中国跑酷联赛竞赛规则

（试行版）

第一部分 基本规则

§ 1 赛前官方训练

1.2.001

运动员在赛前官方训练任意出发。官方训练时间安排由裁判长在领队会上公布，正式比赛前至少安排一天为训练时间，每名运动员不少于一小时。

1.2.002

在特殊情况下，裁判长可决定缩短训练时间。

§ 2 参赛组别、级别与年龄规定

1.2.003

报名运动员按年龄、性别分为五个级别（T1、T2、T3、T4、T5）或七个组别（男子精英组、女子精英组、男子大众组、女子大众组、全民健身组、青少年组、少儿组），其中全民健身组、青少年组、少儿组不分性别。

各组别年龄规定

组别（级别）	年龄（岁）
男子精英组（T1）	18-35
女子精英组（T2）	18-35
男子大众组（T2）	16-40
女子大众组（T3）	16-40
全民健身组（T3）	16-40
青少年组（T4）	12-15
少儿组（T5）	8-12

1.2.004

少年组（T5）按年龄分为少年甲组、少年乙组、少年丙组、少年丁组。年龄核准以比赛当天为准，少年组内可在比赛前临时升级组别。

少年组年龄规定

组别（级别）	年龄（岁）
少年甲组	11-12（不含）
少年乙组	10-11（不含）
少年丙组	9-10（不含）
少年丁组	8-9（不含）

§ 3 场地及障碍物分级

1.2.005

赛道长度应沿赛道中央线测量。赛道长度按组别不同、障碍设置不同，适当调节跑道长度。

各组别跑道长度参考

组别（级别）	跑道长度（米）
男子精英组（T1）	50
女子精英组（T2）	25
男子大众组（T2）	25
女子大众组（T3）	25
全民健身组（T3）	25
青少年组（T4）	20
少儿组（T5）	10

1.2.006

障碍物设置难度高低应与参赛人员组别高低成正比。

各组别跑道障碍物情况

组别（级别）	障碍物种类数量（个）	障碍物最高高度（米）	障碍物总数（个）
男子精英组（T1）	5	2	20
女子精英组（T2）	4	1.5	15
男子大众组（T2）	4	1.5	15
女子大众组（T3）	3	1	10
全民健身组（T3）	3	1	10
青少年组（T4）	3	1	8
少儿组（T5）	2	0.5	5

§ 4 赛前赛场状况

1.2.007

当地面、天气条件阻碍比赛正常进行或使比赛不能继续时，裁判长有权决定将比赛中断一段时间或取消比赛。

1.2.008

在中断比赛之前，退出比赛或被取消比赛资格的运动员不得再次参赛。

1.2.009

在不影响公平性的前提下，裁判长有权决定是否临时降低比赛难度、减少比赛长度或对赛道进行调整和整顿。

§ 5 检录

1.2.010

检录处开放时间为比赛前45分钟开启，比赛前15分钟结束，未检录的运动员不得参赛。

1.2.011

检录运动员应在检录前佩戴好头盔、护膝、护肘等护具，着参赛运动服，并正确佩戴好号码牌，并携带身份证或其他证明身份的证件。护具、号码牌、证件不齐者不得通过检录。检录完成后，运动员不得离开检录区，离开检录区的运动员需要重新检录。

1.2.012

运动员不得佩戴或携带包括项链、手环等易脱落、易碎饰品，不得手持相机手机录像照相。

§ 6 分组、分级

1.2.013

各组别有最低与最高报名人数要求，低于规定人数将取消该组别，高于人数则不予后报名运动员参赛。

1.2.014

当两组出现同级别、同性别，且同时未达到最低人数要求且合并组别不超上限时，裁判长可视情况合并两个组别，视为一组比赛。

1.2.015

当运动员所在组别因报名人数不足取消组别时，运动员可在比赛前一天向裁判员申请升级组别参赛，由裁判员核实运动员资格，裁判长同意后，方可升级参加比赛。运动员不可降级比赛。

各组别报名人数规定

组别（级别）	人数（个）
男子精英组（T1）	21-35
女子精英组（T2）	15-35
男子大众组（T2）	15-35
女子大众组（T3）	15-35

组别（级别）	人数（个）
全民健身组（T3）	4-35
青少年组（T4）	10-15
少儿组（T5）	4-15

§ 7 头盔及其他护具

1.2.016

运动员进入赛场必须佩带头盔、护肘、护膝等必要护具，包括赛前官方训练时间。

§ 8 比赛服装及参赛号码

1.2.017

运动员应正确佩戴号码布，号码布四角需固定在衣物上，以便裁判识别。运动员应与号码布匹配，不匹配的运动员无法通过检录，无法参赛。

1.2.018

运动员应着便于活动的运动衣、运动裤及运动鞋参赛

第二部分 竞速赛

第一章　　竞赛赛制

§ 1 预赛

2.1.001

预赛为两轮晋级制。运动员按抽签顺序单独出发。预赛第一轮所有运动员参加比赛，以计时成绩排名最高的前4名进入决赛；预赛第二轮除前4名之外的运动员参加比赛，该组计时成绩排名最高的前4名进入决赛。

§ 2 1/4决赛（淘汰赛）

2.1.002

1/4决赛采用一局定胜负淘汰制。根据运动员预赛成绩，成绩排名首尾交叉对阵（即第一名对第八名、第二名对第七名，以此类推），两人一组同时出发。先通过终点的运动员晋级半决赛。后通过终点的运动员将被淘汰。四名被淘汰的运动员按淘汰赛成绩排名5-8名。

§ 3 半决赛

2.1.003

半决赛采用一局定胜负排位制。根据运动员1/4决赛成绩，成绩排名首尾交叉对阵（即第一名对第四名、第二名对第三名），两人一组同时出发。先通过终点的运动员晋级冠亚军决赛，为胜者组；后通过终点线的运动员将参加三四名决赛，为败者组。

§ 4 决赛（胜者组决赛，败者组决赛）

2.1.004

决赛采用一局定胜负制。根据运动员半决赛成绩，两名胜者组运动员一组同时出发，先通过终点的运动员为冠军，后通过的运动员为亚军。两名败者组运动员一组同时出发，先通过终点的为季军，后通过的终点的为第四名。

第二章　　竞赛规则

§ 1 比赛跑道及障碍物

2.2.001

比赛跑道可建在室内或室外。跑道沿直线铺设，也可以为折返式。

2.2.002

赛道宽度应在1.5米至2米之间，障碍物宽度应充分覆盖赛道宽度。

2.2.003

出发线与第一个障碍物之间的距离不得少于3米。

2.2.004

两个相邻障碍物之间的距离不得超过5米。

2.2.005

在不影响运动员的动作的前提下，应将障碍物的尖锐部用软质海绵包裹；场地外侧适当的部分应布置防摔垫。

2.2.006

起、终点线为宽5厘米的白色线；折返线及边线应用鲜艳的其他颜色标示，线宽为5厘米。

§ 2 出发顺序

2.2.007

预赛第一轮出发顺序由抽签决定，过时未参加抽签的运动员由裁判员代抽签决定出发顺序。抽签一旦公示，非存在异议，不得擅自更改。运动员出发顺序若与抽签公示顺序不符，裁判员有权视情节进行判决。

2.2.008

预赛第二轮出发顺序由第一轮成绩排名逆顺序出场，运动员出发顺序若与成绩公示顺序不符，裁判员有权视情节进行判决。

2.2.009

决赛出发顺序由运动员单轮最好成绩排名逆顺序出场，运动员出发顺序若与成绩公示顺序不符，裁判员有权视情节进行判决。

§ 3 出发

2.2.010

运动员在比赛前五分钟应在等待区准备，若运动员未能按时出发，视为一次出发违例，记为“迟到违例”，警告一次，将排在该组别最后一名出发，若再次迟到或出发违例，视为违规，取消比赛资格。

2.2.011

运动员第一次出发后，如在到达第一个障碍物之前摔倒，可举手向裁判示意，申请重新出发。出发顺序应排在该组别最后一名出发。因迟到、违例或重新出发的运动员第二次出发时不得再次申请重新出发。

2.2.012

发令裁判员在下达“运动员上道”口令后，运动员应尽快到起点白线后进行准备，如两分钟内未能准备就绪，视为一次出发违例，记为“迟到违例”，警告一次，将排在该组次最后一名出发，若再次迟到或出发违例，视为违规，取消比赛资格。

2.2.013

发令裁判在下达“运动员预备”口令后，可在1-4秒内随机时间下达“跑”口令或吹哨。如在裁判员下达“运动员预备”口令后，运动员如有问题可以举手示意，每名运动员有一次机会，问题解决后，运动员归位重新出发。

2.2.014

发令裁判在下达“运动员预备”口令后，运动员双脚不得离地。如有违反，视为一次出发违例，记为“非静态起跑违例”，警告一次，并重新出发。运动员起跑前允许躯干摆动。

2.2.015

发令裁判在下达发“跑”口令或发出信号之前，运动员身体任意部分不得超出起点线的垂直面。如有违反，视为一次出发违例，记为“抢跑违例”，警告一次，并重新出发。

2.2.016

每名运动员每组只有一次重新出发机会。

§ 4 赛中及折返点判定

2.2.017

运动员在比赛中应沿规定跑道，在规定区域内完成比赛。在比赛过程中，运动员任何部位不得超出自身赛道两条边线垂直面。如有违反，裁判可视情况，判处警告、记为“出界违例”或“违规”。

2.2.018

运动员到达折返点时，脚应明显超过折返线，手应触击折返点标识。如两项中一项未达到要求，则罚时5秒。若两项均未达到要求，则视为未抵达折返点，成绩无效。不得重新出发。

2.2.019

运动员在比赛中应沿规定跑道，从预设障碍物（除特殊障碍物外）的正上或正下方通过，不得从障碍物两边绕过。如有违反，视为“违规”，记为“逃避障碍物违规”。成绩无效。

2.2.020

运动员在比赛中不能破坏障碍物。如有违反，视为“严重违规”，记为“毁坏障碍物违规”。成绩无效。

2.2.021

因个人原因未能完成比赛的，记为“未完成比赛”（DNF）。无最终成绩。

§ 5 终点判定及名次确定

2.2.022

运动员到达终点时，身体（包括头、颈、臂、腿、手或足）抵达终点线垂直面，则视为完成比赛，并由手计时裁判记录完成时间。

2.2.023

最终名次以决赛计时成绩排定名次。

第三部分 技巧赛

第一章　　竞赛赛制

§ 1 预赛

3.1.001

预赛为一轮晋级制。运动员按抽签顺序，一人一组，依次比赛，比赛时间为60秒。由三名裁判员评分（满分为100分）的平均成绩作为预赛成绩。按预赛成绩，由高到低取前16名运动员进入淘汰赛（PK赛）。

§ 2 淘汰赛（PK赛）

3.1.002

淘汰赛采用一局定胜负淘汰赛制。根据运动员预赛成绩，成绩排名首尾交叉对阵（即第一名对第十六名、第二名对第十五名），两人一组，对比淘汰。由排名倒序依次进行比赛，比赛时间为60秒。一组比赛全部完成后，由裁判员当场裁定，以手势予以运动员投票。票数多者获胜晋级。票数少者淘汰，以预赛成绩顺序排名九至十六名。裁判投票不可投弃权票。

§ 3 决赛

3.1.003

决赛采用一局排位制。根据运动员预赛成绩排名倒序，一人一组，依次比赛，比赛时间为60秒。由三名裁判员评分（满分100分）的平均成绩最为决赛成绩。按决赛成绩，由高到低进行排名。得分最高的三名运动员分别获得冠军、亚军及季军。

§ 4 加时赛

3.1.004

如冠军亚军或季军任何一组存在分数相同（整数位及小数位），则进入加时赛。淘汰赛采用一局定胜负淘汰赛制。运动员两人一组，对比排位，依次进行比赛，比赛时间为30秒。一组比赛全部完成后由裁判员当场裁定，以手势予以运动员投票。票数多者顺位考前。裁判投票不可投弃权票。

第二章　　竞赛规则

§ 1 赛场尺寸及障碍物布景

3.2.001

比赛场地可建在室内或室外。赛场呈矩形或圆形。

3.2.002

赛场宽度应在8米至12米之间，长度在10米至14米之间的矩形，或直径为10米的圆形。障碍物均匀分布在赛场内。

3.2.003

赛场障碍设置应按组别适当调节。

§ 2 出发顺序

3.2.004

由运动员个人抽签决定，过时未参加抽签的运动员由裁判员代抽签。抽签一旦公示，非存在异议，不得擅自更改。运动员出发顺序若与抽签公示顺序不符，裁判员有权视情节进行判决。

§ 3 赛前准备

3.2.005

运动员在比赛前五分钟应在等待区准备，若出发时运动员未能按时出发，视为一次出发违例，记为“迟到违例”，警告一次，将排在该组别最后一名出发。

3.2.006

比赛开始前运动员可自行选择出发位置，当准备好后，可以向裁判员示意开始比赛。

§ 4 规则及打分

3.2.007

运动员可以自行安排行进路线，但不可出界。

3.2.008

比赛时间为60秒，时间不足者，裁判将酌情扣分。

3.2.009

比赛得分（满分100分）由三个部分得分组成，分别为流畅度得分（满分30分）、创意度得分（满分30分）和难度得分（满分40分）。

3.2.010

流畅度得分满分为三十分，从三个方面决定最终得分：动作连续性、动作组合多样性及动作组合完成度。动作拖沓、磕绊或摔跤，动作组合单一、不连贯，动作组合完成度低者，裁判将酌情减分。

3.2.011

创意度得分满分为三十分，从三个方面决定最终得分：动作表现力、场地利用结合律及创新类动作。动作单一、简单，场地及道具利用率低，比赛整体节奏不流畅者，裁判将酌情减分。展示创新性动作者，裁判将酌情加分。

3.2.012

难度得分满分为四十分，从几个方面决定最终得分：动作难度系数、动作完成度。动作难度系数决定动作得分上限，动作完成度决定动作最终得分。

§ 5 成绩及名次确定

3.2.013

运动员的名次按比赛成绩，由高到低，依次排列。得分最高的前三名运动员依次获得冠军、亚军、季军。

3.2.014

成绩平均值取整数。如整数位成绩相同，比较小数位成绩进行排名。如冠军亚军或季军成绩小数位及整数位成绩皆相同，则进入加时赛。

第四部分 捕捉赛

第一章　　竞赛赛制

§ 1 预赛（选拔赛）

4.1.001

预赛为一轮选拔制。运动员通过一轮同级别竞速赛进行选拔（男子精英组（T1）捕捉赛的选拔赛为男子精英组（T1）竞速赛（50米）；女子精英组（T2）捕捉赛的选拔赛为女子精英组（T2）竞速赛（25米），以此类推。），按抽签顺序单独出发。按成绩进行排名，前16名运动员进入1/8决赛。

§ 2 1/8决赛（淘汰赛）

4.1.002

1/8决赛采用一局定胜负方式淘汰制。根据运动员预赛成绩排名，按首尾交叉对阵（即第一名对第十六名、第二名对第十五名，以此类推），两人一组，由抽签决定先捕先跑。若在规定时间内捕者捕捉到跑者，则捕者胜；反之跑者胜。胜者运动员晋级1/4决赛。

§ 3 1/4决赛（淘汰赛）

4.1.003

1/4决赛采用三局两胜定胜负方式淘汰制。根据运动员预赛成绩排名，按首尾交叉对阵（即第一名对第八名、第二名对第七名，以此类推），两人一组。第一局比赛由预赛成绩领先的运动员决定先捕先跑。若在规定时间内捕者捕捉到跑者，则捕者胜；反之跑者胜。第二局比赛中，跑者与捕者身份互换。两战两胜者进入半决赛。如两战各胜一局，则进入第三轮比赛，由抽签决定捕者与跑者身份，三战两胜者进入半决赛。

§ 4半决赛（晋级赛）

4.1.004

半决赛采用三局两胜定胜负排位制。根据运动员预赛成绩，按排名首尾交叉对阵（即第一名对第四名、第二名对第三名），两人一组。第一局比赛由预赛成绩领先的运动员决定先捕先跑。若在规定时间内捕者捕捉到跑者，则捕者胜；反之跑者胜。第二局比赛中，跑者与捕者身份互换。两战两胜者晋级胜者组决赛，负者晋级败者组决赛。如两战各胜一局，则进入第三轮比赛，由抽签决定捕者与跑者身份，三战两胜者晋级胜者组决赛；败者运动员晋级败者组决赛。

§ 4决赛（胜者组决赛，败者组决赛）

2.1.004

决赛采用三局两胜定胜负排位制。根据运动员半决赛成绩，两名胜者参加胜者组决赛；两名败者参加败者组决赛。两人一组。第一局比赛由预赛成绩领先的运动员决定先捕先跑。若在规定时间内捕者捕捉到跑者，则捕者胜；反之跑者胜。第二局比赛中，跑者与捕者身份互换。两战两胜者为胜者。如两战各胜一局，则进入第三轮比赛，由抽签决定捕者与跑者身份，三战两胜者为胜者。胜者组决赛胜者为冠军，败者为亚军；败者组决赛胜者为季军，败者为第四名。

第二章　　竞赛规则

§ 1 赛场尺寸及障碍物布景

4.2.001

比赛场地可建设在室内或室外。赛场呈矩形。

4.2.002

赛场宽度应在8米至12米之间，长度在10米至14米之间的矩形。

4.2.003

两个障碍物之间最小宽度1.5米，最远不得超过5米。

4.2.004

在不影响运动员的动作的前提下，应将障碍物的尖锐部用软质海绵包裹；场地外侧适　当的部分应布置防摔垫。

4.2.005

赛场障碍设置应按组别适当调节。

§ 2 比赛顺序

4.2.006

预赛比赛顺序由抽签决定，过时未参加抽签的运动员由裁判员代抽签。抽签一旦公示，非存在异议，不得擅自更改。运动员出发顺序若与抽签公示顺序不符，裁判员有权视情节进行判决。

4.2.007

1/8决赛比赛对阵由预赛成绩决定，成绩排名首尾交叉对阵，即第一名对第十六名、第二名对第十五名，以此类推。由预赛成绩领先的运动员决定先捕先跑。出场运动对阵表若与成绩公示顺序不符，裁判员有权视情节进行判决。

4.2.008

1/4决赛比赛对阵1/8决赛成绩决定，成绩排名首尾交叉对阵，即第一名对第八名、第二名对第七名，以此类推。由预赛成绩领先的运动员决定先捕先跑。出场运动对阵表若与成绩公示顺序不符，裁判员有权视情节进行判决。

4.2.009

半决赛比赛对阵由1/4决赛成绩决定，成绩排名首尾交叉对阵，即第一名对第四名、第二名对第三名。由预赛成绩领先的运动员决定先捕先跑。出场运动对阵表若与成绩公示顺序不符，裁判员有权视情节进行判决。

4.2.010

决赛比赛对阵由半决赛成绩决定，两名胜者一组，两名败者一组。由预赛成绩领先的运动员决定先捕先跑。出场运动对阵表若与成绩公示顺序不符，裁判员有权视情节进行判决。

§ 3 出发

4.2.011

运动员在比赛前五分钟应在等待区准备，若出发时运动员未能按时出发，视为一次出发违例，记为“迟到违例”，警告一次，将排在该组次最后一名出发，若再次迟到或出发违例，视为违规，取消比赛资格。

4.2.012

先捕运动员决定出发位置后，再由先跑运动员入场决定出发位置。

4.2.013

发令裁判员在下达“运动员上道”口令后，运动员应尽快到出发位置后进行准备，如30秒内未能准备就绪，视为一次出发违例，记为“迟到违例”，警告一次，若再次迟到或出发违例，视为违规，取消比赛资格。

4.2.013

发令裁判在下达“运动员预备”口令后，可在1-4秒内随机时间下达“跑”口令或吹哨。如在裁判员下达“运动员预备”口令后，运动员如有问题可以举手示意，每名运动员有一次机会，问题解决后，运动员归位重新出发。

4.2.014

发令裁判在下达“运动员预备”口令后，捕者运动员双脚不得离地。如有违反，视为一次出发违例，记为“非静态起跑违例”，警告一次，并重新出发。运动员起跑前允许躯干摆动。

4.2.015

发令裁判在下达发“跑”口令前，或出信号之前，捕者运动员双脚不得离地。如有违反，视为一次出发违例，记为“抢跑违例”，警告一次，并重新出发。

4.2.016

每名捕者运动员每组只有一次重新出发机会。

§ 4赛中

4.2.017

一局比赛标准时间为20秒。裁判员可视运动员及赛道实际情况，以维持公平为原则，适当少量加减比赛时间。比赛时间调整必须在一大组比赛完成后，下一大组开始前完成（如1/8决

赛后，1/4决赛前），并在下一大组比赛开始前通知到每名运动员，当运动员得知比赛时间后，再进行先捕先跑的选择。

4.2.018

在规定时间内，捕者若捕捉到跑者，视为捕者胜；反之，在规定时间内捕者未能捕捉到跑者，视为跑者胜。

4.2.019

捕捉的定义：捕者任意一只手或两只手，接触到跑者身体的任意部位（不包括触碰到飘浮的衣物、系带等），无论接触时间的长短，都视为捕者捕捉成功。

4.2.020

捕者应主动控制捕捉力度，捕捉时避开跑者要害部位。故意绊、踢、打或摔跑者属于犯规行为，过于用力接触者将被视为“恶意犯规”，裁判员有权视情况给予处罚。

4.2.021

跑者运动员在被捕捉后应及时停止动作。

4.2.022

跑者行进路线不得重复绕圈。跑者在比赛中的行进路线沿同一闭合圆周路径行进最多一圈，否则视为犯规。如有犯规，则由裁判停止比赛，警告跑者，并重赛。两次犯规视为捕者胜。

4.2.023

若捕者或跑者一方由于失误摔倒，不得暂停比赛。若不能继续比赛，则视为对方自动晋级。

4.2.024

运动员在比赛中不得破坏障碍物，不得移动障碍物阻碍对方行进，如有违反，视为“严重违规”，记为“毁坏障碍物违规”。裁判将视情况予以处罚。

4.2.025

双方运动员不得越出规定场地。如若犯规，则视为对方本场比赛获胜。

§ 5 成绩判定

4.2.025

最终结果以主裁判裁决为主，电子录像为辅。在特殊情况下，裁判员有权裁决重赛。

第五部分 大绝招赛（非正赛）

第一章　　竞赛赛制

§ 1 报名

5.1.001

大绝招赛为现场自由报名，面向所有参赛选手开放的，非正式比赛的即时比赛。

§ 2 排名办法

5.1.002

大绝招赛运动员登场顺序由运动员报名顺序先后决定，每名运动员在同一指定区域内，依次展示一个或一组高难度动作，由三名裁判打分。每名裁判最高分为十分，选手总分最高三十分。选手排名按最终得分，由高到低依次排列。分数最高者获得当站最佳个人大绝招奖。

5.1.003

如出现最高分相同的情况，则进入加时赛，两名或多名选手依次展示一个或一组不重复的高难度动作，由三名裁判打分。分数最高者获得当站最佳个人大绝招奖。

5.1.004

如多次分数一致，可由一名运动员展示一个动作，其余选手模仿。如其余选手不能模仿或模仿不到位，则展示运动员加一分；如可以模仿则记为零分。选手每人展示三个动作，分数最高者获得当站最佳个人大绝招奖。

第二章　　竞赛规则

§ 1 赛场尺寸及障碍物选择

5.2.005

大绝招赛的场地由裁判员在比赛开始前公布。

5.2.006

赛场面积应在5-10平方米左右。

5.2.007

所选区域内应有较多样的结构设计。

§ 2 比赛报名与出发顺序

5.2.008

大绝招比赛为非正式比赛，接受现场报名。

5.2.009

运动员出发顺序依据报名顺序，依次登场展示。

5.2.010

每名运动员登场只能展示一个动作或由一两个连贯动作组成的一组动作。

5.2.011

每名运动员有两次机会，裁判员会保留最高成绩为最终成绩。