附件3：

2012年全国青少年“未来之星”

阳光体育节竞赛规程一(五人制足球)

一、竞赛项目

五人制足球比赛（初中男子组）

二、运动员资格

（一）符合2012全国青少年 “未来之星”阳光体育节总规程有关规定。

（二）参赛运动员必须是正式学籍的全日制国家级或省级体育传统项目学校在校初中二年级或以下的学生。

（三）以省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）组队参赛，每省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）限报1支代表队，其中运动员7人，教练员1人，参赛运动员必须由同一学校选拔。

（四）运动员年龄规定

1998年1月1日以后出生方可报名参赛。

三、竞赛办法

（一）各代表队一经报名，均不得更换队员。

（二）比赛以省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）为单位进行报名，共计32支队伍，以分阶段与组别进行。

1.小组赛阶段分A、B、C、D共4组，每组8支队进行小组单循环比赛，小组赛中每个小组前两名的球队晋级四分之一决赛。

2.小组赛分组原则，去年比赛成绩前8名的球队设为种子队，按照蛇形排列分组；前8名缺席本次比赛的球队，则按照足球重点城市所属的城市名称的第一个汉语拼音字母的顺序进行选择增补。其他球队通过公开抽签分组，同时将充分考虑队伍的水平和地域等其它因素。

3.进入四分之一淘汰赛阶段的8支队伍分成上、下两个半区进行交叉淘汰，A、C为上半区，B、D为下半区，直至决出1—4名。

四分之一决赛对阵形势如下：

·A组第一名 对 C组第二名=四分之一决赛胜者1

·B组第一名 对 D组第二名=四分之一决赛胜者2

·C组第一名 对 A组第二名=四分之一决赛胜者3

·D组第一名 对 B组第二名=四分之一决赛胜者4

4.半决赛阶段采用淘汰制；四分之一决赛中的胜者将进行半决赛，对阵形势如下：

四分之一决赛胜者1 对 四分之一决赛胜者3

四分之一决赛胜者2 对 四分之一决赛胜者4

5.冠亚军决赛和三、四名决赛阶段；半决赛的胜者将进行冠、亚军的决赛。半决赛的负者将进行第三、四名的比赛。

（三）所有比赛时间为全场毛时25分钟，没有上下半场，每队各有一次1分钟的“暂停”机会（暂停时间不在25分钟之内）。胜一场得3分，平一场得1分，负一场得0分；如遇2队或2队以上积分相等，按下列顺序排名次：

1.相互间胜负关系；

2.相互间净胜球多者；

3.相互间进球数多者；

4.总净胜球数多者；

5.总进球数多者；

6.红黄牌数较少者；

7.抽签决定名次。

（四）淘汰赛阶段，时间不变，全场结束时出现平局，则采用3对3互射点球决胜。

四、竞赛规则和有关规定

（一）遵照国际足联最新审定的《五人制足球竞赛规则》，特殊要求，以竞赛规程为准。

（二）执行《全国学生体育竞赛纪律处罚规定》、《中国足协纪律准则及处罚办法》及执行本次体育节纪律规定。

（三）比赛场地：场地长度为25—42米，宽度为16—25米。球门高度为2米，宽度为3米。场地地面材料为草地或合成材料。

（四）比赛用球参照国际足联最新《室内足球竞赛规则》。

（五）每场比赛赛前报名单上运动员不得少于7人；上场队员为5名，其中1名必须是守门员。某队场上队员少于3名时，则比赛终止，判对方以5∶0获胜（若当时比分大于此，则以即时比分为准）。比赛中可随时替换场上队员，被换下场的队员可再次作为替补队员参加同场比赛，换人时队员必须在本方换人区内先下后上，不需要通知裁判员。

（六）队员装备：不允许穿硬底或硬质皮面足球鞋。

（七）犯规与不正当行为：判罚直接任意球的犯规，除11人制竞赛规则规定的之外，还包括铲对方脚下球和不适当的冲撞对方。

（八）如因特殊情况的干扰，造成比赛中断，经大会组委会的多方努力仍未能恢复比赛，当时的比赛成绩有效，大会必须尽快（24小时内）另选场地补足剩余时间的比赛（包括罚球点球）。

（九）每队必须备有两套不同颜色的比赛服装，服装颜色必须填写在报名单内；比赛队员的姓名、号码必须与报名单相符，否则不得上场比赛；守门员的比赛服装颜色须与其他队员服装有明显区别；上场队员的紧身裤颜色须与比赛短裤颜色一致；场上队长必须自备6厘米宽与上衣颜色有明显区别的袖标；上场队员必须穿足球袜、带护腿板；比赛装备全队必须一致，违者不得上场。

（十）如有不可抗拒的原因，须更改比赛时间，由组委会做出决定。

（十一）参赛运动员，均不得染发、蓄长发、留怪异发型以及佩带任何饰物。否则均取消比赛资格。

（十二）守门员发出球后，可以用手以外的身体其他部位、在场地的任何区域触及或控制同伴的传球。

（十三）球门球必须是守门员用手直接扔出罚球区比赛才算开始；球门球可以直接扔过本方半场。无论活球、死球守门员直接用手将球送入对方球门不算得分。活球时，守门员可以用脚踢球。

（十四）不设累计犯规和大点球。

（十五）定位球应在4秒钟之内发出（不包括点球），当防守队员退出规定距离后，裁判员开始读秒计时。

（十六）当比赛成死球时，对于发球一方，故意不捡球而延误发球的队员予以警告。

（十七）点球决胜时，所有符合资格的队员均可以参加，但双方人数要对等。

（十八）中圈开球不能够直接得分。

（十九）守门员在本方半场用手或脚触及球后必须在4秒钟之内出球，包括倒地后将球用身体控制住。

（二十）界外球必须用脚踢。脚可以踩线，但不能够完全进入场内。界外球不能直接得分。

（二十一）踢界外球时，球要放稳在出界的地点；球可以压线，也可以在线外不超过一个球的距离，但球的整体不能够进入场内。具备发球条件之后超过4秒钟，没有将球踢入场内，则由对方踢界外球。

（二十二）人墙的距离至少是5米，包括踢界外球时防守队员的距离。

（二十三）罚点球时，守门员不得提前离开球门线；除主罚队员以外，其他队员不得提前进入规定的距离。

（二十四）暂停必须是在死球时进行。在死球时拥有发球权的球队才有资格暂停，但可以事先向裁判记录台申请。暂停时，队员可以到场外休息；暂停期间不可以换人，只有暂停结束的哨声响过之后才可以交换。

（二十五）更换守门员在死球时通知裁判员；其余运动员换人次数不限，不用成死球，也不用通知裁判员，但必须是在本方换人区内（本方替补席前方的5米宽的区域）先下后上。否则，裁判员在掌握有利之后，要追加对违规球员的处罚。

五、录取名次与奖励

（一）团队优胜奖

颁发给获得本次比赛前8名的队伍。其中第一、二名获团队一等奖，第三名至第四名获团队二等奖，第五名至第八名获团队三等奖。

（二）团队风尚奖

颁发给比赛过程中团结互助、顽强拼搏，严格遵守比赛规程，坚决服从裁判的5支队伍。

（三）“足球未来之星”奖项

组委会将根据综合表现，评出2名参赛球员。

六、报名和报到

（一）各参赛队的报名由所在省、自治区、直辖市代表团负责，在7月25日（12∶00前）以传真的形式报给组委会(详细方式见总规程)。

（二）各参赛队于8月18日（12∶00前）到赛区报到。

（三）裁判长、副裁判长于8月16日（12∶00前）到赛区报到；裁判员于8月17日（12∶00前）到赛区报到。

七、仲裁委员会

（一）本次“未来之星”阳光体育节将设立赛区仲裁委员会，人员组成由组委会委派，具体工作办法依照《仲裁委员会条例》执行。

（二）比赛中如发生任何异议，应按照规定程序上报至赛区仲裁委员会进行裁定。

·领队提出抗议必须以书面的形式在赛后2小时内提交赛区仲裁委员会。

·任何关于比赛中突发事件的抗议必须由队长在比赛恢复前立即向当值裁判提出。

·对参加比赛的运动员资格的抗议应在首场比赛开始前4小时以书面形式上报赛区仲裁委员会。

·对场地状况、划线、球门、旗杆或比赛用球的抗议必须在赛前由球队领队向裁判员提交书面抗议。

·对裁判员依据比赛事实做出的判决不得提出抗议。裁判员在比赛中的判决为最终决定。

·对于无理的或不负责任的抗议，赛区仲裁委员会将可以给予一定的处罚。一旦赛事结束，任何有关体育竞赛流程的抗议将不被理会。

　 八、 纪律处罚

（一）如果运动员在小组赛阶段只得到1张黄牌，黄牌不带入淘汰赛。

（二）如果运动员直接得到红牌或同场比赛两张黄牌累积一张红牌，下场比赛他将自动停赛。

（三）如果运动员在小组赛阶段不同比赛场次得到1张或2张黄牌，黄牌不带入淘汰赛阶段。

（四）如果运动员在淘汰赛阶段两场不同的比赛各得到1张黄牌，他将不能出席参加下一场比赛。

（五）根据国际足联纪律法规第三十八条，由于直接得到红牌或同场比赛两张黄牌累积一张红牌导致的停赛没有执行，红黄牌将继续累积。

九、 未尽事宜，另行通知

规程中未规定的事宜和由于不可抗力出现的意外情况都将由组委会做出处理决定，所有决定都是最终决定！所有相关通知都视为本规程的一部分。

2012年全国青少年“未来之星”

阳光体育节竞赛规程二(三对三篮球比赛)

一、竞赛项目

三对三篮球比赛（高中男子组）

二、运动员资格

（一）符合2012全国青少年“未来之星”阳光体育节总规程有关规定。

（二）参赛运动员必须是全日制国家级或省级体育传统项目学校具有正式学籍的在校高中学生。

（三）以省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）组队参赛，每省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）限报1支代表队，其中运动员4人、教练员1人，参赛运动员必须由同一学校选拔。

（四）运动员年龄规定

1994年1月1日以后出生方可报名参赛。

三、竞赛办法

（一）各代表队一经报名，均不得更换队员。

（二）以省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）为单位进行报名，共计32支队伍，比赛分阶段与组别进行。

1.第一阶段

根据去年比赛成绩,将全部队伍蛇形排列分为A、B、C、D四组（未参加上年比赛的队伍将抽签进入各小组），进行单循环比赛,排出各小组名次。

2.第二阶段比赛

第一阶段小组1、2名分为E组，3、4名分为F组，5、6名分为G组，7、8名分为H组。各组进行单循环比赛，分别排出1—8名，9—16名，17—24名,25—32名。

（三）本次比赛执行中国篮协审定的最新三对三篮球比赛规则。

（四）计分办法

胜一场得2分，负一场得1分，弃权得0分，积分多者名次列在前。如遇两队积分相等，按两队相互间比赛的胜负决定名次；如遇三队或三队以上积分相等，首先按照相互间胜负场数决定名次，胜场多者名列在前，胜负场数如相同，则以相互间比赛的得失分率(得分之和除以失分之和)决定名次，如再相等，以所有比赛的得失分率决定名次。

（五）比赛时间

为1节10分钟。比赛只在死球和罚球时停止计时钟。计时钟将在球权转换时重新开始计时。如遇特殊情况（场地、器材损坏或球员受伤等），裁判员有权决定停止比赛计时钟。

四、竞赛规则和有关规定

（一）如果某队在比赛规定的开始时间5分钟以后未能抵达赛场，则视该球队弃权。

（二）比赛中因犯规或因任何原因某队场上队员少于3名，比赛应继续进行；剩1名时，比赛结束，判该队因缺少队员告负。

（三）每队须有两套不同颜色的比赛服装（其中一套为白色），并使用4—15的号码。

五、录取名次与奖励

（一）团队优胜奖

颁发给获得本次比赛前8名的队伍。其中第一、二名获团体一等奖，第三名至第五名获团体二等奖，第六名至第八名获团体三等奖。

（二）团队风尚奖

颁发给比赛过程中团结互助、顽强拼搏，严格遵守比赛规程，坚决服从裁判的5支队伍。

（三）“篮球未来之星”奖项

组委会将根据综合表现，评出2名参赛球员。

六、报名和报到

（一）各参赛队的报名由所在省、自治区、直辖市代表团负责，在7月25日（12∶00前），以传真的形式报给组委会（详细方式见总规程）。

（二）各参赛队于8月18日（12∶00前）到赛区报到。

（三）裁判长、副裁判长于8月16日（12∶00前）到赛区报到；裁判员于8月17日（12∶00前）到赛区报到。

七、仲裁委员会

（一）本次“未来之星”阳光体育节将设立赛区仲裁委员会，人员组成由组委会委派，具体工作办法依照《仲裁委员会条例》执行。

（二）比赛中如发生任何异议，应按照篮球规则（2006年）规定的抗议程序处理。

八、 未尽事宜，另行通知

规程中未规定的事宜和由于不可抗力出现的意外情况都将由组委会做出处理决定，所有决定都是最终决定！所有相关通知都视为本规程的一部分。

2012年全国青少年“未来之星”

阳光体育节竞赛规程三（跳绳）

一、 竞赛项目

（一）30秒个人单摇跳

（二）3分钟集体长绳“8”字跳

二、运动员资格

（一）符合2012全国青少年 “未来之星”阳光体育节总规程有关规定。

（二）参赛运动员必须是正式学籍的全日制在校中学生。

（三）以省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）组队参赛，每省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）限报1支代表队，其中男运动员2人、女运动员3人，教练员1人,参赛运动员必须由同一学校选拔。

三、竞赛办法

（一）比赛分30秒个人单摇跳和3分钟集体长绳“8”字跳。各团队最后成绩为两项比赛的成绩总和。总成绩相同，集体“8”字跳绳次数多的团队名次靠前，如仍相同，则以失误少者名次列前；如再相同，则名次并列。

（二）将32支队伍分成8组，每组4支队伍，同时进行比赛。

（三）30秒个人单摇跳：32支队伍中，每队的5名选手（男运动员2人、女运动员3人）将在30秒的时间内以双脚同步跳或轮换跳的方法进行跳绳，完成尽可能多的单摇跳，以30秒结束时的总次数为个人最后成绩，每人两次，取最好成绩。将5名选手的成绩相加即为队伍单摇跳绳的团队成绩。

（四）3分钟集体长绳“8”字跳：比赛中，每队出6人（包括教练员）。1名教练员和1名运动员负责摇绳（2名摇绳员间距不小于28米）,4名运动员依次跳绳。比赛队员要从绳子的一边按顺序依次跳过绳子到另一边。如果跳绳者不能通过绳子，不计数但比赛继续进行。比赛结果以3分钟内通过绳子的累计总人数为最后“8”字跳绳的团队成绩。

四、竞赛规则和有关规定

（一）抽签决定各队参赛组别和顺序。运动员比赛顺序由各参赛队自定。

（二）比赛按规定时间准时开始，迟到10分钟判弃权。

（三）30秒个人单摇跳使用国家体育总局社会体育指导中心认定的电子自动计数器材计数。组委会提供比赛用跳绳自动计数手柄及绳具，运动队可自带绳具，但必须使用专用手柄。3分钟集体长绳“8”字跳用绳可以自带，但须经组委会审定，不可使用外部助力器材，不得有安全隐患和影响裁判员判断的饰物。

（四）裁判员及工作人员由组委会负责选调。

（五）运动员比赛时，必须穿着印有学校名称（胸前学校名称字高最多为10厘米，且不为号码布所覆盖）的统一服装。

（六）未尽事宜由组委会研究决定。

五、录取名次与奖励

（一）团队优胜奖

颁发给获得本次比赛前8名的队伍。其中第一、二名获团队一等奖，第三名至第五名获团队二等奖，第六名至第八名获团队三等奖。

（二）团队风尚奖

颁发给比赛过程中团结互助、顽强拼搏，严格遵守比赛规程，坚决服从裁判的5支队伍。

（三）“跳绳未来之星”

组委会将根据综合表现，评出2名参赛选手，男女各1名。

六、报名和报到

（一）各参赛队的报名由所在省、自治区、直辖市代表团负责，在7月25日（12∶00前）以传真的形式报给组委会(详细方式见总规程)。

（二）各参赛队于8月18日（12∶00前）到赛区报到。

（三）裁判长、副裁判长于8月16日（12∶00前）到赛区报到，裁判员于8月17日（12∶00前）到赛区报到。

七、仲裁委员会

（一）本次“未来之星”阳光体育节将设立赛区仲裁委员会，人员组成由组委会委派，具体工作办法依照《仲裁委员会条例》执行。

（二）比赛中如发生任何异议，在比赛后以书面形式提出申诉，由仲裁委员会进行裁定。

八、未尽事宜，另行通知

规程中未规定的事宜和由于不可抗力出现的意外情况都将由组委会做出处理决定，所有决定都是最终决定！所有相关通知都视为本规程的一部分。

2012年全国青少年“未来之星”

阳光体育节竞赛规程四(踢毽)

一、 竞赛项目

踢毽（4人×2分钟，团体计数赛）

二、运动员资格

（一）符合2012全国青少年 “未来之星”阳光体育节总规程有关规定。

（二）参赛运动员必须是正式学籍的全日制在校中学生。

（三）以省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）组队参赛，每省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）限报1支代表队，其中男运动员2人、女运动员2人,教练员1人, 参赛运动员必须由同一学校选拔。

三、竞赛办法

（一）比赛分为预赛和决赛两个阶段。预赛时，将32支队伍分成8组,每组4支队伍，同时进行比赛。总成绩排名前16名的队伍进入决赛，将16支队伍分成4组。每组4支队伍，同时进行比赛。决赛顺序根据预赛成绩倒排。

（二）预赛和决赛都取有效踢毽子的累加次数作为队员本人的成绩，每个队伍的4名选手各比2次，在规定2分钟时间内取一次最好成绩为最终个人成绩，将4名选手成绩相加即为队伍的总成绩。当队伍踢毽总数相同时，失误次数少者获胜。如若踢毽次数及失误次数均相同时，各推荐一名选手通过30秒踢毽来决胜负，若再相等则名次并列。

四、竞赛规则和有关规定

（一）执行中国毽球协会最新审定出版的《花式毽竞赛规则》。

（二）抽签决定各队参赛组别和顺序。运动员比赛顺序由各参赛队自定。赛前技术会议进行预赛抽签，决赛开始前举行决赛抽签。

（三）比赛按规定时间准时开始，迟到10分钟判弃权。

（四）运动员比赛时，必须穿着印有学校名称（胸前学校名称字高最多为10厘米，且不为号码布所覆盖）的统一服装。

（五）场地规格及要求

比赛场地为3米×3米平面场地。参赛队员及毽子全部在场地内才算有效比赛；当毽子飞行超出有效区域或人（队员的支撑脚全部）在有效区域外时，如果还继续去接触毽子，则所踢的本次毽子次数不计算为有效成绩。

（六）有效次数及踢毽部位的要求

1.在有效比赛场地内，用膝关节以下部位接触到毽子，并将毽子踢起的高度超过一个毽子（约15厘米）的高度为一次有效次数，否则将算作失误，但仍可继续踢，在规定时间内所有的有效次数的累加作为个人的最后成绩。

2.运动员单双脚踢毽均可。

3.当出现以下任一种情况时所踢的毽子为无效次数：膝关节以上的任何部位接触，过渡毽子，用手来击打接毽子，毽子在有效区域外，支撑脚部分或全部在有效区域外。

（七）比赛用毽子由组委会提供（大花毽，高度21厘米—23厘米，重量20克—22克），裁判员及工作人员由组委会负责选调。

（八）未尽事宜由组委会研究决定。

五、录取名次与奖励

（一）团队优胜奖

颁发给获得本次比赛前8名的队伍。其中第一、二名获团队一等奖，第三名至第五名获团队二等奖，第六名至第八名获团队三等奖。

（二）团队风尚奖

颁发给比赛过程中团结互助、顽强拼搏，严格遵守比赛规程，坚决服从裁判的5支队伍。

（三）“踢毽未来之星”

组委会将根据综合表现，评出2名参赛选手，男女各1名。

六、报名和报到

（一）各参赛队的报名由所在省、自治区、直辖市代表团负责，在7月25日（12∶00前）以传真的形式报给组委会(详细方式见总规程)。

（二）各参赛队于8月18日（12∶00前）到赛区报到。

（三）裁判长、副裁判长于8月16日（12∶00前）到赛区报到，裁判员于8月17日（12∶00前）到赛区报到。

七、仲裁委员会

（一）本次“未来之星”阳光体育节将设立赛区仲裁委员会，人员组成由组委会委派，具体工作办法依照《仲裁委员会条例》执行。

（二）比赛中如发生任何异议，在比赛后以书面形式提出申诉，由仲裁委员会进行裁定。

八、未尽事宜，另行通知

规程中未规定的事宜和由于不可抗力出现的意外情况都将由组委会做出处理决定，所有决定都是最终决定！所有相关通知都视为本规程的一部分。

2012年全国青少年“未来之星”

阳光体育节竞赛规程五(校园定向跑)

一、 竞赛项目

校园定向跑

二、运动员资格

（一）符合2012全国青少年 “未来之星”阳光体育节总规程有关规定。

（二）参赛运动员必须是正式学籍的全日制在校中学生。

（三）以省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）组队参赛，每省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）限报1支代表队，其中男运动员2人、女运动员2人，教练员1人（主项比赛教练员兼）。

三、竞赛办法

（一）采用团队赛的形式。

（二）团队赛的特征是团队协作。团队赛检查点分为两类：要求所有团队成员都应按规定顺序亲自到访的必经点和只要求团队中有一名成员按任意顺序到访的自由点。比赛中，团队各成员分工协作到访应到访的检查点，以最后一名到达终点成员的成绩为整个团队的成绩。

（三）比赛采取间隔出发，每次间隔3分钟，每次出发5—8支队伍。运动员出发取得地图后，可在分图区分图，分图时间不得超过3分钟，分图时间计入比赛成绩。

四、竞赛规则和有关规定

（一）执行国家体育总局审定的最新《定向运动竞赛规则》及本届阳光体育节定向跑比赛有关规定。

（二）地图

执行国际定联ISSOM2007规范。

（三）电子计时设备

由中国定向运动协会提供。

（四）处罚规定

凡有下列行为之一者取消比赛资格或成绩无效。

1.没有佩戴号码布。

2.拿错地图。

3.比赛中使用交通工具或通讯工具。

4.通过终点后没有上交地图或没有及时（5分钟内）在成绩统计处录入成绩。

5.丢失指卡、号码布、地图。

6.比赛时间超过有效时间。

7.整场比赛尚未结束，运动员完成比赛后再次进入竞赛场地。

8.违反体育道德或环保指南的行为。

　（五）其他处理

1．比赛途中运动员因伤、病或其他原因不能完成竞赛时，可自行退出比赛，退出比赛后必须尽快到终点成绩统计处打卡，读取指卡信息。

2．出发前运动员因故退出比赛，教练员应向起点递交书面报告。

五、录取名次与奖励

团队优胜奖：颁发给获得本次比赛前8名的队伍。其中第一、二名获团队一等奖，第三名至第五名获团队二等奖，第六名至第八名获团队三等奖。

六、报名和报到

（一）各参赛队的报名由所在省、自治区、直辖市代表团负责，在7月25日（12∶00前）以传真的形式报给组委会(详细方式见总规程)。

（二）各参赛队于8月18日（12∶00前）到赛区报到。

（三）裁判长、副裁判长于8月16日（12∶00前）到赛区报到，裁判员于8月17日（12∶00前）到赛区报到。

七、仲裁委员会

（一）本次“未来之星”阳光体育节将设立赛区仲裁委员会，人员组成由组委会委派，具体工作办法依照《仲裁委员会条例》执行。

（二）比赛中如发生任何异议，在比赛后以书面形式提出申诉，由仲裁委员会进行裁定。

八、未尽事宜，另行通知

规程中未规定的事宜和由于不可抗力出现的意外情况都将由组委会做出处理决定，所有决定都是最终决定！所有相关通知都视为本规程的一部分。

2012年全国青少年“未来之星”

阳光体育节竞赛规程六（拔河）

一、竞赛项目

拔河比赛

二、运动员资格

（一）符合2012全国青少年 “未来之星”阳光体育节总规程有关规定。

（二）参赛运动员必须是正式学籍的全日制在校中学生。

（三）以省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）组队参赛，每省（自治区、直辖市、新疆生产建设兵团）限报1支代表队，其中男运动员4人、女运动员4人，教练员1人（主项比赛教练员兼），替补1人（性别不限）, 8名上场运动员总体重不超过560公斤。

（四）运动员报到时应签署自愿参赛责任书。

三、竞赛办法

比赛采用单淘汰赛制。设32个位置，各参赛队以国家规定的各省市行政排序，进入相应号位。

四、竞赛规则和有关规定

（一）执行国际拔河联合会最新版的《拔河竞赛规则和裁判法》。

（二）赛场位于赤峰二中体育场主席台前，使用室内比赛用赛道，比赛赛道为荷兰邓禄普赛道。

五、录取名次与奖励

团队优胜奖:颁发给获得本次比赛前8名的队伍。其中第一、二名获团队一等奖，第三名至第四名获团队二等奖，第五名至第八名获团队三等奖。

六、报名和报到

（一）各参赛队的报名由所在省、自治区、直辖市代表团负责，在7月25日（12∶00前）以传真的形式报给组委会(详细方式见总规程)。

（二）各参赛队于8月18日（12∶00前）到赛区报到。

（三）裁判长、副裁判长于8月16日（12∶00前）到赛区报到；裁判员于8月17日（12∶00前）到赛区报到。

七、仲裁委员会

（一）本次“未来之星”阳光体育节将设立赛区仲裁委员会，人员组成由组委会委派，具体工作办法依照《仲裁委员会条例》执行。

（二）比赛中如发生任何异议，在比赛后以书面形式提出申诉，由仲裁委员会进行裁定。

八、未尽事宜，另行通知

规程中未规定的事宜和由于不可抗力出现的意外情况都将由组委会做出处理决定，所有决定都是最终决定！所有相关通知都视为本规程的一部分。