

第十四届全国运动会武术散打项目竞赛规程

一、竞赛项目

（一）男子项目

1. 男子团体

56 公斤级、65 公斤级、70 公斤级、80 公斤级、90 公斤以上级。

2. 男子单项

60 公斤级、75 公斤级、90 公斤级。

（二）女子项目

女子团体：52 公斤级、60 公斤级、70 公斤级。

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）运动员年龄为 18-40 周岁，身体健康者。

三、参加办法

比赛分男、女团体及男子单项资格赛和决赛。

（一）资格赛

1. 各单位限报男子运动员 8 人、女子运动员 3 人、领队 1 人、教练员 2 人（男、女队各 1 人）、医生 1 人。

2. 同一级别中各单位限报 1 人。

3. 领队、教练员、医生只能代表 1 个参赛单位。

（二）决赛

1. 获得资格赛男、女团体和男子单项各级别前 12 名的运动员（队）可报名参加比赛。

2. 报名时不得更改参加资格赛时的体重级别和更换运动员。

3. 香港特别行政区、澳门特别行政区运动员直接获得决赛资格，不占决赛运动员（队）数配额。最多可报男子运动员 8 人、女子运动员 3 人。同一级别限报 1 人。

4. 运动队官员按照《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）第三条第（三）项规定，由代表团统一分配确定。

四、竞赛办法

（一）参加资格赛的运动员赛前须进行体能测试，由组委会统一组织。体能测试达标者方可参加资格赛（体能测试方案详见附件）。

（二）运动员报到后先称量体重，再进行体能测试，然后抽签进行编排。

（三）资格赛和决赛采用单败淘汰制（男子团体 5 个级别作为一个单项进行单败淘汰赛，5 个级别的比赛上场顺序通过抽签产生；女子团体 3 个级别作为一个单项进行单败淘汰赛，3 个级别的比赛上场顺序通过抽签产生）。

（四）获得资格赛男、女团体前 3 名的运动队为决赛时的种子队（并列第三）；获得资格赛男子单项各级别前 3 名的运动员为决赛时的种子选手（并列第三）。1、2 号种子排位根据资格赛名次决定，3、4 号种子由资格赛并列第三名抽签决定。如决赛时种子空缺，不再递补，空缺种子位由非种子选手抽签确定。

（五）比赛采用中国武术协会最新审定的《武术散打竞赛规则和裁判法》。

五、录取名次与奖励

（一）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。

（二）设“体育道德风尚奖”，评选办法按国家体育总局相关规定执行。

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及国家体

育总局武术运动管理中心相关规定执行。

十、其它

（一）各代表队报到时须交验《第二代居民身份证》、《运动员体检证明》（具体内容为：脑电图、心电图、脉搏、血压，体检证明须在比赛前 15 天内方能有效）和《人身保险证明》原件。以上各项任缺一项不能参加比赛。

（二）各代表队报到后，将对参赛运动员进行体检抽查，如发现问题，则取消比赛资格。

（三）不得以何种理由放弃或不参加比赛，不得打假赛，经竞赛监督委员会认定，将取消其比赛成绩。

（四）运动员现场出现伤病临时处理费用由组委会负担，如需住院、持久治疗或出现其它意外情况产生的费用和责任由参赛单位自行解决和承担。

（五）参赛单位、运动员、教练员、裁判员要严格遵守和执行竞赛规程、规则和相关规定，公平竞赛，公正执裁。如有违反，将视情节按国家体育总局有关规定和《中国武术协会纪律处罚办法》进行严肃处理。

十一、未尽事宜，另行通知。

附件：第十四届全国运动会武术散打项目体能测试方案

附件

第十四届全国运动会武术散打项目体能测试方案

一、测试指标

30m 冲刺、卧推相对力量、背肌耐力、3000 米。

二、组织形式

（一）运动员报到后由大会统一组织体能测试（具体安排另行通知）。

（二）按组别、级别进行各指标测试，测试前抽签决定运动员测试顺序。

三、实施办法

4 项体能测试指标总分达 24 分者，方可参加第十四届全国运动会武术散打资格赛。达标标准附后。

四、测试方法及要求

（一）30m 冲刺

所需器材：秒表或者 Smart Speed 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 30m 距离；每名运动员测试 2 次，取最好成绩。计量单位为秒，精确到小数点后 1 位。

（二）卧推相对力量

所需器材：杠铃杆、杠铃片、卧推架。

测试要求：被测者仰卧于卧推架，调整到合适的高度，双脚踩住地面，脊柱靠在卧推椅上，头部平放在卧推椅上，枕骨接触椅面，双手以适合的宽度抓握杠铃杆（见下图）。拿起杠铃，向下曲臂，双肘要达到或小于 90 度，然后发力向上推起至双肘完全伸展，不得借助惯性完成动作，身体不得借力，有明显技术质量问题时不计数。计量单位为公斤，精确到整数。

测试流程：

- 以运动员预估 1RM 的 60%重量进行 5-10 次热身；
- 休息 1min；
- 增加重量 5-10%，运动员完成 3-5 次重复；
- 休息 2min；
- 增加重量 5-10%，运动员完成 2-3 次重复；
- 休息 2-4min；
- 增加重量 5-10%，运动员完成 1 次；
- 如仍可以继续，则休息 2-4min 后增加 5-10%，完成 1 次；
- 如不能完成，则休息 2-4min 后减少 5-10%，完成 1 次。

注意事项：卧推架后面需要安排 1 人进行保护。



图 卧推测试示意图

(三) 背肌耐力

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（见下图）。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 背肌耐力测试示意图

(四) 3000 米

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 3000m 距离。计量单位为“分:秒”，精确到整数。

第十四届全国运动会武术散打项目体能测试达标标准

评分	30m冲刺 (s)		卧推 相对力量		背肌 耐力 (s)	3000m (min's)	
	男	女	男	女		男	女
10	≤4.2	≤4.5	≥1.5	≥1.2	≥120	≤12:00	≤13:00
9	4.3	4.6	1.4	1.1	115-119	12:01-12:15	13:01-13:15
8	4.4	4.7	1.3	1.0	110-114	12:16-12:30	13:16-13:30
7	4.5	4.8	1.2	0.9	105-109	12:31-12:45	13:31-13:45
6	4.6	4.9	1.1	0.8	100-104	12:46-13:00	13:46-14:00
5	4.7	5.0	1.0	0.7	90-99	13:01-13:30	14:01-14:30
4	4.8	5.1	0.9	0.6	80-89	13:31-14:00	14:31-15:00
3	4.9	5.2	——	——	70-79	14:01-14:30	15:01-15:30
2	5.0	5.3	——	——	60-69	14:31-15:00	15:31-16:00
1	5.1	5.4	——	——	30-59	15:01-15:30	16:01-16:30
0	≥5.2	≥5.5	≤0.8	≤0.5	<30	>15:30	>16:30
备注：各项指标得分计算四舍五入，精确到小数点后相应位数。							