

附件 1

“沙坡头杯”第四届全国大漠健身运动大赛 各项目竞赛规则及要求

沙漠足球

- 一、执行国际足联 2015-2016 版本的《沙滩足球竞赛规则》
- 二、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》。
- 三、每队可报领队 1 人，教练员 1 人，男运动员 8 人。
- 四、根据报名队数决定比赛办法。
- 五、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。
- 六、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赛事报名表相符，不得更改、不得无号，不得佩带任何饰品。
- 七、每场比赛分上、下两个半场，每半场 15 分钟，中场休息 5 分钟。

八、执行开赛前检查运动员身份证的办法，对列入球队上场名单（5名）和替补名单（3名）的运动员进行资格检查，不合格的运动员不能参加比赛。

九、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。

十、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。

十一、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。

十二、弃权的处理

（一）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。

（二）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。

（三）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，未参加竞赛赛程规定的比赛。

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。

沙漠软式排球

一、根据中国排球协会审定的《软式排球竞赛规则》和《沙滩排球竞赛规则》制定本规则。

二、每队可报领队 1 名、教练员 1 名，运动员 6 名（性别不限），领队、教练可兼运动员。

三、比赛采用四人制，比赛上场的 4 名队员中至少有 1 名女队员。

四、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）。

五、比赛场地为长 16 米、宽 8 米，网高 1.80 米。

六、根据报名队数决定比赛办法。

七、比赛采用三局两胜制，每球得分制，前两局 25 分，决胜局 15 分。比赛中每一局每队最多可替换 4 人次。

八、循环赛决定名次的办法：

（一）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，弃权取消所有比赛成绩。积分高的队名次列前。

（二）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。

(三) 取胜场次多者排名列前。

(四) C 值(总胜局/总负局)高者排名列前。

(五) 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。

沙漠手球

一、根据中国手球协会审定的 2014 年《沙滩手球竞赛规则》, 制定本规则。

二、比赛组别: 男子组, 女子组。

三、每队可报领队 1 名、教练员 1 名、运动员 7 名, 领队、教练可兼运动员。

四、比赛采用四人制, 比赛上场 4 名队员中有 1 名为守门员。

五、各队必须统一比赛服装, 按规则要求上衣前后必须印有明显号码。队员号码(男子约 12 x 10 厘米, 女子约 8 x 6 厘米)必须分别置于比赛服上装的前面和后面。号码颜色必须与上装的颜色相区别。

六、比赛场地为长 27 米、宽 12 米, 球门尺寸宽 3 米, 高 2 米。禁区线为 6 米。

七、所有队员均赤脚参赛, 允许穿袜子或保护绷带, 不得穿运动鞋或其它鞋类。

八、根据报名队数决定比赛办法。

九、比赛中进一球得 1 分，6 米球得 2 分。

十、比赛分两节，每节 10 分钟，中场休息 5 分钟，每节比赛分别计分。

（一）如果每节比赛结束时比分相等，则通过“金球”（1 分决胜制，先得分的队胜）决出胜负。

（二）每节比赛的胜队得局分 1 分。如果两节比赛均为同一队获胜，则该队以 2：0 获得整场比赛的胜利。

（三）如果两节比赛两队分别获胜，则比赛为 1 比 1 平局。此时需采用“1 对 1 决胜法”（一名队员对一名守门员）。

十一、循环赛决定名次的办法：

（一）胜一场积 2 分，负一场积 1 分，弃权积 0 分。

（二）如遇两队积分相等时，则胜者名次靠前。

（三）如遇三个队或三个以上的队积分相等时，则按他们之间相互比赛的总进球数排列，进球多的队名次列前。如果总进球数相同，则按他们之间相互比赛的总失球数排列，失球少的队名次列前。如果得失球数均相同，则按他们全部比赛的总进球和总失球数排列名次。

拉沙舟

一、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)。

二、沙舟由大会统一提供。比赛距离为 100 米。

三、比赛时 2 名男运动员手持拖带拉动由 1 名女运动员乘坐并保持平衡的沙舟，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。

四、比赛采用预决赛一次进行，以完成比赛所用时间决定名次。

沙漠毽球

一、每队可报领队 1 人，教练员 1 人，男、女运动员各 2 人。

二、比赛器材大会统一提供。比赛场地长 9.8 米，宽 5.08 米。

三、上场队员

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。

四、运动员场上位置

（一）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。

（二）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。

五、教练员和场上队长

比赛成死球时，教练员和场上队长有权请求暂停和换人。在暂停时间内，教练员可以进行场外指导，但不能进入场区。

六、服装

(一) 各队应穿着同一款式、颜色的运动服。

(二) 运动员可以赤足参赛。

(三) 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。背后的号码高 20 厘米，胸前的号码高 10 厘米，号码宽 2 厘米，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。

七、比赛局数、得分、场区选择

(一) 比赛采用三局两胜，每局 21 分，每球得分制。

(二) 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。

(三) 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 分时两队应交换场区(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。如未及时交换场区，一旦裁判员或任何一方发现时，应立即交换，比分不变。

八、暂停、公共暂停和局间休息

(一) 比赛成死球时，教练员或场上队长可以向裁判员请求暂停。

(二) 暂停时，教练员可以在场外进行指导。

(三) 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。

(四) 局间休息时间为 2 分钟。

九、换人

(一) 比赛成死球时，教练员和场上队长均可向裁判员请求换人。

(二) 每队每局换人不得超过 3 次。

(三) 换人时间不得超过 5 秒，否则判该队一次暂停。

(四) 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。

(五) 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。

沙漠拔河

一、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。

二、比赛器材由大会统一提供。

三、在沙漠中用彩带拉一条中线，在中线两侧 2 米处用彩带各拉一条边线。

四、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。

五、比赛采用三局两胜制。

每局比赛 30 秒为限，以拔河绳中心点移动过中线的位置判定胜负。

六、比赛不允许戴手套，鞋底不得有防滑设施。

沙漠木球

一、参赛办法

(一) 每队可报男、女团体各 1 支队，每队运动员 4-5 人。

(二) 每队可报混双不超过 3 对。

(三) 每队可报领队、教练 2 人，总人数不超过 12 人。

二、竞赛项目

(一) 比赛设杆数赛男/女团体、杆数赛男/女个人、杆数赛混双 5 个项目。

(二) 比赛在自然沙漠场地进行。

三、参赛资格

参赛运动员年龄要求 60 周岁以下(1958 年 8 月 31 日后出生),
且须经 2018 年县级以上医院体检合格, 身体健康方可参赛。

四、竞赛办法

(一) 执行国际木球总会审定的《沙滩木球竞赛规则》。

(二) 自带球具, 球门由大会统一配备。

(三) 单项竞赛办法

1. 单人杆数赛: 选手赛完 18 球道 (3 轮) 后, 录取前 12 名
进行 6 球道决赛, 以 24 球道总杆数低者为胜。

2. 混双杆数赛: 选手赛完 18 球道 (3 轮) 后, 以总杆数低者
为胜。

3. 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。

沙漠马拉松

一、每队可报领队 1 人, 教练员 1 人, 男、女运动员各 5 人。

二、比赛距离为 6 公里。

三、男、女运动员集体出发, 按规定路线行进, 通过 4 个检
查点后返回终点, 按到达终点时间决定名次。

四、号码布由大赛统一配发必须置于运动服前方, 于任何时
间均清晰可见。比赛时凭借号码布和赛事手环同时确认选手身份。

沙漠脚斗士

一、每队可报领队 1 人，教练员 1 人，男、女运动员各 2 人。

二、竞赛分组

(一) 男子

1. 65 公斤以下级 (含 65 公斤)。

2. 65 公斤以上级。

(二) 女子

1. 60 公斤以下级 (含 60 公斤)。

2. 60 公斤以上级。

三、比赛场地为自然沙漠直径为 4 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。比赛开始，自动移出场地或双脚落地者判负。

四、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)。

五、运动员在比赛中不得换腿。

六、根据报名人数，确定比赛办法 (循环赛或淘汰赛)。

七、比赛采用三局两胜制，每局 1 分钟，局间休息 1 分钟。

沙漠定向赛

一、竞赛项目：百米定向赛、短距离赛

二、竞赛组别：男子组、女子组

参赛人员年龄限定 18—45 周岁（2000 年 1 月 1 日至 1973 年 12 月 31 日期间出生）。

三、参赛要求：

（一）每队限报领队 1 人，教练员 1 人，男运动员 5 人，女运动员 5 人。两个项目可以兼报。

（二）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。

四、竞赛办法

（一）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》。

（二）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。

（三）采用北京乐恩嘉业体育发展有限公司计时设备。

（四）参赛运动员号码布由大会统一配发。

沙漠滑沙

一、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。

二、比赛设男子组、女子组。

三、比赛距离 180 米，赛道宽 1 米，倾斜度 35° ，垂直高度 50 米。

四、按赛前竞委会抽签顺序 6 人一组进行速度赛。

五、在山顶设立起点线，在山脚设立终点线。参赛者从起点滑行而下，按照滑行用时确定比赛名次。

六、比赛途中掉下滑沙板，不记比赛成绩。

七、参赛运动员须着大会统一的号码服。

沙漠障碍赛

一、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。

二、比赛设男子组、女子组。

三、比赛在较平坦沙漠上进行。赛道为长 200 米的 U 行道，运动员须穿越设置的 4 项障碍，按照所用时间确定比赛名次。

四、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。

五、参赛运动员须着大会统一的号码服。

爬沙丘赛

一、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。

二、比赛设男子组、女子组。

三、沙丘长 220 米，垂直高度 50 米，倾斜度 35°，根据报名人数，按赛前竞委会抽签顺序设制比赛分组。

四、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。

五、参赛运动员可穿鞋也可赤足。

六、参赛运动员必须佩戴大会准备的统一号码布。

沙漠射箭

一、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。

二、比赛设男子组、女子组。

三、按国际箭联最新规则采用局胜制。

四、比赛设六个靶位。按赛前竞委会抽签顺序，六人一组，每人九支箭，每组成绩最高者进入下一轮。第二轮采用局胜制进行淘汰赛，每人三只箭为一局，共三局，获胜者进入第三轮比赛。第三轮比赛采用局胜制决出名次。

五、由组委会提供射箭比赛器材竞技反曲弓以及护具。