**讲座——田径裁判法**

**许小彪 2018.10.18**

**一． 计时**
1。在跑道上举行的径赛项目，手计时成绩应判读到较差的1/10秒。部分或全部在场外举行的径赛项目，手计时成绩应判读到较差的整秒，如马拉松2：09：44.3应进位成2：09：45。
停表时如果指针停在两线之间，应按较差的时间计算。使用1/100秒的秒表或人工操作的数字式电子秒表，当百分位秒不为零时，应进位至较差的1/10秒，如10.11秒应进位成10.2秒。
4、计时应从发令枪或经批准的发令器材发出的闪光或烟开始，直至运动员的躯干（不包括头、颈和四肢）的任何部位抵达终点线后沿垂直面的瞬间为止。
5、在3只正式表中，两只表所计时间相同而第3只表不同时，应以这两只表所计时间为准；如3只表所计时间各不相同，应以中间时间为准；如只使用两只秒表，所计时间不相同时，应以**较差**的时间作为正式成绩。
**二． 跑道与分道**
l．标准跑道全长为400米，应由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成。除草地跑道外，跑道内侧应用适宜材料制成的突沿加以分界。突沿高约5厘米，宽至少5厘米。如因举行田赛项目比赛而需临时移动突沿的一部分，应用5厘米宽的白线标出原突沿位置并放置塑料锥形物或小旗，其高度至少20厘米，间隔至多4米。本条款同样适用于障碍赛跑中运动员从主跑道转向跨越水池所跑的那部分跑道。对于没有突沿的草地跑道，应用5厘米宽的线条标出跑道内沿，还应以5米间隔设置小旗。为防止运动员踩线，应将小旗放在线上，向场内倾斜，与地面成60度角。小旗规格约25X20厘米、旗杆长45厘米最为适宜。
2、应在跑道内突沿以外3外厘米处测量跑道长度。如无突沿应在标志线外沿以外20厘米处进行测量（见图一）
3、400米及400米以下各项径赛，每名运动员应占有一条分道，分道宽最小为1．22米，最大为1.25米，分道线
宽5厘米，所有分道宽应相同。应按上述第2款的规定测量第一分道的长度，其他分道的长度应在内侧分道线外沿以外20厘米处进行测量。
注：分道宽应包括右侧分道线。（见规则第141条2、3）
4、跑进的方向应为左手靠内场。分道编号应以左手最内侧分道为第1分道。
5、在规则第12条1（a）、（b）、（c）的国际比赛中，径赛跑道应设8条分道。
7、在规则第12条1（a）、（b）、（c）的比赛中，800米跑应在第一个弯道末端的抢道线之前为分道跑，允许运动员越过抢道线后离开自己的分道切入里道。抢道线应为一条弧线，宽5厘米，横跨跑道，在抢道线两端的跑道外侧各插一面标志旗，旗高至少1·50米。注3：在规则第12条1（d）至（h）中的800米比赛时，每条分道内可有1至2名运动员起跑，也可在一条弧形起跑线后采用不分道起跑。
8．在 4 X 200米（如果为部分分道跑）和 4 X 400米接力赛跑中，第l个整圈应为分道跑，4X400米接力的第2棒运动员和 4 X 200米接力的第 3棒运动员在越过抢道线之前应为分道跑。
9． 4X400米第1接力区（4X200米第2接力区）的中心线与800米起跑线相同。每个接力区的长度为20米，在中心线前后各10米，接力区的开始和结束均从接力区分界线的后沿算起。
10、起/终点线（第一直曲段分界线）前后10米之间的距离为4\*400米接力的第2、第3接力区。
11、进入非终点直段处的弧线，表示允许第2棒运动员（4\*400米）和第3棒运动员（4\*200米）可以离开各自的分道，切入里道。该限于本条7中800米跑的抢道线相同。

**三． 起点与终点**
1．各项径赛应用发令枪或经批准的发令器材朝天鸣放起跑。发令应在发令员确认运动员处于稳定状态、起跑姿势正确之后进行。
3．在国际比赛中，400米及400米以下（包括4X200米及 4 X 400米接力）的各个项目，发令员用本国语言发令："各就位"、"预备"，当运动员全部"预备"就绪，即可鸣枪或启动经批准的发令器材。
400米以上的各个项目，起跑时只使用"各就位"口令，在所有运动员稳定时鸣枪或启动经批准的发令器材。起跑时运动员不得单手或双手触地。
4、在运动员做好起跑的各就位姿势后，无论何种原因，如果发令员对已进行的起跑准备不满意，他应命令所有运动员从起跑位置上撤回，然后由助理发令员重新将运动员召集在起跑线后大约**3米**处。400米及400米以下（包括4X200米和4X400米接力的第1棒）各个项目，运动员必须使用起跑器进行蹲踞式起跑。在"各就位"口令之后，运动员必须走向起跑线，完全在自己的分道内和起跑线后做好准备姿势。双手和一个膝盖必须触地，双脚必须接触起跑器。发出"预备"口令时，运动员应立即抬高身体重心做好最后的起跑姿势，此时运动员的双手仍须与地面接触，两脚不得离开起跑器。运动员已就位时，其双手或双脚均不得触及起跑线或线前地面。
5、在"各就位"或"预备"口令发出后，所有运动员应立即做好最后的预备姿势，不得延对经适当时间仍不服从起跑命令者，以起跑犯规论处。下达"各就位"口令后，如果运动员用声音或其他方式干扰该项比赛中的其他运动员，以起跑犯规论处。
6．运动员在做好最后预备姿势之后和鸣枪之前开始起跑动作，应判为起跑犯规。
7．对于起跑犯规的运动员，必须给予警告。对两次起跑犯规负有责任的运动员或在全能比赛中对3次起跑犯规负有责任的运动员，应取消其比赛资格。
8．若发令员或任何一位召回发令员认为起跑不公允，应鸣枪召回运动员。
注：比赛中，当一人或多人起跑犯规时，其他运动员容易跟随，严格来说，跟随者也属于起跑犯规。发令员只应警告他认为对起跑犯现负有责任的一名或多名运动员。因此受警告的运动员可能不止一人。如不公允起跑并非由运动员引起，则不应对运动员提出警告。
**四、起跑器**
9、400米及400米以下（包括4X200米和4X400米接力的第l棒）各个项目的起跑必须使用起跑器。其他项目的起跑不得使用起跑器。在跑道上安放起跑器时，起跑器的任何部分不得触及起跑线或延伸至其他分道。

**终点**
12．判定运动员的终点名次，应以其躯干（不包括头、颈和四肢）任何部位抵达终点线后沿垂直面的顺序为准。四．跨栏赛跑

**七、接力赛跑**
1.应在跑道上画出5厘米宽的横线标明各段之间的距离和起点线。
2． 4X100米和 4X200米接力项目，第2、 3、 4棒运动员可从接力区（见规则第161条9）后面10米以内的地方起跑，应在每条分道上清楚标明此领跑线的位置。4\* 100米接力，如有可能也包括4\* 200米接力的赛跑应始终为分道跑。4X200米（如不为全程分道跑）和4X400米接力赛跑，在第1圈和第2圈的第一弯道末端抢道线前为完全分道跑。
3、4 X 400米接力的第 1次交接棒应在各自分道内完成，第2棒及以后各棒运动员必须在接力区内起跑。各队第2棒运动员越过第一弯道末端的抢道线后，即可离开各自的分道切向里道。抢道线应位一条弧线，宽5厘米，横跨跑道，在抢道线两端的跑道外侧各插一面高至少1．50米的标志旗。
4、接力棒运动员必须手持接力棒跑完全程。如发生掉棒，必须由掉棒运动员捡起。允许掉棒运动员离开自己的分道捡棒，但不得因此缩短比赛距离。如果捡棒时缩短比赛距离或侵犯其他运动员，则取消其比赛资格。在所有接力赛跑中，必须在接力区内传递接力棒。接力棒的传递开始于接力棒第一次触及接棒运动员，接棒运动员手持接力棒的瞬间才算完成传递。仅以**接力棒的位置**决定是否在接力区内完成接力，而不取决于运动员的身体或四肢的位置。
5、4 X 400米接力的第 3、4棒的运动员应在指定裁判员的指挥下，按照同队传棒运动员跑完200米时的先后顺序（由内向外）排列各自的接律位置。一旦传棒运动员跑过200米处，接棒运动员应保持其排列顺序，不应改变其在接力区起点处的位置。
在其他接力项目比赛中，当进行不分道跑时，接棒运动员在同队传棒队员即将到达时，只要不冲撞、阻挡其他运动员以致于妨碍其跑进，可移向跑道内侧的位置接律。
6、运动员传棒之后，应留在各自分道或接力区内，直到跑道畅通，以免阻挡其他运动员。运动员传棒之后，凡跑离所在位置或跑出分道而故意阻碍其他接力队员者，将取消该队的比赛资格。
8．一旦接力队开始比赛，只允许该队有两人作为替补队员参加后继赛次的比赛。
替补队员应是已报名参加运动会的接力或其他项目比赛的运动员。
在每一赛次比赛前，必须申报接力队的队员和各律队员的顺序。
已参加接力比赛的运动员，一经替换，不许参加该项目后继赛次的比赛。

**九跳高**

比赛
1．应抽签排定运动员的试跳顺序。
2．比赛开始前，主裁判应向运动员宣布起跳高度和每轮结束后横杆的提升高度，此计划直至比赛中只剩下1名。已获胜的运动员或出现第回名成绩相等时为止。
3．除非比赛中只剩下1名运动员，并且他已获得该项目比赛的冠军，否则：
（a）每轮之后，横杆升高不得少于2厘米。
（b）横杆升高的幅度不得增大。
4．运动员必须用单脚起跳。
6．如有下列情况之一者，则判为试跳失败：
（a）试跳后，由于运动员的试跳动作，致使横杆未能留在横杆托上

 7、运动员可以在主裁判事先宣布的横杆升高计划中的任何一个高度开始试跳，也可在以后任何一个高度根据自己的愿望决定是否试跳。但在任何高度上，只要运动员连续3次试跳失败，即失去继续比赛的资格。因名次成绩相等而进行的决名次赛的试跳除外。
允许运动员在某一高度上第l次或第2次试跳失败后，在其第2次或第3次试跳时请求免跳，并在后继的高度上继续试跳。
运动员在某一高度上请求克跳后，不准在该高度上恢复试跳，除非出现第1名成绩相等的情况。
8．每次升高横杆后，在运动员试跳之前，均应测量横杆高度。

9．即使其他运动员均已失败，一名运动员仍有资格继续试跳，直至其放弃继续比赛的权利。当某运动员已在比赛中获胜时，有关裁判员或裁判长应征求该运动员的意见，由该运动员决定横杆的提升高度。
10．每名运动员应以其最好的一次试跳成绩，包括因第1名成绩相等而进行的决名次赛的试跳成绩，作为其最后的决定成绩。
14．标志物：为有助于助跑和起跳，运动员可以使用1～2个标志物（由组委会批准或提供）。如果未提供此类标志物，运动员可以使用胶布，但不可使用粉笔或其他任何擦不掉痕迹的类似物质。
器材
15．跳高架：可以使用结构坚固的各种类型的跳高架或立柱。
跳高架应有能稳定放置横杆的横杆托。
跳高架应有足够的高度，至少应超过横杆实际提升高度10厘米。两立柱之间的距离为4．00～4．04米。
16．在比赛过程中不得移动跳高架或立柱，除非有关裁判长认为该起跳区或落地区已变得不适于比赛。
如需移动跳高架或立柱，应在试跳完一轮之后进行。在横杆托上不得包裹橡胶或其他能够增大与横杆之间摩擦力的任何物质，亦不得使用任何种类的弹簧。
20．落地区不得小于5X3米。
注：跳高比赛时，跳高架立柱与落地区之间至少应有IO厘米的空隙，以免由于落地区移动而触及立柱，以致碰落横杆。

**十一 跳远与三级跳**

比赛
1．应抽签决定运动员的试跳顺序。
2．运动员超过8人，应允许每人试跳3次，有效成绩最好的前8名运动员可再试跳3次，试跳顺序与他们前3次试跳后的排名相反。如果在第3次试跳结束后出现第8名成绩相等，按规则第146条3处理。当比赛人数只有8人
或少于8人时，每人均可试跳6次。
4．如有下列情况之一，则判为试跳失败：
（a）在未做起跳的助跑中或在跳跃中，运动员以身体任何部位触及起跳线以外地面；（c）在落地过程中触及落地区以外地面，而落地区外触地点较区内最近触地点更靠近起跳线；
（d）完成试跳后，向后走出落地区；
（e）采用任何空翻姿势。
注：运动员助跑时在任意位置跑出助跑道标志线不算犯规。
5．上述4（b）的规定除外，运动员在起跳板后面起跳应为有效。
6．测量成绩时，应从运动员身体任何部位触地的最近点量至起跳线或起跳线的延长线，测量线应与起跳线或其延长线垂直。
7、应以每名运动员最好的1次试跳成绩，包括因第1名成绩相等而进行的决名次赛的试跳成绩，作为其最后的决定成绩。。
**起跳板**
11．起跳板是起跳的标志，应理入地下，上沿与助跑道及落地区表面齐平。起跳板靠近落地区的边沿称为起跳线。紧靠起跳线前应放置一块橡皮泥显示板，以便于裁判员进行判断。
如不能设置上述装置，应采用下列方法，紧靠起跳线前沿铺设软土或沙子，宽20厘米，与水平面成30度角。
12、起跳板至落地区远端的距离不少应为10米。
13．起跳板至落地区近端的距离为1～3米。
14．结构：起跳板应为长方形，用木料或其他适宜的坚硬材料制成，长回．21～22米，宽20厘米（士2毫米），厚10厘米，涂成白色。
16．落地区宽度最小2.75米，最大3米。如有可能，他跑道应对准落地区中央。一使助跑道中心线延长时与落地区的中心线重合。
注：当落地区中心线与助跑道的中心线不重合时，应在落地区内布置一条或两条带子，使这两条线重合。
17、落地区内应填充湿沙，沙面应与起跳板齐平。
**三级跳远**
比赛
1．三级跳远的三跳顺序是一次单足跳、一次跨步跳和一次跳跃。
2．单足跳时应用起跳腿落地，跨步跳时用另一条腿（摆动腿）落地，然后完成跳跃动作。
运动员在跳跃中摆动腿触地不应视为试跳失败。
起跳板
3．起跳板：起跳板至落地区远端的距离不得少于21米。
4．在国际比赛中，建议起跳板至落地区近端的距离：男子不少于13米，女子不少于回］米。在其他比赛中，此
距离应与比赛水平相适应。
5、为了便于运动员完成跨步跳和跳跃，在起跳板和落地区之间至少应由1.22米宽的监视、匀质的地面。
注：其他各种情况，跳远的规则全部适用于三级跳远。

**十二推铅球**
比赛
1．应抽签决定运动员试掷顺序。
2．运动员超过8人，应允许每人试掷3次，有效成绩最好的前8名运动员可再试掷3次，试掷顺序与前3次试掷后的排名相反。如果在第3次试掷结束后出现第8名成绩相等，按规则第146条3处理。当比赛人数只有8人或少于8人时，每人均可试掷6次。
3．比赛开始前，运动员可在比赛场地练习试掷，练习组应按抽签排定的顺序进行，并始终处于裁判员的监督之下。
4．一旦比赛开始，运动员不得持器械练习，无论持器械与否，均不得使用投掷或落地区以内地面练习投掷。
5、应从投掷圈内将铅球推出。运动员必须从静止姿势开始试掷。允许运动员触及铁圈和抵趾板的内侧。
6、应用单手从肩部将铅球推出。当运动员进入圈内开始试掷时，铅球应抵住或靠近颈部或下颌，在推球过程中持球手不得降到此部位以下。不得将铅球置于肩轴线后方。
7、（a）不允许使用任何装置对投掷时的运动员进行任何帮助，例如使用带子将两个或更多的手指捆在一起。除了开放性损伤需要包扎以外，不得在手上使用绷带或胶布。
（b）不允许使用手套。
（c）为了能更好地持握铅球，运动员可使用某种适宜物质，但仅限于双手。
（d）为了防止手腕受伤，运动员可在手腕处缠绕绷带。
（e）为防止脊柱受伤，运动员可系一条皮带或其他适宜材料制成的带子。
（f）不允许运动员向圈内或鞋底喷洒任何物质。
8、运动员进入圈内开始投掷后，如果运动员身体的任何部位触及圈外地面，或触及铁圈和抵趾板上面，或以不符合规定的方式将铅球推出，均判为一次投掷失败。
9、如果在投掷中未违反上述规定，运动员可中止已开始的投掷，可将器械放在圈内或圈外，在遵守本条第12款的前提下，可以离开投掷圈，然后返回圈内从静止姿势重新开始投掷。
注：本款中允许的所有行为应包括在规则第142条4中规定的一次投掷的时限之内。
10、铅球必须完全落在落地区角度线内沿以内，试掷方为有效。
11、每次有效试掷后，应立即测量成绩。从铅球落地痕迹的最近点取直线量至投掷圈内沿，测量线应通过投掷圈圆心。
12、运动员在器械落地后方可离开投掷圈。离开投掷圈时首先触及的铁圈上沿或圈外地面必须完全在圈外白线的后面，白线后沿的延长线应能通过投掷圈圆心。
14、应以每名运动员最好的一次投掷成绩，包括因第一名成绩相等而进行的决名次赛的试掷成绩，作为其最后的决定成绩。
**铅球投掷圈**

铁圈上沿 14～ 26毫米。
也可使用符合上述规定的活动投掷圈。
16、规格：投掷圈内沿直径应为2.135米（士 5毫米）。
铁圈边沿至少应厚6毫米，漆成白色。
17、从金属圈顶两侧向外各画一条宽5厘米、长至少为75厘米的白线。此线可以画出，也可用木料或其他适宜
材料制成。白线后沿的延长线应能通过圆心，并与落地区中心线垂直。
**抵趾板**
18．结构
抵趾板应用木料或其他适宜材料制成，漆成白色，其形状应为弧形，以便使其内沿与铁圈内沿重合。应将抵趾板安装在两条落地区角度线之间的正中位置，并固定于地面。
注：可以使用国际田联以前规定的抵趾板。
19．规格
抵趾板宽度为11.2～30厘米，内沿弧长1.22米（士1厘米），高出圈内地面10厘米（士2毫米）。
**铅球**
20．结构
铅球应用固体的铁、铜或其他硬度不低于铜的金属制成，或由此类金属制成外壳，中心灌以铅或其他金属。铅
球的外形必须为球形，表面不得粗糙，结点处应光滑。

**铅球落地区**
23．应用煤渣或草地以及其他适宜材料铺设落地区，铅球落地时应能留下痕迹。
24．落地区在投掷方向上的向下倾斜度不得超过1：1000。
25、应用宽5厘米的白线标出落地区，其延长线应能通过投掷圈圆心，圆心角为40度。
注：可用下列方法精确设置40度扇形落地区：在离投掷圈圆心20米处，二条落地区角度线相距13.68米，即每离开圆心1米，落地区角度线的横距增68． 4厘米。
26．可用醒目的旗帜或标志物标出每名运动员的最好成绩，放置标志物时，应沿落地区角度线方向放置在角度线外侧。

**十三、双手前抛实心球**

1、双手持球于脑后向正前方抛出，球出手之前，不能离开双手。由静止在投掷圈内开始投掷，球出手后身体的各个部分不得碰到投掷圈外沿。其他部分参考铅球投掷规则。

**十四、引体向上**

1、由原上单杠，手背向着自己的身体，双手垂直于地面。

2、由在杠上静止时开始算成绩，有效动作为a、下巴超过横杠b、腿不弯曲c、腰不甩动d、放下时肘关节放平成180度。

**十五、仰卧起坐**

1、平躺在海绵垫上，曲膝，双手抱于脑后。放下时腰、肩、头触及海面垫。上来时肘关节触及膝关节。