

第三十五届田径运动会集体竞赛项目规则

一、同心奋进 携手同行

道具：旋风跑握杆、标志桶

人数：10 人/队（男女各 5 人）

规则：

1. 每队 10 人以“男一女一男一女”的顺序站成一横排；
2. 比赛开始前，所有队员双手握住握杆，左侧队员握住握杆最左端，右侧队员握住握杆最右端，其他队员平均排列，放至腹前准备；
3. 裁判发令后，各队从起点出发，绕过 4 个标志筒，成 S 形旋转路线进行往返跑。
4. 比赛过程中，每队到达第 1/3 个标志桶时，以左侧队员为圆心做 360 度旋转跑进；到达 2 标志桶时，以右侧队员为圆心做 360 度旋转跑进，到达第 4 个标志桶以右侧队员为圆心做 180 度旋转跑回，返回路线同上；跑进中双手不得脱离握杆，如有脱离，每出现 1 人次总成绩增加 10 秒；不慎摔倒可爬起继续；不得跑到他队的跑道上去；跑进路线错误，成绩无效。
5. 比赛结束，参赛队返回起点（终点），计时停止，用时少者获胜。

二、团结拼搏 运转筑梦

道具：彩色充气球（直径 2.5 米）

人数：20 人/队（男女各 10 人）

场地：50 米直线跑道（起点 / 终点共线，距折返线 50 米），各队独立跑道宽 \geq 3 米

规则：

1. 比赛开始前，参赛女队员在起点处手握把手，将充气球托举过肩（以球最低点为准），站立于起跑线后，等待比赛；男队员在折返线后集合，等待比赛。

2. 裁判员发令后，参赛女队员通过协作配合使比赛器材在跑道上行进，直至最后一名女队员身体通过折返线后，男队员在折返线后将充气球托举过肩向终点行进，直至最后一名男队员身体通过终点线，比赛结束。

3. 比赛行进过程中，参赛队员至少有一只手持握把手，如有双手脱离把手，每人次在总成绩中加时 5 秒，累计计算；行进过程中，如有器材落地（只要球体接触地面，即视为器材落地），参赛队员需在原地将器材恢复托举过肩状态继续比赛，器材落地一次总成绩加时 10 秒，累计计算。所有参赛队员必须保持同时持握把手状态通过折返线或终点线，成绩方可确认为有效。

4. 参赛队需在各自跑道范围内行进，如有脱离跑道情况，每次在总成绩中加时 10 秒，累计计算。

5. 总用时=行进时间 + 违规加时，用时少者名次列前；如有用时相同，违规次数少者名称列前。

三、民族团结 薪火相传

道具：接力棒（1个/组）

人数：10人/组（男女各5人）

规则：

1. 比赛开始前，队员按“女—男—女—男”的顺序依次排列，第一名队员等待开始，其他人等待接力；
2. 裁判发令后，每队第一名队员出发，第一名队员不能串道（跑到其它组的跑道内）；
3. 比赛过程中，不得违例或发生故意推挤事情，如果出现此类事件，直接取消比赛资格；
4. 比赛结束，用时少者名次列前。

要求：

1. 参加比赛的运动员需统一着装；
2. 所有参赛队员需服从裁判员的判罚和指挥，否则取消参赛资格；
3. 比赛最终结果以现场裁判长裁定为准。

四、医者同心 向上而行

道具： 标准单杠 (高度适中，确保运动员起跳后可抓握)

人数： 每队 10 人 (仅限男生)

规则：

1. 成绩计算：每名队员仅有一次参赛机会。比赛成绩为该队所有队员有效次数的总和。有效次数总和多者获胜。

2. 赛前准备：比赛开始前，全队队员需在单杠下指定准备区域集合完毕。队伍可自行决定上场队员的最佳排列顺序，以最大化团队成绩。

3. 动作要求与开始：裁判发出“开始”口令后，第一名队员起跳，双手正握杠（掌心向前），手臂自然下垂，身体呈静止直臂悬垂状态（双脚离地）后，方可开始计数。

向上过程： 运动员依靠上肢及背肌力量，将身体向上拉起。下颌必须干净、清晰地越过横杠上沿（下颌低于横杠上沿不计）。身体需保持自然伸直姿态，严禁出现任何形式的收腹、挺腹、曲腿、蹬腿等借力动作。

身体摆动幅度控制： 在整个引体向上动作过程中，身体的自然轻微晃动是允许的。严格禁止利用身体（尤其是下肢）主动、大幅度地前后摆动（荡秋千式）借力。裁判将以身体（躯干中点）相对于单杠垂线的最大前后摆动幅度不得超过 15 厘米或 15 度。超过此幅度将被视为借力违例。

向下过程： 动作完成后，必须将双臂完全伸直，还原至静止直臂悬垂状态（手臂无任何弯曲，肘关节锁直）。

动作标准性： 每个引体向上动作必须包含完整且符合标准的向上和向下过程。完成动作时必须保持连贯性，在向上、向下及

悬垂位置均不得有明显停顿（超过 2 秒）。整个动作过程中身体必须始终保持发力状态。

4. 连续性要求：队员必须在完成一次有效动作并回到直臂悬垂状态后，立即开始下一次动作。在整个动作序列中，队员不得脱手离杠（无论单双手）。队员一旦开始比赛，必须连续完成动作直至力竭或违例停止，不允许中途暂停或换人。

5. 违例与无效次数：出现以下任何一种情况，该队员当次动作判为无效，当次动作不计入有效次数：下颌未清晰越过横杠上沿；向上过程中出现收腹、挺腹、曲腿、蹬腿等借力动作；向上或向下过程中，身体（躯干）主动摆动幅度超过规定限制（前后>15 厘米/15 度）；向下还原时双臂未完全伸直（肘关节未锁直）。动作过程中有超过 2 秒的明显停顿；依靠身体摆动获得的惯性完成动作，而非主要依靠上肢力量（即使摆动在幅度内，但明显是主要动力来源）；动作过程不连贯，出现断点。

出现以下情况，该队员所有已完成的次数清零，计为 0 次，并终止其比赛：双手脱杠或单手脱杠；因动作变形或发力不当导致身体严重失衡或落地；裁判判定为严重违规（如故意多次利用超限幅度摆动）；队员主动示意放弃或无法继续完成标准动作。

6. 名次判定与并列处理：比赛结束后，统计各队 10 名队员的有效次数总和进行排名。若两队或两队以上有效次数总和相同，各队需立即推选 1 名未参与过加赛的队员进行单人对决。加赛规则与正赛相同（每人一次机会，记录有效次数）。若加赛单次对决后有效次数不同，则次数高者所在队伍胜出。若加赛单次对决后有效次数再次相同，则各队需更换另一名未参与过加赛的队员进行下一轮单人对决。如此循环，直至产生唯一胜者，决出名次。