附件1：

“改革创新・奋发有为・共享青运”

忻州市第六届职工拔河比赛竞赛规程

一、主办单位

忻州市体育局

二、承办单位

忻州市体育馆

1. 比赛时间和地点

2019年4月25日-4月26日

忻州市体育馆

四、竞赛项目

职工混合拔河比赛：600公斤级。

五、参加单位

各县（市、区）卫生健康和体育局、体育中心，市直各单位（含企业、事业）、省直驻忻单位。

六、参加办法

(一)每队含领队1人、教练兼指挥1人、男运动员7人(含替补1人)、女运动员3人(含替补1人)。

(二)参赛运动员须年满18周岁以上，60周岁以下，身体健康，选手报到时须出示县级以上医院体检健康证明和运动员自愿参赛责任书。由于比赛较激烈，各参赛队需自行办理人身意外伤害保险，报到时需出示个人意外伤害保险凭证。

（三）比赛过程中出现伤病、责任自负，费用自理。

七、竞赛办法

执行国家体育总局社会体育指导中心审定的《拔河竞赛规则和裁判法》

（一）拔河绳和拔河道规格：

1、拔河绳：绳子的周长在100毫米和125毫米之间，上面没有结节或者抓手。

2、本次比赛使用专用拔河道。

（二）运动员着装要求：

1、服装规定：参赛运动员应着合适的运动服，包括长裤、长袖运动上衣、运动长袜或短袜。保护皮肤的服装须穿着在比赛服里面，只有保护腰带可以穿在比赛服外面。锚人的保护服不得超过5厘米厚，自始至终需要穿着在比赛服里面并处于绳子和身体之间。任何保护装备上都不允许有沟、槽或其他有利于锁绳的装置。

2、参赛运动员应着平底运动鞋，鞋底材料应为橡胶。

（三）运动队组成：

每支队伍由8人组成，男6人、女2人，8名运动员总体重不超过600公斤。每队可设男女替补队员各1人，替补队员的体重不得超过被替换的运动员的体重，被替换的运动员不得再上场参赛。

 （四）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判本局负。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。

（五）故意违反比赛规则、体育道德和无故中途退赛的队伍，将取消该队参赛资格并由组委会给予通报批评。

八、录取名次与奖励办法

（一）录取前6名给予奖励，前三名颁发奖杯，四到六名颁发奖牌。

（二）本次比赛设体育道德风尚奖和优秀组织奖。

十、裁判和仲裁

比赛仲裁及裁判员由市体育局选派。

十一、报名与报到

（一）报名：参赛单位请将报名表 (加盖公章)及运动员电子相片1张于2019年4月17日前邮寄并发电子邮件至忻州市体育局群体科。

邮寄地址：忻州市忻中北巷13号 邮编：034000

电子邮箱：xzstyjqtk@163.com

联系人：殷文玉 王晓琴

联系电话：13663501339 13663501403

（二）报到：

1、各参赛队于2019年4月24日下午3：00到忻州市体育馆报到并称量运动员体重。

2、运动员报到时须交验身份证、健康证明、个人意外伤害保险、自愿参赛责任书纸质版(需运动员签名，每人一份)。

十二、费用

各参赛队差旅费自理，食宿费自理。

十三、联席会议

2019年4月24日晚上19:30在体校（五环大楼）七楼会议室召开本次比赛领队教练裁判长联系会议，会上将进行抽签。

 十四、其它事宜

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、未尽事宜，另行通知。