第六届全国大漠健身运动会单项竞赛规程

1. 集体项目竞赛规程

**（一）沙漠足球。**

1.参赛年龄。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。

2.各代表团可报1支队伍参赛（沪苏浙闽宁可报2支队伍参赛），每队可报领队1人，教练员1人，男运动员8人。

3.执行2022年宁夏颁布的《沙漠运动比赛项目标准》。

4.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》。

5.根据报名队数决定比赛办法。

6.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。

7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。参赛运动员不得佩戴任何饰品。

8.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。

9.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。

10.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。

11.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。

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。**

1.参赛年龄。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。

2.各代表团报名队数不限，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。

3.参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）。

4.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。

5.根据报名队数决定比赛办法。

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。

（3）取胜场次多者排名列前。

（4）C值（总胜局/总负局）高者排名列前。

（5） 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。**

1.参赛年龄。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。

2.各代表团报名队数不限。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。

3.比赛场地长10米、宽5米。比赛器材大会统一提供。

4.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。

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。**

1.参赛年龄。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。

2.各代表团报名队数不限。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。

3.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。

4.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。

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）沙漠木球。**

1.参赛年龄。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。

2.各代表团报名队数不限。每队可报男、女团体各1支队，每队运动员4—6人。每队可报领队、教练1人，总人数不超过11人。

3.执行2022年宁夏颁布的《沙漠运动比赛项目标准》。

4.参赛运动队自带球具，球门由大会统一配备。

5.团体杆数赛：以每队18球道（3轮）杆数最低4位球员个人成绩总和为其团队成绩，以总杆数低者为胜。

**（六）沙漠拉沙舟。**

1.参赛年龄。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。

2.各代表团报名队数不限。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）。

3.比赛器材由大会统一提供，比赛距离为100米。

4.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。

5.比赛采用预决赛一次进行，以完赛用时决定名次。

**（七）抢种抢收硒砂瓜。**

1.参赛年龄。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。

2.各代表团报名队数不限。每队可报领队1人，教练员1人。男、女运动员各3人。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。

二、个人项目竞赛规程

**（一）沙漠滑沙。**

1.参赛年龄。运动员年龄限定60周岁以下。

2.比赛设男子组、女子组。各代表团报名人数不限。报领队1人，教练员1人，运动员若干人。

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。

**（二）沙漠障碍赛。**

1.参赛年龄。运动员年龄限定18—50周岁。

2.比赛设男子组、女子组。各代表团报名人数不限。报领队1人，教练员1人，运动员若干名。

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。

**（三）爬沙丘赛。**

1.比赛设男子组、女子组。各代表团报名人数不限。报领队1人，教练员1人，运动员若干名。

2.沙丘长220米，垂直高度50米，倾斜度35°，根据报名人数决定竞赛办法。

3.在山脚设立起点线，在山顶设立终点线。比赛者从起点徒步攀登而上，按照攀登用时确定比赛名次。

4.参赛运动员可穿鞋也可赤足。

5.参赛运动员必须佩戴大会准备的统一号码布。

**（四）沙漠穿越（6公里）。**

1.参赛年龄。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。

2.各代表团报名人数不限。报领队1人，教练员1人，运动员若干名。

3.设男子组、女子组。比赛距离为6公里，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。

**（五）沙漠脚斗士。**

1.各代表团报名人数不限。报领队1人，教练员1人，运动员若干名。

2.设男子组、女子组。男子65kg以下级（含65kg）、65kg以上级，女子60kg以下级（含60kg）、60kg以上级。

3.比赛场地为自然沙漠直径为3米的圆圈。双方运动员在场上以单脚支撑腿跳动，另一单腿水平折叠（双手可扶持），用膝盖顶、压、闪、碰等动作攻击对方，将对方撞击出场外或使其失去平衡双脚落地者为胜。自动移出场地者判负。

4.只允许用单膝撞击，不得用手或用肩去推、拉、顶、撞对方（脚在膝前，用脚攻击判犯规）。

5.运动员在比赛中不得换腿。

6.根据报名人数，确定比赛办法（循环赛或淘汰赛）。

7.比赛采用三局两胜制，每局1分钟，局间休息1分钟。

**（六）沙漠定向赛（个人）。**

1.参赛年龄。运动员年龄限定18—45周岁。

2.设男子组、女子组。男子百米定向赛、男子短距离赛，女子百米定向赛、女子短距离赛。

3.各代表团报名人数不限。报领队1人，教练员1人，运动员若干名。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。

三、亲子项目竞赛规程

**（一）亲子滑沙。**

1.各代表团报名人数不限，不分男女组，需由一名家长带一名3-10岁以下儿童参加。

2.比赛距离170米，赛道宽≧1.5米，倾斜度≧35°，垂直高度≧50米。

3.按赛前竞委会抽签顺序6队一组进行比赛，由家长和孩子同坐一块滑沙板滑行。

4.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。

5.参赛运动员须着大会统一的号码服。

**（二）沙漠亲子障碍赛。**

1.各代表团报名人数不限，不分男女组，需由一名家长带一名6-12岁以下儿童参加。

2.比赛在较平坦沙漠上进行。赛道为长150米的直行道，由家长和孩子接力完成障碍赛，按照比赛时间确定比赛名次。

3.按照赛前竞委会抽签顺序4队一组，裁判员发令后，家长依次按照要求通过跨栏、匍匐绳网，袋鼠跳、投掷沙包4项障碍后将接力棒交由孩子依次通过跨栏、匍匐绳网，袋鼠跳、投掷沙包4项障碍后，回到起点算完成比赛。

4.参赛运动员须着大会统一的号码服。

**（三）沙漠亲子定向。**

1.各代表团报名人数不限，不分男女组，需由一名家长带一名6-12岁以下儿童参加。

2.比赛形式为定向积分定向赛。

3.在规定的场地范围内进行比赛，参赛者需要依靠手中标有若干检查点的地图，自行规划比赛线路，到各个检查点由儿童用指卡完成打卡。部分积分检查点设置有幼儿游戏活动任务环节，需要完成后才能打卡，再寻找下一个打卡点，（超时扣分）完成全部打卡点后回到终点打卡（超时扣分，再打出比赛成绩，根据所获积分和比赛时间长短排名，积分相同时间最短者为胜。读图、打卡均由儿童完成，家长只起辅助作用。