

第十四届全国运动会花样游泳竞赛规程

一、竞赛项目

双人、集体、自由组合

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）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。

（四）运动员应服从国家队需要，参加奥运会资格赛、世界锦标赛或类似重大国际比赛的集训和参赛任务。因备战需要无法参加全运会资格赛的运动员，须参加国家花样游泳队基础体能测试并达到标准，经国家体育总局批准后可以直接参加决赛。

三、参加办法

（一）资格赛

1. 各单位可报运动员 12 人，费用自理。

2. 获得双人、集体、自由组合项目前 12 名、体能准入测试平均分数达到 36 分的运动员及运动队，将获得参加全运会

决赛的资格。

（二）决赛

1. 各单位可报运动员 12 人。

2. 运动队、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）第三条第（三）项有关规定执行。

3. 获得第十四届全国运动会花样游泳资格赛各项目前 12 名的队伍；香港、澳门特别行政区可直接组队参加全运会决赛。

（三）参加东京奥运会双人项目运动员以及集体项目运动员（以 2020 年 1 月 20 日公示的国家花样游泳队 2020 年东京奥运会选拔入选名单的 10 人为准），可继续联合组队参加全运会同一小项比赛。

四、竞赛办法

（一）采用国家体育总局游泳运动管理中心审定的最新花样游泳竞赛规则。

（二）各单位须报满 3 个小项（联合组队除外），每小项报 1 支队伍参加。

（三）各小项替补运动员人数：双人 1 名、集体 2 名、自由组合 2 名。

（四）各小项参赛队如出现运动员伤病，只能由已报名的替补运动员按竞赛规则规定进行调换。

（五）计分办法

1. 双人项目：自由自选成绩与技术自选成绩之和，决定

最后比赛名次。

2. 集体项目：自由自选成绩与技术自选成绩之和，决定最后比赛名次。

3. 自由组合：按单项成绩决定最后比赛名次。

（六）各项参赛队伍超过 12 队（对），将举行预决赛，如不满 12 队（对），均采用一次性决赛。

（七）比赛音乐按国家体育总局游泳运动管理中心审定的最新花样游泳竞赛规则执行。请于正式赛前训练开始前 15 天上交至花样游泳竞委会音响裁判。比赛光盘或 WAV 格式（数字音频）的比赛音乐必须标注参赛项目（全称）、参赛选手姓名、队名和音乐时间（一队（对）一项一曲一盘）。

五、录取名次与奖励

（一）资格赛

各项录取前 8 名给予奖励。

（二）决赛

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。

（三）拒绝领奖者取消比赛名次，后序名次依次递补，并将按有关规定做出后续处罚。

六、报名与报到

（一）资格赛报名和报到通知另发；

（二）决赛报名和报到按照《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）第三条第（二）、（四）项有关规定执行。

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、未尽事宜，另行通知。

附件：第十四届全国运动会花样游泳项目体能测试方案

第十四届全国运动会花样游泳项目体能测试方案

第十四届全国运动会花样游泳项目体能测试由各参赛单位自行按既定统一标准配备器材、安排场地、组织裁判进行。体能准入测试采用队伍平均分，体测 6 项总分为 60 分，准入标准为 36 分。各参赛单位对测试结果真实性负责，一旦发现弄虚作假将取消参赛资格并在全中国进行通报。为维护竞赛公平公正，统一规范，特制定《第十四届全国运动会花样游泳项目体能测试方案》，请各参赛队遵照执行。

一、体能准入测试项目

第十四届全国运动会花样游泳项目体能测试设定为 6 项：BMI 指数、垂直纵跳、直臂悬垂、腹肌耐力、背肌耐力、400 米自由泳。

二、体能准入测试时间安排

测试时间	测试项目
06:30-07:30	BMI 指数
09:30	垂直纵跳
	直臂悬垂
	腹肌耐力
	背肌耐力
15:30	400 米自由泳

三、体能准入测试裁判员

国家体育总局游泳运动管理中心将指派 3 名裁判长和 1 名主记录员到参赛单位进行体能准入的执裁工作，确保测试场地器材统一和测试结果公平准确。同时，中心还将选派 10 名地方裁判员（6 名裁判员、2 名摄像裁判员和 2 名成绩录入裁判员）参与测试工作。

四、体能准入测试摄像要求

测试前需准备 4 台 IPAD（128G 内存）拍摄设备并根据各项体能准入测试的要求培训摄像裁判员。

（一）BMI 身体指数

1. 将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员需在每名运动员上场测量时拍摄号码并用语音报号。

2. 摄像机位设在测量仪正面斜侧 45 度方位，当测量结束，测量仪显示数值时，需移动机位上前拍摄测量数值，并用语音播报。

3. 无特殊情况，拍摄过程不停机。

（二）垂直纵跳

1. 将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员要在每名运动员上场时拍摄号码并用语音报号。

2. 摄像机位设置在测量仪正侧面方位，当测量结束，测量仪显示数值时，需移动机位上前拍摄测量数值，并用语音播报。

3. 无特殊情况，拍摄过程不停机。

（三）直臂悬垂

1. 将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员要在每名运动员上场时拍摄号码并用语音报号。

2. 摄像机位设置在运动员正侧方位，测试时摄像裁判员需把运动员全身拍摄到镜头内，运动员落地完成测试后，用语音播报完成时间。

3. 无特殊情况，拍摄过程不停机。

（四）腹肌/背肌耐力

1. 将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员要在每组运动员上场时依次拍摄每名运动员，并用语音报组数和号数（例如：“第一组 1 号”报号同时，运动员举手示意）。

2. 摄像机位设置在运动员正侧方位，测试时摄像裁判员需把本组每个运动员全身都拍摄到镜头内。

3. 本组运动员未全部完成测试时不能停止拍摄。

（五）400 米自由泳

1. 将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员要在每组运动员上场时依次拍摄每名运动员，并用语音报组数和号数（例如：“第一组 1 号”报号同时，运动员举手示意）。

2. 摄像机位设置在泳池一侧面，可根据情况进行局部平稳移动。

3. 无特殊情况，拍摄过程不停机。

五、体能准入测试方法及要求

（一）BMI 身体指数

1. 所需器材：身高计和体重计

2. 计算公式： $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身高}^2 \text{ (m)}$ 。例如：一位运动员体重为 52kg，身高为 155cm，则 $BMI = 52(\text{kg}) \div 1.55^2 \text{ (m)} = 21.6$ 。身高 (cm)、体重 (kg) 以及 BMI 指数的测试结果保留小数点后 1 位。

3. 裁判设置：每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于运动员两侧，确保运动员测试时身体呈直立站姿，且无踮脚等违规行为，裁判 1 同时负责读取运动员身高、体重的测量结果，裁判 2 则同时负责监督检查裁判 1 读数的准确性；裁判 3、裁判 4 为记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。

（二）垂直纵跳

1. 所需器材：电子纵跳垫（建议使用 SmartSpeed）

2. 测试要求：运动员站立于纵跳垫上，摆臂并尽力垂直向上跳起，腾空后至落地前膝关节必须伸直，落于原处（见下图）。运动员有 3 次测试机会，记录最好成绩。测试前允许有 2 至 3 次试跳，计量单位为 cm，精确到小数点后 1 位。

3. 裁判设置：每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于运动员两侧，确保运动员纵跳动作符合测试要求。裁判 1 同时负责读取运动员纵跳测量结果，裁判 2 则同时负责监督检查裁判 1 读数的准确性；裁判 3、裁判 4 为记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



垂直纵跳测试示意图

(三) 直臂悬垂

1. 所需器材：单杠、秒表
2. 测试要求：运动员双手正握单杠，间距与肩同宽或略宽，手臂和双腿伸直，身体处于悬垂状态即开表计时，运动

员控制身体，保持在悬垂位置，当无法坚持足部落地时，停表记录时间，计量单位为秒，精确到整数。

3. 裁判设置：每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于运动员两侧，负责计时，同时按测试要求，对运动员测试过程中悬垂身体姿态并进行判罚，并在运动员结束测试后呼报计时成绩。裁判 3、裁判 4 为记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



直臂悬垂测试示意图

（四）腹肌耐力测试

1. 所需器材：长凳或跳箱，秒表

2. 测试要求：运动员仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髌前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，教练或同伴帮助固定小腿，尽量将身体保持在一个平面上（偏离幅度 $\leq 15^\circ$ ，见图）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于或高于水平面 15° 时，进行一次提醒，如仍然无法达到要求或再次偏离，即测试停止，计量单位为秒，精确到整数。

3. 裁判设置：每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于运动员两侧，负责计时，同时按测试要求，对运动员测试过程中身体偏离平面的动作姿态进行警告或判罚，并在运动员结束测试后呼报计时成绩。裁判 3、裁判 4 为记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



腹肌耐力测试示意图

（五）背肌耐力测试

1. 所需器材：长凳或跳箱，秒表

2. 测试要求：运动员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，教练或同伴帮助固定小腿，尽量将身体保持在一个平面上（偏离幅度 $\leq 15^\circ$ ，见图）。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，如仍然无法达到要求或再次偏离，即测试停止，计量单位为秒，精确到整数。

3. 裁判设置：每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于运动员两侧，负责计时，同时按测试要求，对运动员测试过程中身体偏离平面的动作姿态进行警告或判罚，并在运动员结束测试后呼报计时成绩。裁判 3、裁判 4 为记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



背肌耐力测试示意图

（六）400 米自由泳

1. 所需器材：标准 50 米泳池，秒表。

2. 测试要求：运动员准备好后，听发令裁判员哨声，跳出发，计时开始。运动员按国际泳联游泳规则进行 400 米自由泳，3 名计时裁判同时记录运动员到边时间，测试结果取 3 名计时裁判的均值进行计算。计量单位为“s”，精确到小数点后两位。

3. 裁判设置：设发令裁判 1 名，成绩记录裁判 2 名，每条泳道配备计时裁判 3 名，计时裁判同时负责检查运动员出发、潜泳、途中游、转身及到边环节是否犯规。

六、评分标准

（一）女子运动员的评分标准以《全国花样游泳比赛基础体能测试准入标准》为依据。

（二）400 米自由泳体能测试以本项目第一名成绩作为标准成绩，得分计算参考以下公式，运动员得分按四舍五入法则，精确到小数点后一位。

$$\text{得分} = 10 \times \left(\frac{\text{标准成绩[单位：秒]}}{\text{运动员实际完成成绩[单位：秒]}} \right)^3$$

400 米自由泳得分计算的举例说明：假设总共 4 名运动员参加 400 米自由泳测试。第一名成绩为 4:30.00(折合 270 秒)，第二名成绩为 4:38.00(折合 278 秒)，第三名成绩为 4:50.25(折合 290.25 秒)，第四名成绩为 5:10.40(折合 310.4 秒)。则第一名运动员成绩 4:30.00(270 秒)记为标准成绩，得分为 10 分；第二名运动员得分按公式计算为 $10 \times (270 \div 278)^3 = 9.1613$ ，四舍五入后，得分计 9.2 分；第三名运动

员得分按公式计算为 $10 \times (270 \div 290.25)^3 = 8.04961$ ，四舍五入后，得分计 8.0 分；第四名运动员得分按公式计算为 $10 \times (270 \div 310.4)^3 = 6.58152$ ，四舍五入后，得分计 6.6 分。

第十四届全国运动会花样游泳项目体能测试准入标准

评分	BMI 指数	直臂悬垂	垂直纵跳	腹肌耐力	背肌耐力
		秒	厘米	秒	秒
10	<20	≥70	≥45	≥120	≥120
9	20.0-20.3	65-69	43-44	115-119	115-119
8	20.4-20.7	60-64	41-42	110-114	110-114
7	20.8-21.1	55-59	39-40	105-109	105-109
6	21.2-21.5	50-54	36-38	100-104	100-104
5	21.6-21.9	45-49	33-35	90-99	90-99
4	22.0-22.3	40-44	30-32	80-89	80-89
3	22.4-22.7	35-39	27-29	70-79	70-79
2	22.8-23.1	30-34	24-26	60-69	60-69
1	23.2-24.0	-	21-23	30-59	30-59
0	>24	<30	≤20	<30	<30