

第十四届全国运动会帆船项目竞赛规程

一、竞赛项目

(一) 男子 (6 项) : 帆板 RS: X 级、激光级、芬兰人级、470 级、49 人级、水翼帆板级

(二) 女子 (7 项) : 帆板 RS: X 级、激光雷迪尔级、470 级、49 人级、帆板 RS: X 级长距离和障碍滑全能、激光雷迪尔级长距离赛、水翼帆板级

(三) 混合 (3 项) : 诺卡拉 17 级、470 级混合团体长距离赛、水翼风筝板级场地接力赛

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) 中国帆船帆板运动协会个人会员。

三、参加办法

(一) 资格赛

1. 所有小项均将进行资格赛，资格赛成绩不带入决赛。
2. 各参赛单位每个小项资格赛最多报名不超过 3 条船（板）。
3. 各实际开展省份成绩最好的 1 条船（须为本省运动员）进入决赛，空余资格按资格赛成绩录取。
4. 每个参赛单位每个小项最多 2 条船（板）进入决赛[含东京奥运会参赛运动员船（板）]，东京奥运会双人艇跨省组合参赛单位的船（板）按两个参赛单位计入。
5. 资格赛取得的决赛资格，决赛时不可换人。
6. 以单位或个人名义报名的高等院校、俱乐部等社会各界人员以及华人、华侨，须参加过 2019-2020 年全国锦标赛/冠军赛并取得该参赛级别场地赛前 20 名，方有资格报名参加资格赛。
7. 实际开展省份的本省运动员指代表该省（区、市）注册且人事关系等不在其他省（区、市）体育主管部门的运动员，实际开展省份名单详见附件 1。中国帆船帆板运动协会将于竞赛规程发布后 1 个月内接受拟参赛单位报名并进行名单公示。
8. 所有参赛运动员均须进行体能准入测试。体能测试将安排在资格（决）赛前至少 1 个月进行。达到体能测试准入标准的运动员方可参加资格赛和决赛。体能测试方案详见附件 2。

(二) 决赛

1. 东京奥运会参赛运动员可直接参加相同小项场地赛决赛比赛。

2. 东京奥运会双人艇参赛单位可继续组合直接参加相同小项场地赛决赛比赛。

3. 香港、澳门特别行政区运动员每个小项可报名 1 条船（板）（混合 470 级报 2 条船，水翼风筝板级报 1 男 1 女 2 条板）直接进入决赛。

4. 其他决赛资格通过资格赛产生。

5. 女子帆板 RS: X 级、女子激光雷迪尔级可与女子帆板 RS: X 级长距离和障碍滑全能或女子激光雷迪尔级长距离赛兼项报名，男、女水翼帆板级可与男、女帆板 RS: X 级兼项报名，其他小项不得兼项报名。

(三) 决赛人数

根据项目开展情况，各小项决赛参赛名额如下（不含香港、澳门特别行政区及东京奥运会参赛运动员）：

小项	船数（人数）	小项	船数（人数）
男子帆板 RS: X 级	11 条（11 人）	男子芬兰人级	8 条（8 人）
女子帆板 RS: X 级	11 条（11 人）	男子 49 人级	9 条（18 人）
女子帆板 RS: X 级长距离和障碍滑全能	11 条（11 人）	女子 49 人级	9 条（18 人）
男子激光级	11 条（11 人）	混合诺卡拉 17 级	8 条（16 人）
女子激光雷迪尔级	11 条（11 人）	男子水翼帆板级	11 条（11 人）
女子激光雷迪尔级长距离赛	11 条（11 人）	女子水翼帆板级	11 条（11 人）
男子 470 级	10 条（20 人）	水翼风筝板级场地接力赛	9 队 （各 1 男 1 女 18 人）
女子 470 级	10 条（20 人）		

470 级混合团体 长距离赛	8 队 16 条 (32 人)	合计	238 人
-------------------	--------------------	----	-------

(四) 其他要求

1. 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。

2. 资格赛、决赛中出现违反赛风赛纪及兴奋剂问题, 一经查实, 取消该运动员成绩及后续赛事参赛资格。

四、竞赛办法

(一) 比赛执行国际帆联最新帆船竞赛规则, 最终竞赛模式以单项竞赛规程及航行细则为准。

(二) 女子帆板 RS: X 级长距离和障碍滑全能取长距离和障碍滑赛分数之和计算名次。

(三) 470 级混合团体长距离赛决赛采用分组形式进行, 每个参赛单位 2 条船通过抽签决定组别。取各组分数之和计算团体成绩。

五、参赛器材

所有器材须符合世界帆联颁布的最新级别规则, 赛前经丈量合格后参赛, 所有参赛器材必须有有效的丈量证书。

六、录取名次与奖励

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）有关规定执行。

七、报名和报到

（一）资格赛报名和报到另行通知；

（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）项有关规定执行，通知另发。

八、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）第八条有关规定执行。

九、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。

十、仲裁

仲裁委员会人员组成和职责范围按国家体育总局有关规定执行。

十一、未尽事宜，另行通知。

- 附件：1. 第十四届全国运动会帆船项目各级别实际开展
省份名单
2. 第十四届全国运动会帆船项目体能测试方案

附件 1

第十四届全国运动会帆船项目 各级别实际开展省（区、市）名单

级别	各级别实际开展省份
帆板	浙江、福建、海南、广东、辽宁、四川、上海、山东、广西 (9 个)
激光/雷迪尔级	辽宁、福建、广东、山东、上海、江苏、海南、四川、浙江 (9 个)
470 级	四川、浙江、福建、广东、海南、山东、上海、江苏 (8 个)
芬兰人级	福建、山东、江苏、四川、广东、浙江 (6 个)
诺卡拉 17 级	四川、浙江、广东、山东、上海、海南 (6 个)
49 人级	四川、浙江、福建、海南、山东、上海、广东 (7 个)
水翼帆板	浙江、福建、海南、广东、辽宁、四川、上海、山东、广西 (9 个)
混合水翼风筝板	四川、福建、广东、山东、广西、上海、湖北 (7 个)

第十四届全国运动会帆船项目体能测试方案

一、准入标准

(一) 帆板项目体能测试 4 个项目，每个项目满分 10 分，准入分数为 24 分（含）。

(二) 帆船项目体能测试 4 个项目，每个项目满分 10 分，单人艇项目准入分数为 24 分（含），双人艇项目准入资格两人总分 48 分（含）。

(三) 水翼风筝板项目体能测试 3 个项目，每个项目满分 10 分，准入分数为两人总分 36 分（含）。

二、测试项目

(一) 深蹲最大力量

所需器材：杠铃、杠铃片、深蹲架

测试要求：被测者两脚稍宽于肩站立，脚尖可外旋 15-30 度，下蹲至大腿前侧达到或低于水平线再发力蹲起，有明显技术质量问题的深蹲不计数。计量单位为公斤，精确到整数。

测试流程：

*以运动员预估 1RM 的 50-60% 5-10 次热身；休息 1 分钟；

*增加 5-10%，运动员完成 3-5 次；

*休息 2 分钟；

*增加 5-10%，运动员完成 2-3 次

*休息 2-4 分钟

*增加 5-10%，运动员完成 1 次；

测试规范：深蹲深度下蹲至大腿前侧达到或低于水平线，在臀部后方放水平线，以触碰线为准。

注意事项：杠铃杆两旁需要各安排 1 人进行保护。

（二）卧拉相对力量

所需器材：杠铃、杠铃片、卧拉架

测试要求：被测者俯卧于卧拉架，调整到合适的高度，下巴、上半身、双腿贴于卧拉架，双手伸展以合适宽度抓杠铃向上拉，至杠铃触卧拉架，然后双肘再次伸直，上拉过程中下额不能离开卧拉架、双脚不能摆动，不得借助惯性，有明显技术质量问题的卧拉不计数。计量单位为公斤，精确到整数。

测试流程：

*以运动员 1RM 的 60%重量进行 5-10 次热身；休息 1 分钟；

*增加 5-10%，运动员完成 3-5 次；

*休息 2 分钟；

*增加 5-10%，运动员完成 2-3 次

*休息 2-4min；

*增加 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。

测试规范：肘关节向下时伸直，双腿不可抬起，杠铃需触卧拉架。

（三）腹肌耐力

所需器材：训练凳、跳箱

测试要求：被测者仰卧在训练凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于训练凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，由同伴帮助固定小腿，保持身体完全打开 180 度。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于水平时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止。

测试规范：运动员身体打开 180 度，在躯干上、下方放置平行线，触碰线一次提醒，再次触碰，停止。

（四）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。

（五）2000 米测功仪

所需器材：CONCEPT II 测功仪

测试要求：被测者充分热身后，用最快速度完成 2000 米距离，记录完成时间，单位为秒，精确到小数点后 2 位。

测试规范:所有的时间记录均统一为 xx.xx,方便数据录入,示例:12分15秒记录为12.15。

三、测试标准

(一) 帆板运动员测试项目标准

评分	背肌耐力	卧拉相对力量		深蹲相对力量		2000米测功仪	
权重值		男子	女子	男子	女子	男子	女子
10	≥120	≥1.2	≥1.0	≥2.0	≥1.5	≤06:30	≤07:10
9	115-119	1.1	0.9	1.9	1.4	7:00	7:50
8	110-114	1	0.8	1.8	1.3	7:20	8:10
7	105-109	0.9	0.7	1.7	1.2	7:30	8:20
6	100-104	0.8	0.6	1.6	1.1	7:40	8:30
5	90-99	0.7	0.5	1.5	1	7:50	8:40
4	80-89	0.6	0.4	1.4	0.9	8:00	8:50
3	70-79	0.5	0.3	1.3	0.8	8:10	9:00
2	60-69	0.4	0.2	1.2	0.7	8:20	9:10
1	30-59	0.3	0.1	1.1	0.6	8:30	9:20
0	<30	<0.3	<0.1	<1.1	<0.6	>8:30	>9:20

(二) 帆船运动员测试项目标准

评分	腹肌耐力	卧拉相对力量		深蹲相对力量		2000米测功仪	
权重值		男子	女子	男子	女子	男子	女子
10	≥120	≥1.2	≥1.0	≥2.0	≥1.5	≤06:30	≤07:10
9	115-119	1.1	0.9	1.9	1.4	7:00	7:50
8	110-114	1	0.8	1.8	1.3	7:20	8:10
7	105-109	0.9	0.7	1.7	1.2	7:30	8:20
6	100-104	0.8	0.6	1.6	1.1	7:40	8:30
5	90-99	0.7	0.5	1.5	1	7:50	8:40
4	80-89	0.6	0.4	1.4	0.9	8:00	8:50
3	70-79	0.5	0.3	1.3	0.8	8:10	9:00
2	60-69	0.4	0.2	1.2	0.7	8:20	9:10
1	30-59	0.3	0.1	1.1	0.6	8:30	9:20
0	<30	<0.3	<0.1	<1.1	<0.6	>8:30	>9:20

(三) 风筝水翼板运动员测试项目标准

评分	背肌耐力	深蹲相对力量		2000米测功仪	
权重值		男子	女子	男子	女子
10	≥120	≥1.5	≥1.3	≤06:30	≤7:50
9	115-119	1.4	1.2	7:00	8:20
8	110-114	1.3	1.1	7:20	8:30
7	105-109	1.2	1	7:30	8:40
6	100-104	1.1	0.9	7:40	8:50
5	90-99	1.0	0.8	7:50	9:00
4	80-89	0.9	0.7	8:00	9:10
3	70-79	0.8	0.6	8:10	9:20
2	60-69	0.7	0.5	8:20	9:30
1	30-59	0.6	0.4	8:30	9:40
0	<30	<0.6	<0.4	>8:30	>9:40