附件 1

“沙坡头杯”第五届全国大漠健身运动大赛

单项竞赛规程

一、集体项目竞赛规程

(一) 沙漠足球

1.执行 2022 年宁夏颁布的《沙漠运动比赛项目标准》。

2.执行中国足球协会制定的《中国足球协会纪律处罚办法》 《全国足球比赛赛区安全秩序规定》。

3. 每队可报领队 1 人，教练员 1 人，男运动员 8 人。

4.根据报名队数决定比赛办法。

5. 比赛场地长 37 米、宽 28 米。每队上场运动员 5 名，其中 一名为守门员。比赛中的换人次数不限，被替换下场的运动员可 以重新替换上场。如果比赛中多名运动员被罚出场，任何一队少 于 3 名运动员 (包括守门员) 比赛即刻终止，并判对方获胜。

6.各队必须统一比赛服装，上场运动员必须身着短衣裤并印 有明显的号码，每队在赛前提交上场名单的同时，需填报所有运 动员比赛号码，上场运动员号码必须与记录表相符。参赛运动员 不得佩带任何饰品。

7. 每场比赛分上、下两个半场，每半场 15 分钟，中场休息 5 分钟，每队在上、下半场均有 1 次请求暂停的机会。

8. 比赛中一名队员被判罚一张红牌或累计两张黄牌， 自动 停赛一轮比赛。

9. 比赛替补席每队 5 席，其中替补队员 3 席、球队官员 2

席，其他人不得入座。

10.未报名、或未通过本次比赛资格审查的运动员，不得上 场参加比赛。否则，该队本场比赛按弃权处理。

11.参赛运动员年龄要求 50 周岁以下 (含) ，且须经县级以 上医院体检合格，身体健康方可参赛。

12.弃权的处理：

(1) 一方参赛队比赛弃权，另一方参赛队以 3 ﹕ 0 获胜， 如果比赛实际比分超过 3 ﹕ 0 ，则以当时实际结果为准。

(2) 双方参赛队比赛弃权，双方参赛队本场比赛均无成绩， 计 0 分。

13.有下列情况之一属罢赛：

(1) 并非因主办方认可的不可抗拒原因，或未获得主办方 批准，未参加比赛。

(2) 拒绝按照主办方安排参加补赛或改期的比赛。

(3) 拒绝按照裁判员要求，在 5 分钟内恢复中断的比赛或

者在比赛结束前擅自离开比赛场地。

(4) 罢赛球队本次所有比赛的比分均计对方 3 ﹕ 0 获胜(无 论比赛是否已经进行) ，如果比赛实际比分超过 3 ﹕ 0 ，则以当时 实际结果为准。

(二) 沙漠排球

1.每队可报领队 1 名、教练员 1 名、男运动员 5 人、女运动 员 2 人。

2.参赛队须着比赛服上场，按规则要求上衣前后必须印有明 显号码 (1-8号)。

3. 比赛场地为长12米、宽6米、网高2米。比赛用气排球由大 会统一提供。

4根据报名队数决定比赛办法。

5.参赛运动员年龄要求 50 周岁以下，且须经县级以上医院 体检合格，身体健康方可参赛。

6.每队上场 4 人 (场上至少有 1 名女运动员) ， 比赛采用三 局两胜每球得分制，前两局 25 分，决胜局 15 分。前两局两队比 分相加为 7 的倍数时交换场地，比分不变；决胜局两队比分相加 为 5 的倍数时交换场地，比分不变。比赛中每一局每队最多可替 换 4 人次。每队在每一 回合中最多可击球三次，拦网触手不算一 次击球。

7.循环赛决定名次的办法：

(1) 胜场 2:0 时，胜队得 3 分、负队得 0 分；胜场 2:1 时， 胜队得 2 分、负队得 1 分，弃权视为对方 2 ：0 胜，弃权方得 0 分。积分高的队名次列前。

(2) 如遇两队或两队以上积分相等时，按照以下办法进行 队伍排名：

1) 取胜场次多者排名列前。

2) C 值(总胜局/总负局)高者排名列前。

3) Z 值(总得分/总失分)高者排名列前。若两队 Z 值相等

时，则两队间最后一场比赛胜者排名列前。当三队 Z 值相等时， 该三队之间按上述决定名次的顺序排列名次。

(三) 沙漠毽球

1.每队可报领队 1 人，教练员 1 人，男运动员 3 人、女运动 员 2 人。

2. 比赛场地长 10 米、宽 5 米。 比赛器材大会统一提供。

3.上场比赛 3 人中必须有 1 名女运动员，其中场上队长 1 人 (左臂应佩戴明显标志) 。 比赛前，各队应将参赛运动员 (包括 替补运动员) 的姓名、号码登记在记分表上，未登记的运动员不 得参赛。

4.参赛运动员年龄要求60 周岁以下，且须经县级以上医院 体检合格，身体健康方可参赛。

5.运动员场上位置：

(1) 双方运动员必须站在本方场区内。站在靠近球网的两 名运动员从左至右分别为 2 号和 3 号位，靠近端线的运动员为 1 号位，场上运动员的位置必须与登记轮转的顺序相符合。

(2) 发球一方，2 号、3 号位运动员必须在发球运动员的前 方，彼此间相距不得少于 2 米。球发出后，双方运动员可以在本 方场区内任意交换位置。

6.服装：

(1) 各队应穿着同一款式、颜色的运动服。

(2) 运动员可以赤足参赛。

(3) 场上运动员上衣前后须有明显的号码，号码颜色须一 致，并与上衣颜色有明显区别。身前号码至少 15 厘米高，身后 号码至少20 厘米高， 同队运动员不得使用重复的号码。不得佩 戴任何危及其他运动员的装饰。

7.比赛局数、得分、场区选择：

(1) 比赛采用三局两胜每球得分制，每局 21 分。当双方比 分均为 20 分时，领先对方 2 分的一方赢得该局比赛。

(2) 赛前挑边选择场区或发球权，第一局比赛结束后双方 交换场区和发球。

(3) 决胜局开始前，主裁判召集双方队长重新选择场区或 发球权。决胜局的比赛，任何一队先得 10 分时交换场区 (不得 进行场外指导)。交换场区后，双方运动员的轮换位置不得改变。 经记录员查对后， 由原发球队运动员继续发球。

8.暂停、公共暂停和局间休息：

(1) 比赛成死球时，教练员或场上队长可以向裁判员请求 暂停。

(2) 暂停时，教练员可以在场外进行指导。

(3) 每局比赛中，每队可以请求两次暂停，每次暂停时间 不得超过30 秒。某队在一局中请求三次暂停，判该队违例并判

失 1 分。

(4) 局间休息时间为 2 分钟。 9.换人：

(1) 比赛成死球时，教练员和场上队长均可向裁判员请求 换人。

(2) 每队每局换人不得超过 3 次。

(3) 换人时间不得超过 5 秒，否则判该队一次暂停。

(4) 教练员或场上队长请求换人时，应向裁判员报告下场 和上场运动员的号码。

(5) 比赛中因故被取消资格的运动员，不能继续参加该场 比赛，可由替补队员上场。如某队在该局已换人 3 人次，或场外 无人替换时，则判该队该局负。

(四) 沙漠拔河

1.每队可报领队 1 人，教练员 1 人，男运动员 5 人，女运动 员 5 人。上场运动员为 4 男 4 女。

2. 比赛场地长 30 米、宽 10 米，在比赛场地中间用彩带拉一 条中线，在中线两侧 1 米处用彩带各画一条边线。

3.双方运动员手持拔河绳站立在各自的边线后，在拔河绳中 心点和中线垂直的位置上悬挂一标志物。裁判员示意比赛开始后， 双方奋力拉绳，以标志物拉到自 己边线后为胜。

4.参赛运动员年龄要求 50 周岁以下，且须经县级以上医院 体检合格，身体健康方可参赛。

5.比赛采用三局两胜制。

6. 比赛以标志物拉到一方界线后获胜，如遇僵持，则以 30 秒为限，以拔河绳中心点移动过中线的位置判定胜负。

7.比赛不允许戴手套，鞋底不得有防滑设施。

8.比赛器材由大会统一提供。

(五) 沙漠拉沙舟

1. 每队可报领队 1 人，教练员 1 人，男、女运动员各 2 人 (女 运动员体重不低于 45 公斤)。

2. 比赛器材由大会统一提供， 比赛距离为 100 米。 3. 比赛时 2 名男运动员手持拖带拉动乘坐沙舟的 1 名女运动

员，在自然沙漠中滑行前进 (女运动员不得跳下沙舟) 。 比赛中 如女运动员从沙舟上跌落，必须从跌落点重新坐上沙舟恢复比赛 (每次罚时 5 秒) 。连续跌落 3 次者，成绩无效。

4.参赛运动员年龄要求 50 周岁以下，且须经县级以上医院 体检合格，身体健康方可参赛。

5.比赛采用预决赛一次进行，以完赛用时决定名次。

(六) 沙漠羽毛球

1.执行中国羽毛球协会《户外羽毛球项目的场地、器材标准 及竞赛规则 (2021 试行版)》

2. 每队可报领队 1 人，教练员 1 人，男运动员 4 人、女运动 员 4 人 (团体接力赛) 。领队和教练员不可兼运动员。

3. 比赛场地长 16 米、宽 6 米。 比赛器材大会统一提供。

4.五场比赛出场顺序为：女双、男双、混双、三打三 (两男 一女) 、三打三 (两女一男) 。在一场团体赛中，每名运动员可兼 两场。

5. 第一场比赛，一方先得 20 分时本场比赛结束。一方先得 10 分时，交换场区。第二场比赛比分从第一场比赛的最终比分 开始继续，但第一场比赛负方的分数如超过 10 分，按实际获得 分数计划，否则按 10 分计。第二场比赛，一方先得 40 分时本场 比赛结束，一方先得 30 分交换场区。第三场比赛比分从第二场 比赛的最终比分开始继续，但第二场比赛输方的分数如超过 20 分，按实际获得分数计划，否则按 20 分计。第三场比赛，一方 先得 60 分时本场比赛结束，一方先得 50 分交换场区。第四场比 赛比分从第三场比赛的最终比分开始继续，但第三场比赛输方的 分数如超过30 分，按实际获得分数计划，否则按 30 分计。第四 场比赛，一方先得 80 分时本场比赛结束，一方先得 70 分交换场 区。第五场比赛比分从第四场比赛的最终比分开始继续，但第四 场比赛输方的分数如超过 40 分，按实际获得分数计划，否则按 40 分计。第五场比赛，一方先得 100 分时获胜，一方先得 90 分 交换场区。

6.参赛运动员年龄要求 50 周岁以下，且须经县级以上医院 体检合格，身体健康方可参赛。

7.服装：

(1) 各队应穿着同一款式、颜色的运动服。

(2) 运动员赤足参赛。

(3) 场上运动员可佩带户外防护装备，如墨镜、帽子等。

(七) 沙漠定向赛 (团体)

1.竞赛项目：

接力赛、团队赛

2.竞赛组别：

男子组、女子组

3.参赛要求：

(1) 每队限报领队 1 人，教练员 1 人，接力赛由 3 人组成， 团队赛由 4 人组成。参赛队员年龄限定 18—45 周岁，两个项目 可以兼报。

(2) 报名参赛运动员须自行购买专业户外运动相关保险及 伤病、意外伤害保险。

4.竞赛办法：

(1) 比赛执行中国定向运动协会发布的 2017 年《中国徒步 定向运动竞赛规则》。

(2) 运动员出发方式由竞赛组决定， 出发顺序由计算机随 机抽签决定。

(3) 参赛运动员号码布由大会统一配发。

(八) 抢种抢收硒砂瓜

1.每队可报领队 1 人，教练员 1 人。男、女运动员各 3 人。 2.上场运动员为 2 男 2 女。

3. 比赛场地长 60 米、宽 30 米， 比赛器材由大会统一提供。 4. 比赛采用预决赛一次进行，按照比赛时间确定比赛名次。

5. 比赛设置硒砂瓜数量30 个；比赛中如果出现硒砂瓜掉落， 须从跌落点重新抱起硒砂瓜继续比赛，并罚时 5 秒；连续跌落 3 次成绩无效；硒砂瓜跌破者罚时 10 秒；连续跌破 2 次成绩无效。

6.参赛运动员年龄要求 60 周岁以下，且须经县级以上医院 体检合格，身体健康方可参赛。

二、个人项目竞赛规程

(一) 沙漠滑沙

1.每队可报领队 1 人，教练员 1 人，男运动员 5 人，女运动 员 5 人。

2. 比赛设男子组、女子组。

3. 比赛距离 170 米，赛道宽≧1.5 米，倾斜度≧35° ，垂直高 度≧50 米。

4.按赛前竞委会抽签顺序 6 人一组进行比赛。

5.按照滑行用时确定比赛名次，比赛途中掉下滑沙板，不记 比赛成绩。

6.参赛运动员须着大会统一的号码服。

7.参赛人员年龄限定 60 周岁以下。

(二) 沙漠障碍

1.每队可报领队 1 人，教练员 1 人，男运动员 5 人，女运动

员 5 人。

2. 比赛设男子组、女子组。

3. 比赛在较平坦沙漠上进行。赛道为长 150 米的直行道，运 动员须穿越设置的4 项障碍，按照比赛时间确定比赛名次。

4.按照赛前竞委会抽签顺序 4 人一组，裁判员发令后，运动 员依次按照要求通过跨栏、匍匐绳网，袋鼠跳、投掷沙包 4 项障 碍完成比赛。

5.参赛运动员须着大会统一的号码服。

6.参赛人员年龄限定 18—50 周岁。

(三) 沙漠马拉松 (6 公里)

1.每队可报领队 1 人，教练员 1 人，男、女运动员各 5 人。

2. 比赛距离为 6 公里，参赛运动员年龄要求 50 周岁以下， 且须经县级以上医院体检合格，身体健康方可参赛。

3.男、女运动员集体出发，按规定路线行进，按到达终点时 间决定名次。

4.号码布由大赛统一配发。

(四) 沙漠定向赛 (个人)

1.竞赛项目：

百米定向赛、短距离赛

2.竞赛组别：

男子组、女子组

3.参赛要求：

(1) 每队限报领队 1 人，教练员 1 人，男运动员限报 5 人，

女运动员限报 5 人，参赛人员年龄限定 18—45 周岁。

(2) 报名参赛运动员须自行购买专业户外运动相关保险及 伤病、意外伤害保险。

4.竞赛办法：

(1) 比赛执行中国定向运动协会发布的 2017 年《中国徒步 定向运动竞赛规则》。

(2) 运动员出发方式由竞赛组决定， 出发顺序由计算机随 机抽签决定。

(3) 参赛运动员号码布由大会统一配发。