附件

2020年全国射箭冠军赛

竞赛规程

一、比赛时间和地点

2020年11月2日至8日，海南白沙。

二、竞赛项目

(一)男子

1．个人单轮全能(90米、70米、50米、30米)

2．个人单轮90米

3．个人单轮70米

4．个人单轮50米

5．个人单轮30米

6．个人淘汰赛、决赛

7．团体淘汰赛、决赛

(二)女子

8．个人单轮全能(70米、60米、50米、30米)

9．个人单轮70米

10．个人单轮60米

11．个人单轮50米

12．个人单轮30米

13．个人淘汰赛、决赛

14．团体淘汰赛、决赛

(三)混合

15．混合团体淘汰赛、决赛

三、参加单位

各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团体育局，中央军委训练管理部军事体育训练中心。

四、运动员资格

(一)参加比赛的运动员必须在规定注册期内办理注册，未进行年度注册的运动员不予参赛。比赛时持有本人身份证原件方可参赛。

(二)参赛运动员需经医务部门检查，证明身体健康合格后方可参赛。

五、体能测试

各参赛队在前往赛区前对参赛运动员进行体能测试，测试时要严格按照体能达标项目测试方法及要求进行测试，并根据体能达标项目指标及评分标准记录成绩，于10月27日前将由单位负责人签字并加盖单位公章的体能测试成绩单发送至射箭部（邮箱：[archery2010@126.com](mailto:archery2010@126.com)）。成绩达到60分及以上方可参赛。

比赛开始前，赛事组委会统一组织所有参赛运动员抽查体能测试项目中的两项：腹肌耐力和背肌耐力。达标标准为：腹肌耐力和背肌耐力总分32分（含32分），未达标的运动员不能参赛。

六、参加办法

（一）本次比赛只设置反曲弓项目。

（二）参加比赛每单位可报领队1人，男、女运动员各限报7人(均属在编)。每单位报名教练员人数不得超过4人，参赛运动员人数少于8人的单位报名教练员人数不得超过参赛运动员人数的一半。在编参赛运动员竞赛费由国家体育总局和参赛单位共同承担。

（三）领队、教练员及工作人员赛事期间费用自理，详见补充通知。

（四）每单位参加男子团体、女子团体、混合团体项目的比赛各限报一队。

（五）竞赛经费包含：场地器材费、住宿费和比赛期间的交通费等。

七、竞赛办法

(一)执行中国射箭协会审定的最新规则。

(二)参赛单位运动员、教练员必须着本单位统一比赛服装参加比赛(团体比赛教练员服装不统一时不允许上场指导)。**所有运动员都必须穿背部印有其单位名称及姓名（汉字及拼音均可，姓名可缩写）的服装，服装不得印有国旗及中国、China等字样。随队官员必须穿背部印有其单位名称的服装，其姓名和职务可自选。**

(三)比赛结束后2天内，承办单位应将秩序册、成绩册、比赛总结的电子版发至archery2010@126.com，赛后5日内将打印成册的纸质秩序册、成绩册各5份寄至体育总局射运中心射箭部。

八、录取名次

(一)各项目参赛不足3人(团体3队)时，取消该项目比赛。

(二)参赛人数(团体队数)在11名以上的，录取前8名；参赛人数(团体队数)在8～10名的，录取前6名；参赛人数(团体队数)在6～7名的，录取前3名；参赛人数(团体队数)在3～5名的，录取第1名。

九、报名和报到

(一)比赛参赛运动队使用赛事在线报名系统报名，报名网址为<http://reg.archerysport.org.cn/>，具体开放及截止时间详见补充通知。

(二)所报参赛运动员姓名必须与全国运动员注册系统内姓名一致，否则视为更换运动员，并须按每人300元向组委会交纳手续费。

(三)报名后至抽签前，每调换运动员1人，须交手续费300元。报名后弃权须在正式比赛开始前向组委会交纳手续费300元/人次，如不上交，取消该队该项及其以后其他项目参赛资格。抽签后不得更换运动员。

(四)比赛补充通知由承办单位于赛前50天报国家体育总局射击射箭运动管理中心审定，赛前40天在中国射箭协会官网(<http://archery.sport.org.cn/>)公布。

十、竞赛器材

必须使用符合国际箭联规则的电子计时计分设备、箭靶、靶纸等。

十一、联系方式

国家体育总局射击射箭运动管理中心射箭部

电话(传真)：010—88961649

邮箱：[archery2010@126.com](mailto:archery2010@126.com)

地址：北京石景山区福田寺甲3号邮编：100144

十二、未尽事宜，由承办单位另行通知

体能达标项目测试方法及要求

**一、垂直纵跳**

以纵跳垫为例，被测者站于纵跳垫上，摆臂尽力垂直向上跳起，落于原处。被测者有3次跳跃机会，测试前允许有2-3次尝试，计量单位为cm，精确到小数点后1位；若使用摸高器，结果精确到整数。

**二、腹肌耐力**

被测者仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂后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，保持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不得超过30度（建议各单位选用水平角度尺进行测量，确保标准统一）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于水平面时，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。

**三、背肌耐力**

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（建议各单位选用水平角度尺进行测量，确保标准统一）。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。

**四、3000米跑**

根据实际报名人数分若干组进行比赛，以电子计时器成绩确定比赛名次。

体能达标项目指标及评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分** | **垂直纵跳**  **cm** | | **腹肌耐力**  **s** | **背肌耐力**  **s** | **3000米跑**  **min's** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** |
| **25** | ≥55 | ≥50 | ≥120 | ≥120 | ≤11:00 | ≤11:30 |
| **23** | 52-54 | 47-49 | 115-119 | 115-119 | 11:01-11:30 | 11:31-12:00 |
| **21** | 49-51 | 44-46 | 110-114 | 110-114 | 11:31-12:00 | 12:01-12:30 |
| **19** | 46-48 | 41-43 | 105-109 | 105-109 | 12:01-12:30 | 12:31-13:00 |
| **17** | 43-45 | 38-40 | 100-104 | 100-104 | 12:31-13:00 | 13:01-13:30 |
| **15** | 40-42 | 35-37 | 90-99 | 90-99 | 13:01-13:30 | 13:31-14:00 |
| **13** | 37-39 | 32-34 | 80-89 | 80-89 | 13:31-14:00 | 14:01-14:30 |
| **11** | 34-36 | 29-31 | 70-79 | 70-79 | 14:01-14:40 | 14:31-15:10 |
| **8** | 30-33 | 25-28 | 55-69 | 55-69 | 14:41-15:30 | 15:11-16:00 |
| **5** | 25-29 | 20-24 | 30-54 | 30-54 | 15:31-16:30 | 16:01-17:00 |
| **0** | ＜25 | ＜20 | ＜30 | ＜30 | ＞16:30 | ＞17:00 |