全国室内跳伞单、双人动态（普及组）项目竞赛规则（2026年版）

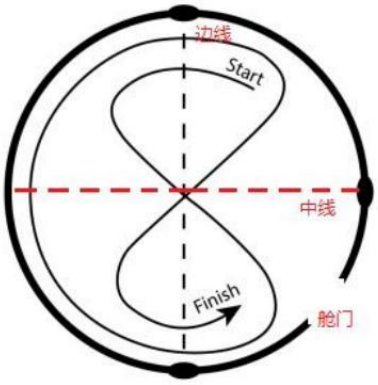
1. 适用范围

1.1 本规则适用于全国室内跳伞（风洞）锦标赛普及组单、双人动态项目竞赛。普及组比赛旨在为社会爱好者提供参与室内跳伞竞赛的平台。

1.2. 本项目规则以《全国室内跳伞双人动态和四人动态项目竞赛规则（2026年版）》为基础，针对非专业队运动员的实际情况，对动作规格、判罚标准、竞赛流程等内容进行了简化调整，旨在降低参赛门槛，扩大室内跳伞运动的参与人群，推动项目社会化普及。

2. 专业术语

2.1 在风洞上设置边线、中线、环线标识。



2.1.1 边线：风洞透明玻璃壁上180相对两条发光垂线，贯穿整个飞行舱的一个垂面。

2.1.2 中线：一个贯穿飞行舱中心的垂直面延伸出来的一条直线，该线以两条发光垂直线开始偏转90° 放置于风洞透明玻璃壁上。

2.1.3 环线：经过飞行舱中心的一条水平线，在两条边线上，离地2米高，且不可见。

2.2 方向类

HD（Head-down）：头向下方向，躯干垂直，头部向下。

HU（Head-up）：抬头方向，躯干垂直，头部向上。

Belly-down：腹部向下，躯干水平，腹部朝向地面。

Back-down：背部向下，躯干水平，背部朝向地面。

2.3 路径类

Inface: 面向内，背部朝向飞行舱墙壁，通常面部朝向飞行舱中心。

Outface: 面向外，背部朝向飞行舱中心，通常面部朝向玻璃壁。

Carving: 盘旋，身体在水平面上划出近似圆形轨迹。

2.4 动作类

Snake: 蛇形动作，选手沿边线和中线进行类似“8”字形飞行。

Circles: 盘旋动作，选手沿边线进行圆形飞行。

Shuffler: 穿梭交叉动作，选手按顺序穿过中线并进行方向变换。

Layout: 展开姿势，身体伸直。

Back Layout: 背部向下展开（垂直动作V-1）。

Eagle: 鹰式，以头部为先导的垂直轨道旋转。

Reverse Eagle: 反向鹰式，以双脚（或尾骨）为先导的垂直轨道旋转。

Half Eagle: 半个鹰式，头部朝前完成180度垂直轨道旋转。

Half Reverse Eagle: 半个反向鹰式，双脚先完成180度垂直轨道旋转。

Back Loop: 后空翻，以躯干向后旋转开始的环形旋转。

Bottom Loop: 下空翻，从头向下到腹部向下到背部向下的过渡，并带有半个后空翻。

2.5 其他组合术语，如Head-down Inface Snake、Head-up 360°、Head-up Inface Circles等，均为上述基本术语的组合，其具体定义和动作要求按照《全国室内跳伞双人动态和四人动态项目竞赛规则（2026年版）》执行。

3. 赛前准备

3.1 安全措施

3.1.1 进入风洞前，应去除手表、饰物和衣兜内的所有物品。

3.1.2 进入风洞应穿着跳伞造型服或专用风洞服装，必须佩带头盔、护目镜，不得有日常服装的部件暴露在风洞内。

3.1.3 进入风洞前应了解将要完成的动作，在风洞内应注意听从裁判或教练的指令。出入风洞应听从裁判指令，遵守“先出后入”的原则。

3.1.4 进入风洞前应认真完成准备活动，防止运动损伤的发生。

3.1.5 在风洞内进行的所有活动，须严格遵守风洞设施管理部门制定的相关管理规定。

3.2 适应性训练

3.2.1 每支参赛队在正赛开始之前将有1次适应性训练飞行，同时完成比赛风速设定。

3.2.2 适应性训练中，每名运动员都可进入风洞，进行不多于180秒的飞行（单人动态60秒）。

3.2.3 在适应性训练过程中，运动员应根据个人身体条件确定正式比赛时所需的风速。该风速由运动员确认，并由裁判记录。比赛时应为运动员提供其所确认的风速，误差不超过2米/秒。

3.2.4 在适应性训练过程中，应服从裁判的安排。

4. 赛程安排

4.1 比赛时间内执行的动作方案：一个路线由3个规定的动作组成的路线(每个路线从蛇形、垂直、混合按顺序组成)，双人动态及四人动态是用最快的速度重复3次（第二次蛇形为镜像），单人动态是用最快的速度进行一次蛇形，一次垂直，两次混合。比赛从规定动作进入开始，到规定动作出舱为止。

4.2 比赛动作为：

第1、3、5 轮动作分别为：Head-down Inface Snake、Head-up 360°、Head-up Inface Circles

第2 、4 轮动作分别为： Head-up Inface Snake、Back Layout、Head-down Inface Circles

5. 视频记录

针对竞速比赛，必须有2台摄像机同时摄像，一台放置于边线处，与环形线等高，另一台放置于中线处，主裁判处设置有可供回放的多媒体可随时查看回放。

6. 项目规则

6.1 科目动作

6.1.1 蛇形动作比赛要求:

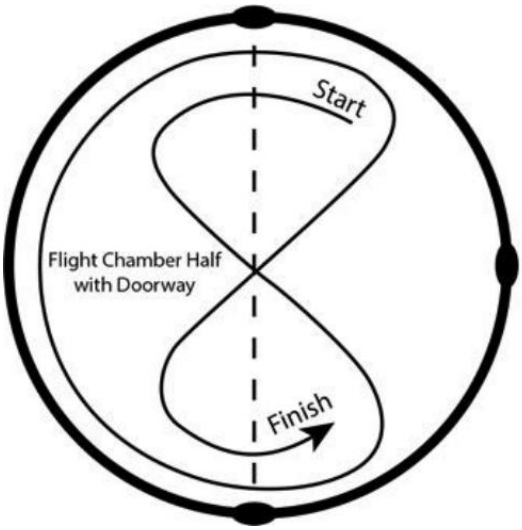
6.1.1.1 边线和中线的比赛运用。

6.1.1.2 每个选手执行动作时的整体身体必须完全经过每条边线和中线。

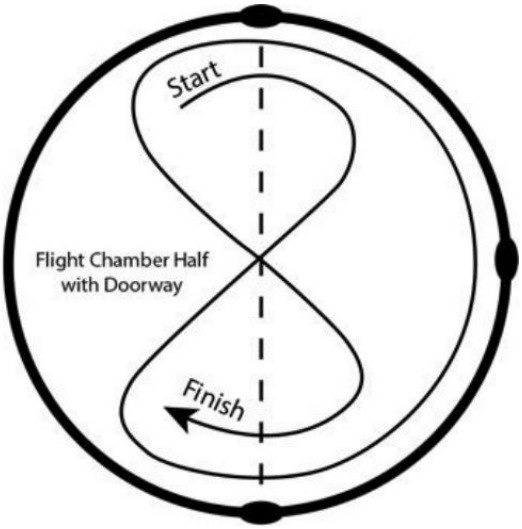
6.1.1.3 每个选手在以规定动作进入后，在经过起始边线前，均须处于正确的朝向。

6.1.1.4规定进入和到达起始边线之前：在开始第一个蛇形动作之前，P#1必须比P#2更接近起始边线。

6.1.1.5 跟随选手自始至终须跟随带队选手，按照下图路径完成线路（不允许使用镜像）。



第1个和第3个蛇形动作



第2个蛇形动作

6.1.1.6 在任何一个蛇形动作中，每个选手须经过边线6次，经过中线3次。蛇形动作的犯规行为:

6.1.1.7 如果选手在做蛇形动作时与规定标准不同（例如，在蛇形切换时未能切换至outface等等），将被处以5秒罚时（单人动态3秒）。

6.1.1.8 除规定进入之外，如果选手的身体姿态在经过起始边线之前朝向有误（例如处于水平状态），将被处以5秒罚时（单人动态3秒）。

6.1.1.9 如果未完全经过边线或中线（例如即使全身其他部分过线，但一只手未过线），将被处以5秒罚时（单人动态3秒）。

6.1.1.10 如果选手变更了次序或另一选手更换为带队选手，将被处以5秒罚时。

6.1.2 规定动作进入（D2W）

跟随着P#1，然后P#2到P#4，均必须完全经过由边线组成的垂直面。选手可以以任何朝向经过该垂直面。然后相继以逆时针方向进入第1个蛇形动作（顶视图）。

6.1.2.1 蛇形动作说明:

Head-down Inface Snake

参赛选手以头向下、面部向（风洞）内的姿势穿过起始边线，并在整个动作过程中保持头向下、面部向内。

选手在整个路线中全程保持head-down inface carving。在第1个和第3个蛇形动作中，选手先朝自己左手方向开始carving（第2个蛇形动作是先朝右手方向开始）。在第1个和第3个蛇形动作中，当第1次经过中心处时，每个选手须变换至朝向自己右手方向carving（在第2个蛇形则是变换为向左手方向）。在第1个和第3个蛇形动作中，当第2次经过中心处时，每个选手须变换至朝向其左手方向carving（第2个蛇形为向右手）。

Head-up Inface Snake

参赛选手以头向上面向内的姿态越过起始边线，并在整个动作中保持头向上面向（风洞）内进行飞行。

选手在整个路线中须保持 head-up inface carving。第1个和第3个蛇形朝向自己右手方向开始carving（第2个蛇形是左手）。当第1次经过中心处时，第1个和第3个蛇形每个选手变换为朝向左手方向carving（第2个为朝向右手）。当第2次经过中心处时，第1个和第3个蛇形中选手变换为朝向右手方向carving（第2个是向左）。

6.1.3 垂直动作的比赛要求:

6.1.3.1 边线和环形线的比赛使用。

6.1.3.2 在每个垂直动作中（不包括规定切换动作），每个选手将经过边线4次。

6.1.3.3 运动员垂直动作的开始和结束都要在中线的指定一侧保持 head-down，在垂直动作的过程中，运动员可以部分地穿过中线，但必须完全在中线的正确的一侧完成。

6.1.3.4 除了规定切换到任何垂直动作外，运动员必须绕着环形线飞行，并清晰地呈现出环形线。在每半个垂直动作中运动员必须完全经过边线。

6.1.3.5 所有180° 和360° 的head up和head down的中心旋转动作必须远离起始边线处旋转。

6.1.3.6 所有的180° 和360° 的head up和head down的中心旋转，运动员的身体各部分必须完全在环形线平面之上。

6.1.4 蛇形转换垂直的犯规动作:

如果蛇形转换为垂直动作的转换未被正确执行，将被处以5秒罚时（单人动态3秒）。

6.1.5 垂直动作的犯规动作:

6.1.5.1 在垂直动作的开始和结束时，如果运动员没有在中线的正确一侧，将接受一个5秒的罚时（单人动态3秒）。

6.1.5.2 如果任何选手飞行垂直动作时未按规则描述执行， 将被处以5秒罚时（单人动态3秒）。

6.1.5.3 如果未完全经过边线，将被处以5秒罚时（单人动态3秒）。

6.1.5.4 除了规定转换动作到任何垂直动作，选手身体任何一部分不得出现在环形线视野内，如果出现，将被处以5秒罚时（单人动态3秒）。

6.1.5.5 从任何head down snake至任何垂直动作的规定切换动作

6.1.5.6 在规定切换动作时保持head down，P#2跟随P#1在开始任何垂直动作之前，须依次经过中线和起始边线。P#1须继续经过中线才能开始任何的垂直动作。

6.1.5.7 从任何head up snake至任何垂直动作的规定切换动作

6.1.5.8 在规定切换动作时保持head up，P#1必须经过中线。当经过一条边线时，每个选手在开始任何垂直动作之前必须以一个half inface Reverse Eagle动作切换到head down

6.1.6 垂直动作说明:

Back Layout

当 head-down 时，两名选手按组飞行此动作。小组从环形线上方向前飞过，然后做一个half outface Eagle 经过环形线下方，切换为head-up。接着，小组向后飞过环形线上方，做一个half inface Reverse Eagle经过环形线下方切换至head-down。

Head-up 360

当 head-down 时，两名选手按组飞行此动作。小组从环形线上方向前飞过，然后做一个half outface Eagle经过环形线下方，切换为head-up。接着，小组向后飞过环形线上方并进行360° 旋转，之后进行一个 half inface Reverse Eagle经过环形线下方切换至head-down。

6.1.7 混合动作的比赛要求:

6.1.7.1 边线适用于任何的混合动作，对于混合动作的每个部分，运动员必须完全经过边线。

6.1.7.2 在 Shuffler 动作中，中线的适用情况。

6.1.7.3 从混合动作切换到任何蛇形动作或退出方式都被认为混合动作的一部分。

6.1.7.4 当所有的双人动态运动员都以 head-down 的姿态结束混合动作，运动员需向前进行一个Half Eagle 和 bottom loop（半个outface Eagle和半个back loop）到head-down，以inface carving经过边线。且当head-down（inface carving前）时，运动员必须在中线的正确一侧。

6.1.7.5 当双人动态运动员执行半个 outface eagle到head-up的姿态，以 head up 姿态结束混合动作，需要进行back layout以及half outface Eagle变为head-up outface，再次向后飞且通过边线。且当head-up（向后飞之前），运动员必须在中线的正确一侧。

6.1.7.6 在混合动作中，运动员可以部分地穿过中线，但必须在正确的一侧完成，混合动作的犯规动作:

6.1.7.7 如果任何选手在飞混合规定动作时与规则描述不同（例如未能在 Shuffler动作中切换为outface等等），将被处以5秒罚时（单人动态为三秒）。

6.1.7.8 任何选手如果在任何Shuffler动作中未能以正确次序经过中心处（例如P#2在P#1之前经过中心处），将被处以5秒罚时。

6.1.7.9 在混合动作的每个部分中，每个选手的整个身体必须完全经过一条边线。如果没有完全经过（例如选手没有足够宽的完成circle动作，致使全身未能在每个半圈中都完全经过边线），将被处以5秒罚时（单人动态为三秒）。

6.1.7.10 在混合动作开始时，如果每个运动员不位于中线正确的一侧，前一个垂直将被给予5秒的罚时（单人动态为三秒）。

6.1.7.11 在混合动作结束时，如果每个运动员在head down 时做他/她的半个后滚翻之后不在中线正确的一侧，则将被给予5秒的罚时（单人动态为三秒）。

6.1.7.12 在混合动作结束时，如果每个运动员在过渡到head up 蛇形时，head up 向后移动之前没有位于在中线正确的一侧，则将被给予5秒的罚时（单人动态为三秒）。

6.1.8 特殊混合的犯规动作和比赛要求:

在半个back loop 到head-up 后，在每个head-up的混合（Head-up Infac Circles）开始时，如果运动员在开始进行 inface carving时，没有以head up的姿态过（到达）边线，则将被给予5秒的罚时（单人动态为三秒）。

6.1.9 从混合切换到蛇形的犯规动作:

如果未能正确的从混合动作切换至蛇形动作，将被处以5秒罚时。

6.1.10 规定退出的犯规动作:

如果任何混合动作的规定退出顺序没有被正确执行，那么规定退出顺序将被给予5秒的罚时（单人动态为三秒）。

6.1.11 混合动作及出舱说明:

Head-down Inface Circles

双人动态

混合动作：当head-down 时，2名运动员散开进入相反方向的inface carving，P#1经过一条边线，P#2经过另一条边线。保持head-down，做360° 的inface carving，再经过边线2次，每次各在风洞的一个半边区域。选手向前飞行，经过边线。

规定出舱：P#2跟随P#1，远离起始边线进行inface carving，经过中心线和边线，之后按照飞行顺序依次离开飞行舱。

单人动态

混合1：当head-down时，运动员先面向内经过一条边线，然后再进行360° inface carving，经过边线两次，整个动作保持head-down。

混合1切换至混合2：混合1结束后，运动员向前飞过边线，然后进行一个bottom loop变为head-down，之后向前飞行，同时飞过边线和中心线，到飞行场的另一侧，再进行一个bottom loop至变为head-down。

混合2：当head-down时，运动员先面向内经过一条边线，然后再进行360° inface carving，经过边线两次，整个动作保持head-down。

规定出舱：混合2结束后，运动员向前飞过边线，然后进行一个bottom loop变成head-down，之后在环线上方向前飞过边线，然后在环线下方离开飞行舱，全程保持在正确的一侧。

Head-up Inface Circles

双人动态

混合动作：当 head-down 时，2名运动员向前飞行，经过边线，做一个 halfback loop切换为head-up，当head-up时，2名运动员散开进入相反方向的inface carving，P#1经过一条边线，P#2经过另一条边线。保持 head-up，再做一个 360° 的inface carving，两次经过边线，每次各在风

洞的一个半边区域。然后进行back layout以及half outface Eagle变为head-up outface，再次向后飞且通过边线。

规定出舱：P#2跟随P#1，向起始边线方向飞过边线，之后按顺序离开飞行舱。

单人动态

混合1：当head-down 时，运动员向前飞行，经过边线，做一个halfback loop切换为head-up，当head-up时，运动员面向里越过边线，然后进行360° 的inface carving。

混合1切换至混合2：运动员进行Half Reverse Eagle变为head-down，之后做一个halfback loop，同时越过边线和中心线，到飞行舱的另一侧切换为head-up。

混合2：当head-up时，运动员面向里越过边线，然后进行360° 的inface carving。

规定出舱：混合2结束后，运动员进行Half Reverse Eagle变为head-down，在环线上方向前飞过边线，之后在环线下方离开飞行舱，全程保持在正确的一侧。

6.2 评分标准

6.2.1 整体动作判罚

规定路线或退出中如出现以下情况，将会被处以5秒（双人动态）或3秒（单人动态）罚时（每个规定动作最多只接受一次5秒或3秒罚时）：

6.2.1.1 在比赛计时开始的视觉信号开始之前，参赛队队员的身体任何一部分超越舱门进入飞行舱。

6.2.1.2 参赛队未能保持在裁判视野内清楚的完成动作，例如任何参赛者飞的太高进入扩展舱区域，以致于裁判法判定参赛者的动作路线是否正确（例如，是否经过边线）。

6.2.1.3 在进入下一个路线前，任何一位参赛队员未能完全经过边线以完成当前路线。下一个路线不再重复罚时，条件是没有新的违例行为发生。

6.2.2 比赛中漏做规定动作路线将被处以增加20秒（双人动态）或10秒（单人动态）的罚时。漏做动作包括以下情况:

6.2.2.1 规定路线中的一个规定动作遗漏。

6.2.2.2 没有明确的意图完成规定路线动作（例如在1次违例之后），导致该队在比赛用时上得利。

6.2.2.3 没有明确的意图去修正规定路线动作就开始执行下一组路线，导致该队在比赛用时上得利。

6.2.3 重新飞行:

6.2.3.1 如参赛队的比赛受外部因素造成不利影响，经裁判长与项目裁判协商一致批准后，可以重新飞行，项目裁判或裁判长的决定不可抗辩。

6.2.3.2 由于参赛者间的碰触或其他原因，以及因触碰风洞墙壁和绳网，不构成重新飞行的理由。

6.2.3.3 参赛者的装备故障不构成重新飞行的理由。

6.2.3.4 如因安全因素，风洞观察员必须终止比赛，可允许重新飞行，除非该安全因素是参赛队故意行为。

6.2.4 排名计算方式:

所有罚时被执行后的最终比赛用时用于计分，此轮最快的队得分为100分，其他队得分基于他们的用时与最快队的比较，其他队得分=用时/最快队用时*100，每轮单独计算分数，五轮得分最高的排名靠前。