

第十四届全国运动会马拉松游泳项目竞赛规程

一、竞赛项目

男子 10 公里马拉松游泳

女子 10 公里马拉松游泳

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）2021 年在体育总局游泳中心进行专业注册的 14 岁以上运动员（年龄按自然年计算，2021 年 12 月 31 日年满 14 岁即可）。

三、参加办法

（一）资格赛

1. 2021 年全国马拉松游泳冠军赛为第十四届全国运动

会马拉松游泳比赛资格赛，具体内容另行通知。

2. 符合第十四届全运会马拉松游泳参赛标准的运动员需参加第十四届全运会马拉松游泳体能准入（方案详见附件），体能 5 项总分达到 30 分以上（含 30 分）的运动员方可参加第十四届全运会马拉松游泳决赛。

（二）决赛

1. 在 2021 年全国马拉松游泳冠军赛上获得男、女 10 公里个人赛前 50 名的运动员，每单位最多男、女各 3 人参赛。

2. 在 2021 年全国马拉松游泳冠军赛男子或女子 10 公里个人赛中未有运动员获得前 50 名的单位，可报男子或女子 1 人参赛。

3. 报名参赛运动员应按竞赛规则，在 2021 年全国马拉松游泳冠军赛个人赛中完成全程比赛。

4. 东京奥运会参赛运动员可直接报名参加，东京奥运会上获得前 3 名的运动员，不占本单位参赛名额。

5. 凡影响东京奥运会备战及参赛的运动员，将被取消参加全运会马拉松游泳比赛资格。

6. 香港特别行政区、澳门特别行政区运动员可直接参加决赛，每单位限报男、女各 3 人参赛。

7. 参赛单位报到时须向第十四届全运会马拉松游泳项目竞委会提交以下材料进行备案：运动员 3 个月内的身体健

康检查报告（心电图必检）原件、运动员意外伤害保险单复印件和运动员签署的参赛责任书原件。

四、竞赛办法

（一）资格赛

2021 年全国马拉松游泳冠军赛为第十四届全国运动会马拉松游泳比赛资格赛，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. 决赛共 2 天赛程，男子、女子项目分为两天单独进行，各项目进行一次决赛。

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。

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马拉松游泳项目体能测试方案

附件

第十四届全国运动会马拉松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

符合第十四届全运会马拉松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 项内容的测试时间不得超过 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，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 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。												