附件1

第三届全国大漠健身运动大赛

各项目竞赛办法及要求

沙漠足球

　　一、每队可报男运动员8人。

　　二、根据报名队数决定比赛办法。

　　三**、**比赛场地长37米，宽28米。每队上场运动员不得多于5名，其中一名为守门员。比赛中的换人次数不限，被替换下场的运动员可以重新替换上场。如果比赛中多名运动员被罚出场，任何一队少于3名运动员（包括守门员）比赛必须终止，并判对方获胜。

　　四、各队必须统一比赛服装，上场运动员必须身着短衣裤并印有明显的号码。不得佩带任何饰品，不得留有长指甲。

　　五、每场比赛分上、下两个半场，每半场15分钟，中场休息5分钟。

　　六、比赛采用中国宁夏沙漠体育运动手册《沙漠足球竞赛规则》（请在宁夏回族自治区体育局官方网站查询和下载<http://www.nxsport.gov.cn>）。

沙漠软式排球

　　一、每单位可报男运动员3人、女运动员2人（比赛场上至少有1名女运动员）。

二、根据报名队数决定比赛办法。

三、比赛场地长16米，宽9米，网高1.8米。每队上场4人，三局两胜制，每球得分制，前两局25分，决胜局15分。比赛中每一局每队最多可替换4人次。

　　四、比赛采用国家体育总局排球运动管理中心最新审定的《软式排球竞赛规则》。

拉沙舟

　　一、每队可报男运动员2人，女运动员1人（女运动员体重不低于45公斤）。

　　二、沙舟由大会统一提供。

　　三、比赛时2名男运动员手持拖带拖动由1名女运动员乘坐并保持平衡的沙舟，在起伏的沙漠中滑行前进（女运动员不得跳下沙舟助推）。比赛距离为100米。比赛中如果女运动员从沙舟上跌落，必须从跌落点重新坐回沙舟恢复比赛，并罚时5秒。连续跌落3次者，成绩无效。

四、比赛采用预决赛一次进行，以完成比赛所用时间多少决定名次。

沙漠毽球

一、每单位可报男、女运动员各2人。

二、比赛器材由大会统一提供，比赛场地长9.8米，宽5.08米。

三、上场队员

上场3人中必须有1名女运动员，其中场上队长1人（左臂应佩戴明显标志）。比赛前，各队应将参赛运动员（包括替补运动员）的姓名、号码登记在记分表上，未登记的运动员不得参赛。

四、运动员场上位置

（一）双方运动员必须站在本方场区内。站在靠近球网的两名运动员从左至右分别为2号和3号位，靠近端线的运动员为1号位，场上运动员的位置必须与登记轮转的顺序相符合。

（二）发球一方，2号、3号位运动员必须在发球运动员的前方，彼此间相距不得少于2米。球发出后，双方运动员可以在本方场区内任意交换位置。

五、教练员和场上队长

比赛成死球时，教练员和场上队长有权请求暂停和换人。在暂停时间内，教练员可以进行场外指导，但不能进入场区。

六、服装

（一）各队应穿着同一款式、颜色的运动服。

（二）运动员可以赤足参赛。

（三）场上运动员上衣前后须有明显的号码，号码颜色须一致，并与上衣颜色有明显区别。号码应清晰可见，背后的号码高20厘米，胸前的号码高10厘米、宽2厘米，同队运动员不得使用重复的号码。不得佩戴任何危及其他运动员的装饰。

七、比赛局数、得分、场区选择

（一）比赛采用三局两胜每局21分每球得分制。

（二）比赛前抽签获胜的一方选择场区或发球权，第一局比赛结束后双方交换场区和发球。

（三）决胜局开始前，主裁判召集双方队长重新选择场区或发球。决胜局的比赛，任何一队先得10分时两队应交换场区（不得进行场外指导）。交换场区后，双方运动员的轮换位置不得交换。经记录员查对后，由原发球队运动员继续发球。如未及时交换场区，一旦裁判员或任何一方发现时，应立即交换，比分不变。

八、暂停、公共暂停和局间休息

（一）比赛成死球时，教练员或场上队长可以向裁判员请求暂停。

（二）暂停时，教练员可以在场外进行指导。

（三）每局比赛中，每队可以请求两次暂停，每次暂停时间不得超过30秒。某队在一局中请求三次暂停，判该队违例并失1分。

（四）局间休息时间为2分钟。

九、换人

（一）比赛成死球时，教练员和场上队长均可向裁判员请求换人。

（二）每队每局换人不得超过3次。

（三）换人时间不得超过5秒，否则判该队一次暂停。

（四）教练员或场上队长请求换人时，应向裁判员报告下场和上场运动员的号码。

（五）比赛中因故被取消资格的运动员，不能继续参加该场比赛，可由替补队员替换。如某队在该局已换人3人次，或场外无人替换时，则判该队该局负。

沙漠拔河

一、每队可报男运动员5人，女运动员5人。上场运动员为4男4女。

二、比赛器材由大会统一提供。

三、在沙漠中用彩带拉一条中线，在中线两侧2米处用彩带各拉一条边线。

四、双方运动员手持拔河绳站立在各自的边线后，在拔河绳中心点和中线垂直的位置上悬挂一标志物。裁判员示意比赛开始后，双方奋力拉绳，以标志物拉到自己边线后为胜。

五、比赛采用三局两胜制。

六、比赛不允许戴手套，鞋底不得有防滑设施。

沙漠木球

一、竞赛项目

（一）比赛共设：杆数赛男/女团体、杆数赛男/女个人、杆数赛混双共5个项目。

（二）比赛在中卫市沙坡头景区沙漠场地进行。

二、参赛资格

（一）参赛运动员年龄要求60周岁以下（1956年8月31日后出生），且须经2016年县级以上医院体检合格，身体健康方可参赛。

（二）成绩纳入中国木球年度积分系列赛排名。

三、竞赛办法

（一）执行国际木球总会审定的《沙滩木球竞赛规则》。

（二）自带球具，球门由大会统一配备。

（三）单项竞赛办法

1、单人杆数赛：选手赛完18球道（3轮）后，录取前12名进行6球道决赛，以24球道总杆数低者为胜。

2、混双杆数赛：选手赛完18球道（3轮）后，以总杆数低者为胜。

3、团体杆数赛：以每队18球道（3轮）杆数最低4位球员个人成绩总和为其团队成绩，以总杆数低者为胜。

四、参赛办法

（一）每单位可报男、女团体各1支队，每队运动员4-5人。

（二）每单位可报混双不超过3对。

（三）每队可报领队、教练2人，总人数不超过12人。

（四）比赛只发奖牌，不发奖金。

沙漠穿越

一、每队可报男、女运动员各5人。

　　二、比赛距离为5-10公里。

三、男、女运动员集体出发，按规定路线行进，通过4个检查点后返回终点，按到达终点时间先后分别录取名次。

铁人三项

一、参赛资格：

　　（一）每队限报男运动员3人，女运动员2人。

（二）参赛运动员须持有各地体育部门颁发，且在有效期内的游泳馆深水合格证。

二、竞赛距离：

　　游泳（1.5公里）＋自行车（12公里）＋沙漠越野跑（１公里）

三、比赛分组：

设男、女两个组别，参赛人员年龄限定25—45周岁（1969年1月1日至1989年12月31日期间出生）。

四、赛场基本条件：

（一）游泳区设在宁夏沙坡头旅游区主景区内，为黄河顺水泅渡，起点、终点均在黄河同侧河岸。9月份该赛段河床宽350—400米，平均水深4—4.5米，最深处约为9米，流速小于0.5米/秒，白天水温不低于20℃。

　　（二）自行车赛场设在沙坡头旅游区至中卫市区高等级公路（柏油路面），出发后2公里慢上坡加４公里慢下坡，至转折点后，4公里慢上坡加2公里较大上坡。

　　（三）沙漠越野跑设在沙坡头旅游区主景区内的大型沙丘外侧，赛道近似等腰三角形，其中下坡、上坡路段各占30%，平行跋涉路段约占40%。该赛段沙丘坡度大，沙质细、陷落性强。

　　五、竞赛办法：

　　（一）竞赛规则：采用国际铁人三项联盟和中国铁人三项运动协会竞赛规则，变通条款由本届赛事竞赛委员会决定，并在运动会报到后的教练员联席会议上通知。

　　（二）器材及装备

　　1、参赛运动员自备泳衣，大会统一提供印有参赛序号的泳帽和游泳运动员安全追踪定位浮标。

　　2、自行车及头盔、骑行服（或运动衫、裤）、鞋等装备运动员自备。运动员不得赤裸上身参赛。

3、参赛运动员一律要求穿运动衫裤、着运动鞋（自备）参加沙漠越野跑，不得赤脚，以免烫伤。

（三）其他

凡坚持完成全部赛程的运动员，由大会颁发“大漠铁人”证书。

沙漠脚斗士

**一、**每队可报男、女运动员各2人。

二、竞赛分组

（一）男子

1、65公斤以下级（含65公斤）。

2、65公斤以上级。

（二）女子

1、60公斤以下级（含60公斤）。

2、60公斤以上级。

三、双方运动员在直径为3米的圆圈内，以支撑腿跳动，用折叠呈盘形腿膝盖顶、压、闪、碰等动作攻击对方，将对方撞出圈外或使其双脚落地者为胜，自动出圈者判负。

四、只允许用盘腿膝盖相互撞击，不得用手或用肩去推、拉、顶、撞对方。

五、双方运动员在比赛中不得换腿。

沙漠定向赛

一、竞赛项目：百米定向赛、短距离赛

二、竞赛组别：男子组、女子组

参赛人员年龄限定18—45周岁（1998年1月1日至1971年12月31日期间出生）。

三、参赛资格：

（一）每队限报男运动员5人，女运动员5人。两个项目可以兼报。

（二）比赛期间各参赛运动员须自行购买专业户外运动相关保险及伤病、意外伤害保险。

四、竞赛办法  
  （一）比赛按中国定向运动协会发布的2016年《中国徒步定向运动竞赛规则》执行；

（二）运动员出发方式由裁判组决定，出发顺序由计算机随机抽签决定；  
 （三）竞赛电子计时设备采用北京乐恩嘉业体育发展有限公司计时设备。