

①比赛过程中，运动员之间除可以借助安全带、运动员肢体、圆木外，不得借助任何外力，如保护绳、主锁、钢丝，否则运动员将被罚下，判罚取消成绩。

②运动员攀爬过程中如出现触碰保护绳、主锁、二侧钢丝的情况，但并未因此借力，则判罚加时 30 秒。

③比赛中如头盔松动，必须停止比赛，在不违反规则的情况下戴好头盔再继续比赛；如头盔脱落到地上则比赛结束，判罚取消成绩。

## 2. 高空天平

参赛运动员攀登至 9 米高空的 T 型台（天平长度 6-8 米，宽度 35-45 厘米），两名运动员相互配合掌握天平的平衡向外侧移动，直至 2 名运动员都稳定地触碰到结束标志为完成。装备个人须佩戴符合规定的安全带、头盔。

### （1）比赛规则

①出场前在指定区域穿戴好装备，按裁判员指示进入场地。

②裁判员发令后计时开始，运动员从地面开始，直至 2 名运动一起稳定地触摸到结束标志为计时结束（一名队员触摸结束标志时，另

一名队员也要在该时间段内摸到结束标志；如果二名队员分别在不同时间段内摸到结束标志，则不计成绩。).

③以时间判定成绩，用时短为获胜。

④比赛过程中，运动员不允许跑动，不得以任何方式借助外力，如保护绳等。

⑤项目关门时间为 5 分钟。

## (2) 处罚规则

①在未完成项目前有运动员脱落，则该项目不计成绩。

②运动员不得跳起触碰结束标志，否则取消成绩。

③在 2 名运动员都触摸到结束标志前，2 名运动员都不能脱落，否则不计成绩。

④2 名队员必须在同一时间段内都稳定地碰到结束标志，否则该项目不计成绩。

⑤队员只能触摸结束标志，不得使用拉拽等方式借力，否则该项目不计成绩。

## 3. 携手并进

地面上架设高度相同的由两根钢索组成的悬桥(悬桥最窄处不低于 50 厘米，最宽处不超过 1.8 米，桥长 40-50 米为宜)，两名运动员各踩踏一根钢索，相互协同，沿钢索前行，以两人共同行进的距离判定成绩或以两人完成项目的时间判定成绩。

装备:佩戴符合规定的头盔。

## (1) 比赛规则

①以距离长短排名，距离长为取胜，成绩判定以 1cm 为单位。

②裁判员发令后计时开始，距离相同以时间少为获胜。

③中途脱落，以距离起点最近的落地点判定距离。

④比赛中除身体外，不得借助外力。

⑤关门时间为 6 分钟，规定时间没有完成，计关门时运动员所行走的距离。

## （2）处罚规则

①比赛中如借助外物和外力，则取消成绩。

②比赛结束后迅速离开场地，不得干扰其他队员比赛，否则取消成绩。

## 4. 飞夺泸定桥

两名运动员借助两块木板（木板长 1.5 米，宽 30 厘米，厚 3-4 厘米），在两根平行的钢丝上（两根钢丝宽 1.2-1.3 米），协同配合搭桥前行，完成从起点到终点的过程。

## （1）比赛规则

①裁判员发令后计时开始。

②人和木板全部通过终点线，计时结束，用时少的获胜。

③关门时间为 6 分钟，规定时间没有完成不计成绩。

④比赛过程中，运动员身体任何部位不允许触碰钢丝。

## （2）处罚规则

①比赛中木板和运动员身体任何部位接触地面，取消该项成绩。

②比赛中运动员必须协同配合交替向前搭木板前进，如用其它前

进方式取消该项成绩。

③比赛过程中，运动员身体任何部位不得接触钢丝（手、脚等），否则取消该项成绩。

## 5. 双人盲攀

2 名运动员穿戴好攀登用的安全装备、戴好眼罩，并且用一根 120CM 的扁带连结在一起，从岩壁的底部向上攀爬，2 人都抓到上方的结束点后视为完成，计时结束。

### （1） 比赛规则

①如 2 人都脱落，比赛结束，以下方队员脱落前抓到的支点判定成绩；如只有 1 人脱落，可继续比赛。

② 如队员借力保护绳或者移开眼罩，判犯规，比赛结束，以犯规前下方队员抓到的支点判定成绩。

③成绩判定以队员抓到的支点的螺杆所在位置判定。

④排名顺序：先看登顶，都登顶看登顶用时；未登顶的看下方队员抓到支点的高度（只记录抓住的支点，不设加减号），高度相同则看用时；高度和用时都相同判定为并列。

⑤允许场下队友和教练提示，每对选手只能使用规定的二块岩板宽度的赛道，串道视为犯规。

⑥队员按技术会抽签顺序，先 1-20 队第一组混双比，然后 1-20 队第二组混双比，未出场队员在隔离区等候。

## 团队项目

## 6. 合力过桥

全体运动员协作完成通过悬挂在 9 米高空的由木板和 与之相连的绳索组成的多个不同形状的木桥，一人过桥时，其他人员在下方将木桥拉向不同方向，协助过桥运动员通过，以全队 6 人全部通过空中桥的时间判定成绩。装须穿戴符合规定的安全带、头盔。

### （1）比赛规则

①根据裁判指示进入比赛场地，裁判发令后计时开始，在规定时间内最后一名运动员完成并返回地面计时结束。

②以时间判定成绩，用时短为获胜。

③裁判员发令后计时开始，运动员从规定位置攀上、攀下以接力的形式进行。

④其他运动员在下方协助参赛者完成过桥，协助人员不可双脚同时离开地面。

⑤运动员必须按梯子间隔逐级攀登和下降，不得跨越蹬踏。

⑥前一位队员攀登结束后将自己的保护绳解开给下一位队员挂上，得到裁判确认后该队员开始攀登，至到第六位队员攀登结束。

⑦关门时间为 18 分钟。

### （2）处罚规则

①攀登和下降梯子时，跨越一格一次加罚 1 分钟，以此类推。

②中途如有人脱落，则不计成绩。

③给下一位队员挂保护时，没得到裁判员的确认不得开始攀登，否则加罚 1 分钟。

### （三）团体项目

## 1. 胜利墙

6 名运动员利用肢体连接等方式，通过高 4 米的一面障碍墙，途中，不能借助任何可以延长肢体的物品，如衣服、腰带等，以最后一名运动员到达障碍墙顶端举手示意的时间判定成绩。装备：组委会提供保护垫（厚 20CM）。

### （1）比赛规则

①运动员根据裁判指示进入比赛场地，站在垫子四周，裁判员发令后比赛开始，全体成员到达上方平台并举手示意计时结束。

②以时间判定成绩，用时短为获胜。

③裁判员发令后计时开始，在关门时间内以最后一人到达上方平台站稳后，由最后到达的这名队举手示意，则裁判员计时结束。

④不得折叠和叠加保护垫，运动员不允许助跑。

⑤项目关门时间为 6 分钟。

### （2）处罚规则

①到达顶部的运动员按指定梯子返回地面，如有直接从上方平台跳跃到地面者，取消该项成绩。

②比赛过程中只允许身体接触，但不得踩踏队友的头部，背部等关节部位，否则裁判可视情节严重程度给予该队警告或终止该队比赛。

③比赛中运动员身体任何部位不得接触墙体侧面，不得抓墙体的缝隙，否则取消比赛成绩。

## 2. 营救行动

全队运动员利用由三根圆木或竹竿，五根绳索（两根长绳和三根短扁绳）搭建成规定的救援工具（二根长圆木搭成三角架，并固定交叉点，交叉点朝上，将短圆木横着固定在这个三角架中间偏下的位置，其中一人站在短圆木上，手扶二侧的长圆木，其他成员在通道两侧用绳索协助平衡，向前不断移动直至将营救工具与人移动至终点，用时少的队伍获胜（长圆木：长 2.4 米，直径 5-8 厘米；短原木：长 1.5 米，直径 5-8 厘米；长绳子：0.8cm 静力绳，长 12 米；短扁绳：长 80 厘米，宽 3 厘米）。装备：使用赛会统一提供的公用器材装备，佩带符合规定的头盔。

#### （1）比赛规则

①根据裁判指示进入比赛场地，裁判发令后运动员开始搭建工具，营救队员。

②以时间判定成绩，用时短为获胜，以营救人员和所有营救工具均通过终点为计时结束。

③裁判未发令时不得接触营救工具，比赛道具在赛前由裁判员统一摆放，运动员只能利用大会提供的工具，并且不得破坏工具，被营救队员上站到三角架之后，三角架才能进入赛道。

④营救过程中如果营救用的工具（木架）散了，则比赛停止，判定该队无成绩。

⑤营救过程中，被营救人员和行走用的木架必须在规定的 5 米宽的通道内活动，其他的营救人员必须在通道两侧活动，不得触碰和越过通道两侧的边界线。



⑥中途被营救运动员身体不得接触地面。

⑦营救中，不得用抬、背、抱和拖拽等方式。

⑧比赛结束后，参赛队必须将所有大会提供的营救工具带回起点。

⑨项目关门时间为 20 分钟。

## （2）处罚规则

①中途被营救运动员身体不得接触地面，否则视为犯规，每犯规一次加时 1 分钟。

②比赛途中被营救人员和行走用的木架不得触碰和越出通道两侧的边界线，否则视为犯规，每犯规一次，加时 1 分钟。

③比赛途中其他 5 名营救队员（保护人员）同样不得触碰通道两侧侧的边界线，否则视为犯规，每犯规一次，加时 1 分钟。

④比赛中 5 名营救队员都不得进入营救通道内，否则取消该队比赛资格，判定该队该项目无成绩。

⑤通过终点后裁判清点营救工具，每少一样加时 1 分钟。

⑥不得有意破坏工具，否则取消比赛资格，如果比赛中圆木正常损坏按技术故障处理。

⑦不得使用规定工具以外的任何工具进行比赛，否则取消比赛资格。

## 3. 有轨电车

全队运动员站在一块木板（长 2.4 米，宽 30-35 厘米）和绳索（在木板上每隔 40 厘米固定两根长 70 厘米的绳子用于牵引）组成的工具

上，共同完成规定的比赛路线。装备：使用赛会统一提供的公用器材装备。

#### （1）比赛规则

①根据裁判指示进入比赛场地，裁判发令后计时开始，关门时间内以车尾通过终点为计时结束。

②只能在规定的赛道内比赛，以时间判定成绩，用时短的队伍获胜。

③比赛途中如有运动员落地（身体任何部位接触地面），则全队原地停车调整，都上车后原地启动，但落地次数不得超过3人次。

④比赛中只能采用手握绳索的方式进行比赛。

⑤项目关门时间为5分钟。

#### （2）处罚规则

①中途如有运动员落地，而不在原地停车的队伍；或者落地超过3人次的队伍取消比赛资格。

②不得妨碍其他队伍比赛，否则取消该项成绩。

③运动员必须在规定的赛道内比赛，否则取消成绩。

### 4. 蛟龙出海

全队运动员站成一排，将相邻二人的脚踝绑起来，手臂相连（或将手臂搭在相邻队员的肩和腰上），从起点开始一起向前移动到终点。

装备：使用赛会统一提供的绑带，头盔自备。

#### （1）比赛规则

①根据裁判指示进入比赛场地，裁判发令后计时开始，关门时间

内全体队员过终点为计时结束。

②只能在规定的赛道内比赛，以时间判定成绩，用时短的队伍获胜。

③比赛途中如有队员倒地或绑带松开，必须原地停下，整理好后继续出发。

④比赛中队员除使用头盔、护膝、护肘、护腕这些护具外不得使用其它工具。

⑤项目关门时间为 5 分钟。

## （2）处罚规则

①中途如有队员绑带松开或队员倒地，没有原地停下修整，则取消该项成绩。

②不得妨碍其他队伍比赛，否则取消该项成绩。

## 5. 水上竞速

在 30 米河面上，全队队员从起点下水后抓住规定的漂浮物后，在规定的赛道内全队一起滑水以最短的时间渡过规定的一段距离，到达终点。装备：组委会提供的救生衣、大组委会提供的漂浮物。

## （1）比赛规则

①裁判员发令后，计时开始；以完成项目的用时判定成绩。

②听到裁判员发令后，运动员才可以下水。

③运动员下水后集体抓住水中的漂浮物，在规定的赛道内游向终点。

④最后一名队员通过终点线后计时结束。

## （2）处罚规则

- ①运动员不得提前下水，否则取消成绩。
- ②运动员不得使用任何其它自备工具，否则取消成绩。

## 6. 水上拔河

利用组委会提供的边长为 2.4 米的正方形漂浮物，全体队员在漂浮物上，利用船桨进行划动拔河；水深在 2 米。

装备：使用赛会统一提供的公用器材装备，须穿大会提供的救生衣。

## （1）比赛规则

- ①在水面设置三条标志线判定胜负。
- ②穿游泳衣、裤参加比赛。
- ③比赛采取淘汰制。出场顺序和对抗组别抽签决定。
- ④双方在漂浮物上准备好，裁判发令后，运动员开始反向用力划水。
- ⑤以中间红线超过两侧标志线判定胜负，先拉过标志的队伍获胜。

## （2）处罚规则

- ①比赛中只能用划水的方式进比赛，不得拉拽连结漂浮物的绳子，否则该队判输。
- ②比赛中如果有人落水，则判该队输。

## 7. 扎筏求渡

参赛队伍利用限定工具：6 根长竹竿或 PVC 管（长度 3 米，直径 12 厘米以上）、8 根短木棍（长 1.2 米，直径 3-5 厘米）、12 根绳子

(2 米长麻绳); 制作一个筏子, 制作好后将筏子放入水中, 全体队员上到筏子上, 按照规定的赛道, 利用一根竹竿将筏子滑到指定终点位置。装备只能使用大会提供的工具制作筏子, 须穿大会提供的救生衣。

#### (1) 比赛规则

①裁判员发令后, 计时开始, 以完成项目的用时判定成绩。

②穿游泳衣、裤参加比赛, 全体队员及漂浮物通过终点后计时结束。

③比赛开始后, 全体队员必须在一起, 不得脱离队伍, 不得离开规定赛道。

④比赛中不得使用除规定工具外的其它任何工具。

#### (2) 处罚规则

①裁判员未发令前队员不得提前开始比赛, 否则取消成绩。

②运动员不得使用任何其它自备工具, 否则取消成绩。

③参赛队伍必须集体到达终点, 否则取消成绩。

### 五、申诉

所有的申诉必须在比赛结果发布 20 分钟内由领队书写并递交书面申诉书给裁判长。

申诉须交纳 500 元人民币, 如果申诉被驳回, 该费用将不予返还。

### 六、本规则最终解释权归中国登山协会所有。