附件1

2019年北京市第八届拔河比赛暨

“金隅·通达杯”首都职工拔河比赛竞赛规程

一、主办单位

北京市总工会

北京市体育局

二、承办单位

北京职工体育服务中心

北京市社会体育管理中心

北京金隅集团股份有限公司工会

三、冠名单位

通达耐火技术股份有限公司

四、比赛时间和地点

2018年4月27日在北京工人体育馆举办

五、竞赛项目

混合组600公斤级(上场队员4男4女)

六、参赛单位

北京市总工会所属各级基层工会及在京企事业单位均可组队参赛。

七、参赛办法

1.每队可报12人，其中领队1人、教练兼指挥1人、运动员10人(5男5女)；

2.参赛运动员年龄不限，但须身体健康。各参赛队领队须在领队会上提供运动员健康证明集和自愿参赛责任书；

八、竞赛办法

（一）执行中国拔河协会审定的《拔河竞赛规则和裁判法》。

（二）比赛采用专用拔河道。

（三）竞赛决胜距离为4米，即地面中心标记两侧各4

米处设第一标志线（为决胜标志线）。

（四）比赛第一阶段进行分组单循环赛，第二阶段进行单淘汰赛加附加赛，决出所取名次。

（五）第一阶段比赛一律采用2局制，2局全胜得3分，1胜1负各得1分，2局全负得0分：第二阶段比赛采用3局2胜制。

（六）循环赛积分名次将按照下列办法确定：

1.比赛积分：预赛中积分高的队伍排名在前；

2.胜场次：若两队积分相等，则获胜场次多的队伍排名在前；

3.队伍总体重：如若两队获胜场次相同，则总体重小的队伍排名在前；

4.掷币或抽签：如果上述均不能排出名次，将通过掷币或抽签决定。

九、竞赛规则

（一）拔河技术规则

1.握绳

运动员不得握绳子两个外侧标记以内的位置。在比赛开始时，第一位运动员应该握绳子靠近外侧标记的位置。不得在绳子上打结或者系圈，也不得将绳子系在运动员身体的任何部位上，将绳子交叉视为系圈。比赛开始时，应该将绳子拉紧，中心标记对准地面中线。

2.拔河姿势

除了锚人，每个运动员都应该赤手自然握绳，掌心向上，绳子从身体和上臂之间穿过。其他任何妨碍绳子自由运动的握绳称为锁绳，为犯规行为。脚伸向膝盖的前方，全队应自始至终保持这一姿势。

3.锚人姿势

队尾的运动员称为锚人，锚人握绳的方法应该是将绳子沿着身体从后背自下而上斜穿到对面肩上，将剩下的绳子向后向外甩出，以使绳子的多余部分可以自由移动。锚人应该自然握住绳子固定的部分，双手掌心向上，双臂自然前伸。允许锚人将绳子置于保护腰带下方，这不构成犯规。

（二）替补队员的条件与程序

1.替补行为只能发生一次，替补行为只能发生在该队首场比赛后，被替换下的选手不允许参加该队的后续任何比赛。

2.替补程序

替补选手和被替换队员必须向主裁判申请，经核准符合替换条件的，方可实施替补行为。

（三）比赛队的最少人数

由于不得进行第二次替换行为，所以如果发生了第二次受伤，允许该队以7名运动员继续比赛。但如果比赛队运动员少于7人则不得继续参加比赛

（四）比赛服装、运动鞋：

1.选手需着统一的运动服、短裤或长裤上场比赛。

2.拔河比赛鞋底为平底，由橡胶或类似材质制成（不能带有钉齿）。

（五）比赛中犯规规定

1.坐地犯规：故意坐地或者滑倒后不能立即恢复正常姿势。

2.触地犯规：除了脚以外身体其他部位接触地面。

3.锁绳犯规：任何阻止绳子自由移动的动作。

4.握绳犯规：不符合规则规定的握绳。

5.持绳犯规：绳子没有从身体和上臂之间穿过。

6.姿势犯规：坐在一只脚上或者一条腿上或者双脚没有能够伸向膝盖的前方。

7.爬绳犯规：双手顺着绳子交替向前移动。

8.划船犯规：重复坐地同时双脚向后移。

9.锚人犯规：不符合规则规定的姿势。

10.训练员犯规：在本队比赛过程中说话。

11.消极犯规：运动队在比赛过程中未能积极做出应有的努力，长时间处于僵持状态从而影响拔河运动的声誉。如果消极比赛持续了10分钟以上，比赛中止。

12.出界犯规：在室内比赛过程中踩到拔河道以外。

在一局比赛中，队伍在被警告两次后再次犯规将被取消资格。在所有犯规规定中，即使只有1名运动员犯规，也视为该队犯规。

十、录取和奖励

1.录取前8名给予奖励，颁发奖杯和证书；不足8队减1录取。

2.获得前四名的队伍有资格参加北京市第八届拔河比赛总决赛，取得资格的队伍如放弃参加总决赛，则按成绩递补。

十一、裁判

比赛裁判由北京职工体育服务中心选派。

十二、报名时间

参赛单位请将报名表，于4月8日前发至电子邮件： [sdzgtybh@163.com](mailto:sdzgtybh@163.com)，联系人：李一樊 电话：85619885

纸质版一式两份，健康证明和自愿参加责任书。于领队会上提交。

十三、领队会

领队会在2019年4月10日北京工人体育场会议室召开，会上将进行抽签，请各队领队准时参加。

十四、其他事宜

由于拔河比赛体力消耗较大，凡心血管疾病患者、高血压、肾病、哮喘病、肺气肿、肺功能减退等患者均不能参加比赛。比赛时，如果发现运动员胸闷、头晕、眼睛发黑，要马上申请停止比赛。

十五、仲裁委员会成员由北京职工体育服务中心邀请和选派

十六、分赛区比赛办法

2019年北京市第八届拔河比赛暨 “金隅·通达杯”首都职工拔河比赛活动根据具体情况，增设分赛区比赛。凡能够在本年度自行组织开展职工拔河比赛经申报纳入2019年首都职工系列体育活动的拔河比赛活动，可以视为2019年北京市第八届拔河比赛暨“金隅·通达杯”首都职工拔河比赛分赛区赛，享受组委会经费补贴。分赛区竞赛规程可按照2019年北京市第八届拔河比赛暨“金隅·通达杯”首都职工拔河比赛规程结合本单位具体情况自行制定。各分赛区按本赛区参赛队伍的比例选出名次列前的队伍参加2019年北京市第八届拔河比赛暨“金隅·通达杯”首都职工拔河比赛决赛阶段比赛，未能组织系列赛的单位可选派1支队伍参加决赛阶段比赛。

十七、本竞赛规程的内容由竞赛委员会负责解释

十八、未尽事宜另行通知