

上海市龙舟活动《参赛指引》

目 录

一、总则	3
二、赛事程序与规范	4
(一) 赛前	4
1、阅读赛事文件.....	4
2、竞赛规程内容.....	4
3、报名注册	12
4、训练	13
5、参加领队、教练工作会议	13
6、购买参赛人员保险	14
7、缴纳参赛费	14
8、检查参赛用具材料	14
(二) 赛中.....	14
1、到达	14
2、检录	15
3、登舟	15
4、起点	16
5、赛道	17
6、终点	19

7、抗议	21
8、成绩公布	21
9、领奖	21
(三) 赛后.....	21
1、赛事总结	21
2、配合组委会做好赛后工作	22
3、下载赛事材料	22
4、赛后恢复建议	22
三、水上安全规范.....	24
四、赛场行为规范	25

上海市龙舟活动

《参赛指引》

为推动上海龙舟运动更好地向广度与深度发展，提高上海龙舟运动标准化、规范化、国际化水平，确保上海龙舟赛事的安全性与可操作性，确保参赛者的权益，根据《中华人民共和国体育法》、《体育赛事活动管理办法》（总局令[2019]25号）、《上海市体育赛事管理办法》（沪府令30号）、《中国龙舟竞赛规则与裁判法》（中国龙舟协会审定2020年版）、《体育总局公安部关于加强体育赛场行为规范管理的若干意见》（体规字[2021]2号）、《龙舟竞赛赛场行为规范实施细则（试行）》（中国龙舟协会）文件精神，特制定本指引，以下简称《指引》。

第一章 总则

- 一、本《指引》包括赛事程序与规范，水上安全条例，竞赛赛场行为规范三部分。
- 二、本《指引》适用于在上海市内由上海市龙舟协会主办、承办、参与及指导的各级、各类龙舟赛事。
- 三、区、委办龙舟项目主管部门、龙舟协会，可根据本《指引》制定各区实施细则。
- 四、赛事活动组委会可依据本《指引》制定各项龙舟赛事的《指引》实施细则。

五、参加龙舟赛事活动的教练员、运动员、裁判员、运动队工作人员，以及赛事活动的组织人员、观众等群体均应遵守本《指引》和相关管理规定。

六、按照赛事活动“谁主办、谁负责”、“谁审批、谁负责”，“谁主管、谁负责”的原则，坚持引导、教育、处罚相结合，坚持公平、公正、公开、准确的原则办好相关赛事活动。

第二章 赛事程序与规范

以赛事时间顺序分为赛前、赛中、赛后三个板块，覆盖赛事全过程。适合于上海市举办的各级各类龙舟赛事。

一、赛前

1、认真阅读赛事文件

赛前的赛事文件一般包括报名通知、竞赛规程、赛事通知等，其中竞赛规程为主要赛事文件。

2、竞赛规程内容

2.1 赛事名称

2.2 组织架构:指导单位、主办单位、承办单位、协办单位

2.3 时间、地点

2.4 竞赛形式

2.4.1 直道赛：指在尽可能短的时间内，通过 1000m 及以内标志清晰而无任何障碍的直线赛道的竞赛。

2.4.2 绕标赛、追逐赛：指在环绕半径不少于 18m，直

线距离不少于 400m 的人工或自然水域所进行的环绕竞赛。
全国锦标赛和综合性运动会环绕半径不少于 27m。

2.4.3 拉力赛：指在自然水域、封闭的航线上进行的长距离竞赛。

2.4.4 往返赛：指在不少于 100m 的直道内进行多次折返的竞赛。

2.4.5 5 人龙舟赛：指在单排舟中依靠 5 名划手以划桨为动力，同心协力推动龙舟前行的长距离竞赛。

2.4.6 拔河赛：指在静水水域中，比赛双方以龙舟和连接两条龙舟的绳索为主要器材，将对方拉至相应标记线的竞赛。

2.4.7 冰上赛：指在水上龙舟运动基础上延伸的一项在冰面上滑行的冰上竞赛。

2.4.8 其他形式赛：指在水上龙舟运动基础上延伸的在陆地、草地、沙漠、海上、雪地等各类形式的竞赛。

2.5 竞赛类别

上海代表队选拔赛：是上海竞技水平最高运动队之间的龙舟比赛，优胜队代表上海参加全国综合性运动会。

龙舟锦标赛：不同地区或竞赛大组的优胜者之间的一系列决赛之一，是排名在一定水平上的运动队（运动员）才可以参加。

龙舟联赛：三个以上同等级的龙舟队之间的比赛。其也可以引申出其他类型的有组织的统一比赛。

龙舟邀请赛：是为了增进友谊和团结，互相学习，共同

提高龙舟运动水平，由一个单位或几个单位联合发出邀请，多个单位参加的龙舟比赛。

龙舟大赛：通常把规模比较大、参与范围广、影响力大的比赛称为大赛。

龙舟大奖赛：一般其参赛对象限定为其他赛事的优胜队伍，具有规格高、竞技水平高和奖金高的特点。

其他赛事（精英赛、争霸赛、趣味赛、拔河赛等）

2.6 竞赛组别

2.6.1 公开组：运动员无年龄、无性别限制。

2.6.2 男子组：运动员必须是男性，无年龄限制。

2.6.3 女子组：运动员必须是女性，无年龄限制。

2.6.4 混合组：运动员性别受限，无年龄限制。

2.6.4.1 22人龙舟竞赛中各参赛队应该有最少8名、最多10名同性别划手参赛。

2.6.4.2 12人龙舟竞赛中各参赛队应该有最少4名、最多5名同性别划手参赛。

2.6.4.3 迷你（5人）龙舟竞赛中各参赛队应该有最少2名、最多3名同性别划手参赛。

2.6.4.4 混合组鼓手、舵手无性别限制。

2.6.5 青年组：除非竞赛规程另有规定，运动员年龄为当年12月31日前满18周岁但不超过23周岁。

青年组可以设公开、男子、女子及混合组。

2.6.6 少年组：除非竞赛规程另有规定，运动员年龄为当年12月31日前满12周岁但不超过18周岁。

2.6.6.1 少年甲组：运动员年龄为当年12月31日前满12周岁但不超过18周岁。

2.6.6.2 少年乙组：运动员年龄为当年12月31日前满12周岁但不超过16周岁。

2.6.6.3 少年丙组：运动员年龄为当年12月31日前满12周岁但不超过14周岁。

2.6.6.4 任何生日在1月1日当天或之后的14岁、16岁、18岁运动员在当年仍可作为13岁、15岁、17岁运动员参赛（除舵手外）。

2.6.6.5 少年组可以设公开、男子、女子及混合组。

2.6.7 老将组：除鼓手、舵手外，运动员年龄必须在40周岁或以上（以当年12月31日计）。

2.6.7.1 老将甲组：运动员年龄必须在40周岁或以上（以当年12月31日计）。

2.6.7.2 老将乙组：运动员年龄必须在50周岁或以上（以当年12月31日计）。

2.6.7.3 老将丙组：运动员年龄必须在60周岁或以上（以当年12月31日计）。

2.6.7.4 老将组可以设公开、男子、女子及混合组。

2.7 竞赛项目

龙舟竞赛项目包括（表1-1）

表 1-1 龙舟竞赛项目一览表

组别 项目		公开组	男子组	女子组	混合组	青年组	少年甲、乙组	少年丙组	老将组
		直道竞速赛	100m	√	√	√	√	√	√
200m	√		√	√	√	√	√	√	√
300m	√		√	√	√	√	√	√	√
500m	√		√	√	√	√	√	√	√
800m	√		√	√	√	√	√	√	√
1000m	√		√	√	√	√	√	√	√
往返赛	500m	√	√	√	√	√	√		
	1000m	√	√	√	√	√	√		
	1400m	√	√	√	√	√	√		
绕标赛	2000m	√	√	√	√	√	√		
	3000m	√	√	√	√	√			
	5000m	√	√	√	√	√			
追逐赛	1000m	√	√	√	√	√			
	2000m	√	√	√	√	√			
拉力赛、环自然水域赛、5人龙舟		√	√	√	√	√			
拔河赛		√	√	√	√	√	√		
冰上龙舟赛		√	√	√	√	√	√	√	√
其他龙舟赛		√	√	√	√	√	√	√	√

2.8 参赛对象

对参赛运动队范围的规定。

2.9 运动员资格与审查

2.9.1 参赛选手须具备参与本项目的身体健康条件（提供区级以上医院当年检查的健康证明），并且有穿着比赛服装无协助游泳 200 米以上能力。

2.9.2 在无年龄限制的组别中，如运动员的年龄未达到 12 周岁，必须着救生衣，且指定一名成年运动员负责其安全，否则取消该运动员的参赛资格。

2.9.3 比赛期间，运动员必须携带身份证、参赛证和注册证，以便审查。

2.9.4 综合性运动会，按相关竞赛规定、竞赛规程执行。

2.10 竞赛办法

一般会告知竞赛规则与裁判法的执行版本，以及对龙舟、划桨、救生衣、比赛姿势、队旗、参赛证等内容作出规定。

2.11 参赛人数

2.11.1 直道赛、绕标赛、追逐赛、拉力赛、往返赛参赛人数。

2.11.1.1 22 人龙舟竞赛，每队运动员不超过 26 人，其中划手 20 人，舵手、鼓手各 1 人，替补队员 4 人。

2.11.1.2 12 人龙舟竞赛，每队运动员不超过 14 人，其中划手 10 人，舵手、鼓手各 1 人，替补队员 2 人。

2.11.1.3 迷你（5 人）龙舟竞赛，每队运动员不超过 7 人，其中划手 4 人，舵手（兼鼓手）1 人，替补队员 2 人。

2.11.1.4 参赛运动员的资格在登舟后即为确定，不得替换。

2.11.1.5 各参赛队必须设队长 1 人，比赛时佩戴大会统一提供的队长标志。

2.11.1.6 参赛减员

检录时，教练员声明减员，经检录裁判长同意，该队本场比赛可减员参赛。减员仅限于划手，但不包括混合组对同一性别运动员的最低限制，否则该队不得参加比赛。

减员限制：

- 22 人龙舟竞赛每队划手不得少于 18 人。
- 12 人龙舟竞赛每队划手不得少于 8 人。
- 迷你（5 人）龙舟竞赛每队划手不得少于 3 人。

2.11.2 5 人龙舟赛参赛人数。

2.11.2.1 每队运动员不超过 7 人，其中划手 5 人，替补队员 2 人。

2.11.2.2 检录时，教练员声明减员，经检录裁判长同意，该队本场比赛可减员参赛。减员限制为每队划手不得少于 4 人。

2.11.3 拔河赛参赛人数（见拔河比赛竞赛规则）。

2.11.4 冰上赛参赛人数（见冰上比赛竞赛规则）。

2.11.5 其他形式赛参赛人数（参考 P9 2.11.1 参赛人数执行）。

2.12 服装要求

2.12.1 比赛时同队运动员的服装、服饰必须一致。

2.12.2 除非天气和安全原因，运动员在比赛服外不得加穿任何衣物。

2.12.3 大会为各队运动员提供参赛号码布，运动员须按报名登记表登记的上场号码将号码布佩戴在上衣背后。

2.12.4 除非大会另有规定，在综合性运动会比赛中，运动员不得穿着未经主办单位批准的带有赞助广告的比赛服参赛，也不得在用来参赛的划桨上带上赞助厂商的广告。

2.13 比赛方法与抽签

一般应告知赛道设置数量、赛制安排、预赛分组抽签、赛道抽签与舟号抽签时间。

2.14 报名办法

一般应告知报名通道、时间、程序、方法、需要的资料、证件与要求、联系人姓名及方法。

2.15 奖励办法

一般应说明名次计算方法、奖励名额、各奖励名额获得的奖品、奖金分配方案及发放方法。

2.16 经费说明

一般应说明是否需要报名费及金额，交通费、餐饮费、住宿费的承担方及金额，其他需要的说明。

2.17 日程安排

一般应告知报名日期、裁判员、领队会议时间、运动队试水、报到、比赛时间。

2.18 仲裁委员会及裁判选派

一般应说明以上人员有哪些单位组成。

2.19 遇传染病防控期间还会有疫情防控的具体要求

2.20 关于竞赛规程解释权的归属

3、报名注册

3.1 认真阅读并充分理解报名通知、竞赛规程、补充通知（如有）等相关赛事文件后，按照要求进行报名注册。

3.2 进入规定的报名通道（网站、小程序、APP 等），获取报名文件（报名表、报名说明等），按要求逐项认真填写。

3.3 填写参赛单位名称与运动队名称，建议单位名称作为运动队定语。

3.4 根据竞赛规程中列出的竞赛形式、竞赛组别，参照竞赛组别、运动员资格与审查等要求，结合本单位、本运动队实际情况选择参赛项目。

3.5 参赛队兼项比赛

参赛队能否兼项各赛事会有不同的规定，各赛队前一轮次出发时间与下一轮次出发时间会有间隔，一般如下：

100m 13--30min

200m 13--30min

300m 13--30min

500m 13--40min

800m 13--50min

1000m 13--50min

如参赛队兼项比赛，将不能确保其享有以上休息时间。

3.6 填写运动员资料

报名表会详细列出需要填写的运动员资料，一般包括：姓名、性别、年龄、出生年月、身份证号码、手机号码。

3.7 递交（上传）相关资料

报名成功后须递交（上传）下列资料（一般包括但不限于）：经所在区体育局或龙舟协会或单位同意并盖章的参赛确认函、参赛龙舟队简介（包括文字、以往参赛成绩、照片等）、责任声明书、运动队全体成员的身份证照片、免冠白底小二寸电子版证件照、电子版的保险保单、区级及以上医院健康证明等。

3.8 报名审核通过后，组委会发确认通知书。

4、训练

为保证赛事的竞技水平与安全，需要做好运动队的赛前训练，一般有主办单位统一安排与运动队自行安排二类。无论哪类训练，如遇到场地、舟船、教练等困难可联系上海市龙舟协会协调解决。

5、参加领队、教练工作会议

5.1 赛前一周左右，赛事组委会将召开领队、教练员、裁判长、仲裁等共同参加的工作会议，这是赛前的最后一次技术会议，各参会人员必须准时参加。

5.2 技术代表将全面、详细地介绍赛事筹备情况。总裁判长介绍担任本次比赛的裁判员队伍情况，介绍本次比赛的竞赛规程，解释特殊的规则以及本次比赛的注意事项。

5.3 会议下发秩序册、参赛须知、停车证、参赛人员证

件、餐券、饮水券等，参赛队应认真阅读秩序册并核对相关信息，如有问题及时提出并复核。

5.4 裁判委员会指定人员完成预赛分组抽签工作

5.5 抗议

若对裁判员人选的组成或对其他参赛队运动员参赛资格有疑议，各参赛队必须在领队、教练员、裁判长联席会议上或赛前 12 小时，由领队向仲裁委员会提交书面抗议。如有相关选派人员、参赛资格等公示文件，应以公示文件所提及的申诉时间和申诉方式进行实名制申诉。

6、购买参赛人员人身安全保险（如竞赛规程规定参赛人员或单位自购保险）

7、 缴纳参赛费（如有）

8、参赛人员（单位）需提前准备好参赛所需的文件材料、服装、护具、日常用品、医护用品和个人证件等，汇总成明细单，并在出发前一日进行核对。

对自带的划桨、救生衣等用品至少在出发前一日进行质量检查，以保证到达赛场后裁判组的检验合格。

二、赛中

1、 到达

1.1 比赛日一般会实施交通管理，各类车辆凭通行证进场。车辆通行证背面及秩序册内会标明行车路线、下客点、停车场位置等，驾驶员须遵守交通规则与大会交通管理规定并听从现场交警或交通管理人员的指挥。

1.2 运动队到达后进入指定休息区，领队或教练扫取活

动二维码，管理后台获得信息后公示队伍已到达的信息（如有）。

1.3 派人到指定地点领取饮用水等物资。

1.4 遇传染病防控期间，必须严格按照当地政府发布的疫情防控条例、赛事疫情防控条例、应急预案等规定执行。

2、检录

2.1 赛前各参赛队必须提前 30min 到达检录处接受检录，参加该组比赛赛道抽签，接受裁判点名、资格验证和服装检查。超过检录时间 15min 未到达检录区的赛队，按自动弃权处理。

2.2 检录时，教练员声明减员，按规则“P10 2.11.1.6 参赛减员”条款执行。凡违反规定经警告不服从者，取消该队比赛资格。

3、登舟

3.1 参赛队必须按裁判指令登舟。凡违反规定经警告不服从者，取消其比赛资格。

3.2 登舟时，运动员按规定着救生衣，可携带坐垫（坐垫厚度在指压下不得超过 15mm），不得携带可改变舟体摩擦力的涂抹物质、动力器材和通信设备等影响公平竞赛的物品。凡违反规定经警告不服从者，取消其比赛资格。

3.3 参赛队登舟后，在裁判的指挥下有序离开登舟平台，从附赛道划向起点，凡违反规定经警告不服从者，取消其比赛资格。

3.4 携带未经裁判检验合格的划桨登舟，经警告不服从

者，取消其比赛资格。

3.5 比赛后，在裁判指令下有序划回指定登舟平台，凡违反规定经警告不服从者，取消其比赛资格。

3.6 比赛返回登舟平台后，凡发现携带违禁物品、器材短缺或人员与登舟时不符者，取消其比赛资格。

4、 起点

4.1 出发准备

各参赛队必须在起点裁判员指挥下尽快将龙舟（龙头）前沿稳定在起点线上，凡有不服从裁判员指挥或有意拖延时间者，将被黄牌警告。

4.2 发令程序

4.2.1 赛前 3min 各参赛队根据起点裁判员指令进入赛道。

4.2.2 赛前 2min 进行点名，此时未进入赛道的队，将被黄牌警告。

4.2.3 赛前 1min 开始取齐，取齐过程中发令员择机发令。

4.2.4 各参赛队准备就绪后，发令员开始发令。口令为：“各队注意——预备——划”，并同时鸣笛。

4.2.5 “预备”至“划”的间隔时间不超过 5s。

4.2.6 当发令员发出“各队注意”口令时，未准备好的赛队，鼓手应举手示意。

4.2.7 发令员正常发令后，各参赛队不论何种原因延误起航的，责任自负。

4.3 处罚规定

4.3.1 抢航犯规：比赛采用一次起航，在发出“预备”口令后，凡划桨划水或击鼓、吹哨、呼喊等方式影响起航的赛队，均被判抢航犯规。对抢航的赛队不予召回，判该队抢航犯规，加时 5s。

4.3.2 遇下列情况之一者，取消其比赛资格。

- 同组比赛过程中第二次受到黄牌警告的队伍。
- 一次黄牌警告又抢航的队伍。
- 用舵桨支撑平台助力出发的队伍。

5、赛道

5.1 比赛中，各参赛队必须自始至终保持龙舟在本赛道中间划行，龙舟的任何部分均不得超越本赛道，龙舟偏离赛道的一切风险由赛队自行负责。

5.1.1 即使赛队是在本赛道直线划行，也应与相邻赛道龙舟保持至少 4m 的水面距离。水面距离是指相邻两条龙舟桨叶之间的距离。当赛道裁判员发出“保持水面距离”指令时，各参赛队必须遵照执行，否则黄牌警告。

5.1.2 若发生串道并领先于被串道龙舟时，串道的队被判罚犯规，取消该队比赛资格。

5.1.3 若发生串道但落后于被串道龙舟，未影响其他赛队正常比赛且能够迅速划回本赛道的串道队，可不判犯规。

5.2 划行姿势包括坐姿、站姿和跪姿。

5.2.1 除非竞赛规程另有规定，比赛必须采用坐姿。

5.2.2 传统龙舟比赛姿势不受限制。

5.3 各参赛队鼓手必须有节奏地击鼓（允许加吹口哨）指挥划手。起航 50m 之后未击鼓的队将被判罚加时 5s。

5.4 从附赛道划向起点的参赛队，中途不得靠岸。与比赛龙舟相遇时，应提前停鼓、停桨，待全部的比赛龙舟通过后，方可继续划行，凡违反规定经警告不服从者，取消该队比赛资格。

5.5 除非竞赛规程另有规定，各参赛队舵手、鼓手不得以任何方式划水，否则，判该队犯规，取消比赛资格。

5.6 比赛中如发生两条或两条以上龙舟相撞，根据下列情况判罚和确定是否中止比赛：

5.6.1 预赛发生此等事件，犯规队被判罚红牌，取消该队比赛资格，其他队继续完成该组比赛，确已受到影响的队由总裁判长根据实际情况安排重赛。

5.6.2 复赛至决赛的赛次中，如在比赛半程内发生此等事件，由赛道裁判长发出中止比赛信号并拦截，此时，取消犯规队的比赛资格，其他队立即返回起点，重新比赛。

5.6.3 复赛至决赛的赛次中，如在比赛过半程发生此等事件，取消犯规队的比赛资格，其他队继续完成该组比赛，确已受影响的队由总裁判长根据实际情况安排重赛。

5.6.4 重赛时，该组名次以各参赛队完成比赛的计时成绩来确定。重赛时间安排在下一轮赛次之前，但不保证受影响的队进入下一赛次前有足够的休息时间。决赛中受影响的队在事发 30min 内重赛。

5.7 参赛队若将龙舟故意翻转或损坏，除负责打捞、赔

偿外，取消该队比赛资格。

5.8 比赛中若发生器材损坏或失落，比赛继续进行。

5.9 比赛中若出现队员落水，取消该队比赛资格。

5.10 比赛中若出现未预见的情况（天气原因、水域情况等），导致龙舟在偶然的情况下翻沉或两船相撞，使整场比赛受到实质性影响，即使该场比赛已按正确程序开始，仍应由赛道裁判长发出中止比赛指令，召回起点重新比赛。

6、终点

6.1 龙舟的前部须设赛道编号牌。龙舟（龙头）最前端通过本赛道终点线才视为划完全程。由终点裁判员根据龙舟通过终点线的先后顺序判定名次。

6.2 名次相同

若同场比赛有两条或两条以上的龙舟同时到达终点，除了涉及第一名需重赛外，其他名次可并列，以下相应名次空出。因名次相同，且影响下一轮次晋级名额时，将由总裁判长根据实际情况指令相同名次的队进行重赛或抽签以确定晋级资格。

6.3 时间相等

当同轮次比赛中有两支或两支以上的参赛队比赛时间相等，且超出晋级名额时，将由总裁判长根据实际情况指令相同时间的队进行重赛或抽签以确定晋级资格。

6.4 龙舟通过终点后，应即刻返回登舟平台接受裁判员的检查和交还器材，未经检查的赛队不得上岸，不得与外界接触。待裁判员检查完毕，运动员上岸后，参赛队才被视为

完成该场比赛。

6.5 发生下列情况即视为终点及赛后犯规，该队成绩无效，并被取消比赛名次。

6.5.1 参赛龙舟未从本赛道内通过终点。

6.5.2 规范比赛的直道赛中，超过限时规定的时间未到达终点（限时规定如表 1--2 所示）。

表 1—2 限时规定

项目	100m		200m		300m		500m		800m		1000m	
	公开 / 男子	女子 / 混合	公开 / 男子	女子 / 混合	公开 / 男子	女子 / 混合	公开 / 男子	女子 / 混合	公开 / 男子	女子 / 混合	公开 / 男子	女子 / 混合
22 人 (23 人) 龙舟	00' 30"00	00' 35"00	01' 00"00	01' 10"00	01' 30"00	01' 40"00	02' 20"00	02' 40"00	03' 50"00	04' 20"00	04' 50"00	05' 20"00
12 人 龙舟	00' 35"00	00' 40"00	01' 10"00	01' 20"00	01' 40"00	01' 50"00	02' 50"00	03' 10"00	04' 30"00	05' 00"00	05' 40"00	06' 20"00

注：其他项目的限时规定以具体实际情况进行。

7、抗议

7.1 若对比赛中裁判员的判决不服，参赛队必须在成绩公告后 30min 内由领队以书面形式向仲裁委员会提出申诉。超过申诉规定时限，仲裁委员会不予受理。

7.2 各参赛队在提交书面抗议、申诉的同时须交纳 5000 元人民币的抗议、申诉金。若胜诉，抗议、申诉费全额退还。

7.3 仲裁委员会在受理抗议、申诉和费用后，在 30min 内进行调查取证，召开仲裁会议，按照《仲裁委员会条例》中的相关规定及时作出裁决，不得影响比赛和颁奖。

7.4 仲裁委员会在调查取证后作出的决定即为最终裁决并立即生效。同时，将裁决书面材料报大会组委会备案。

7.5 仲裁委员会是临时机构，比赛期间执行任务，岗位设在检录或终点区域，并应挂有明显标识，比赛结束自行撤销。

8、成绩的公布

比赛的成绩在各场比赛结束后，经总裁判长确认签字后发布。获取比赛成绩与下一赛次编组信息的途径包括比赛场地内的电子显示屏、成绩公告栏、广播等。

9、领奖

按竞赛规程的颁奖规定，获得优胜名次的运动队，依通知规定的时间与地点参加颁奖仪式，如需彩排运动队应配合相关安排。

三、赛后

1、赛事总结

各运动队及个人赛事结束后都应该进行一次总结，从运动成绩、赛纪、赛风及通过与其他队伍、队员的比照来寻找差距、总结经验。也可对赛事的组织水平、赛事管理、人员配备、公开、公平、公正、安全措施、后勤保障、服务规范、赛事宣传等方面向办赛单位提出批评建议。

2、配合组委会做好赛后工作

为满足组委会赛事社会满意度及影响力调查，满足裁判组、仲裁委员会工作满意度调查，满足其他机构赛事满意度调查，满足组委会活动总结、活动宣传、材料归档等需求，各运动队应积极配合做好相关工作，按各机构要求及时把相关的文字、图片、视频上传至指定地址。

3、下载赛事材料

各运动队为满足赛事总结、赛事宣传、材料归档等需求也可要求组委会提供活动的相关文字、图片、视频等相关资料。

下载运动队（员）参赛证书、获奖证书等。

4、赛后恢复建议

4.1 赛后恢复与安全建议

各参赛人员（单位）应加强赛后的放松活动，以达到消除疲劳和恢复体力的目的。各参赛人员（单位）应选有效的恢复措施。通过物理学、生物学、医学、心理学恢复措施缓解运动疲劳，同时加强膳食，保证营养摄入。

按摩：参加强度较大的比赛时，赛后应积极进行按摩，以改善和调节中枢神经系统的功能，加强血液循环，促进代

谢物的消除，达到放松肌肉、消除疲劳的目的。

水疗：热水刺激能扩张血管促进血液循环与新陈代谢，将营养物质供给肌肉组织，将组织中的废物以及导致疲劳物质等排泄到尿中；冷水刺激能够迅速减轻肌肉、关节等部位的炎症，使毛细血管收缩。赛后参赛队员应将热水刺激与冷水刺激方式相结合，以利于机体恢复。

睡眠：高强度比赛后，必须保证有足够的睡眠消除疲劳恢复体力。因为人体在熟睡时，大脑皮层的兴奋强度降低，体内的分解代谢处于最低水平而完成代谢的过程则相对较高，有利于体内能量的蓄积，有利于运动过程中消耗物质的补充，因此必须保证足够的睡眠。

各参赛人员（单位）应安排好恢复性训练。恢复训练要循序渐进，逐渐增加运动量，以达到消除疲劳的目的。

4.2 膳食营养建议

合理的膳食营养是运动员保持良好竞技状态的物质基础，赛后的饮食直接影响机体疲劳的消除。比赛后，运动员体力消耗大并有饥饿感，赛后营养物质的及时补充，对于消除疲劳和促进体力恢复有重要作用，各参赛人员（单位）应高度重视。

各参赛人员（单位）应注意合理搭配饮食，注意饮食的时间，营养应尽量在 30 分钟内摄入。比赛后两三天内的膳食，仍应维持较高的热量和丰富的营养素，建议参赛队员在比赛期间的饮食为有充足的热量、蛋白质、维生素和无机盐的平衡膳食模式。

第三章 水上安全规范

一、运动队的安全规定

- 1、运动员按规则“P9 2.9 运动员资格与审查”条款执行。
- 2、各参赛队应完全了解赛事条例、竞赛规则和竞赛规程中的所有比赛安全的相关事项，报名时须与主办单位签署安全责任书，并确保所有运动员遵守安全规定。
- 3、运动员的服装按规则“P10 2.12 服装要求”条款执行。比赛时，原则上要求队员着救生衣参加比赛。除特殊情况（天气原因、水域原因等），若领队、教练员、队长在签署安全责任书时，明确签署该队全体运动员统一不穿救生衣参赛，该队方可不穿救生衣参赛。青少年组的比赛，任何情况下运动员均须穿救生衣参赛，否则将不予登舟比赛。
- 4、运动员在比赛期间，身体和精神状况应适宜比赛。若在比赛中出现严重伤病，一经发现，裁判员有权立即中止比赛，强制其接受大会提供的医疗救护。
- 5、危险信号旗帜

5.1 每条龙舟均需携带两面黑色旗帜（一面在船首，另一面在船尾）作为危险信号旗帜。当有运动员不慎落水或因其他情况需发出“危险信号”时，由队员挥舞旗帜或两手侧平举在头上方交叉挥动，发出求救信号直至救生船回应。

5.2 无故发出求救信号的赛队将被取消比赛资格。

二、划行的安全规定

- 1、赛道内严禁逆向划行。

- 2、绕标赛、追逐赛的赛前训练和比赛，龙舟均须按逆时针方向划行。
- 3、超越的龙舟应与被超越的龙舟至少保持 4m 的水面距离，不允许从被超越龙舟前面划过。
- 4、比赛中，向终点划行的龙舟严禁横切赛道，抵达终点后不得突然变向转弯，避免与其他龙舟发生安全事故，确保安全。
- 5、在自然水域进行的拉力赛，组委会有责任对赛道进行封闭和管理。对危及安全的旋涡、暗涌、暗礁等水域情况必须有鲜明的标识或派专人导航。
- 6、凡违反划行安全规定的赛队，经警告不服从者，取消其比赛资格。

第四章 竞赛赛场行为规范

一、领队、教练员、运动员行为规范

（一）自觉遵守国家相关法律法规，自觉维护国家利益和荣誉，自觉践行社会主义核心价值观，大力弘扬中华体育精神，遵守社会公德，尊重公序良俗，恪守职业道德，保护公私财物，维护体育赛事活动正常秩序。

（二）严格遵守国家体育总局、中国龙舟协会及赛场的各项规定和纪律要求。

（三）比赛中要积极拼搏，赛出风格，赛出水平，不得弄虚作假、冒名顶替，严禁以不服判罚、攻击裁判员、拒绝

领奖、煽动观众干扰比赛、破坏器材等各种不良手段干扰和影响正常比赛。

（四）尊重观众、尊重裁判、尊重对手，不得向媒体散布不实或不负责任的言论。

（五）比赛期间，不得饮酒、不得相互串通、不搞暗箱操作。

（六）不得以送礼品、礼金、有价证券和支付凭证等方式贿赂竞赛组织管理人员和裁判员。

（七）不得有违背社会主义核心价值观、违背体育道德、违反公序良俗、违反赛风赛纪、造成不良社会影响或违法违规的言行。

（八）必须严格遵守国家体育总局颁发的《反兴奋剂条例》，坚决抵制兴奋剂。

（九）领队、教练员应严格把关选拔参赛运动员，科学合理安排赛前训练和参赛事宜，提高临场执教能力，包括对赛场的综合评判、整体把控、临场应变等能力。

（十）领队、教练员应教育、引导和督促运动员自觉遵守竞赛规则与规程，对场上不文明言行及时制止和教育，同时运动员提高自身的思想认识，规范自身的言行举止。

（十一）对比赛判罚有异议时，按竞赛规定的程序进行申诉，服从、尊重、遵守最终复议结果。

（十二）严格遵守赛事举办地的各项疫情防控要求。

二、裁判员行为规范

（一）严格遵守国家体育总局关于裁判员管理的有关要

求和《龙舟裁判员技术等级认证和裁判员管理实施细则》的各项规定。

（二）严格遵守裁判员守则，坚定政治方向、热爱体育事业、业务精通熟练、公正执裁评判、恪守职业道德、坚持廉洁自律。

（三）认真履行裁判员义务，服从工作安排，以规则为准绳，以运动员的现场水平为依据，公平、公正执裁。

（四）不得接受运动队的礼品、礼金、有价证券和支付凭证；不得参与各类高消费娱乐活动。

（五）比赛期间，不得饮酒、不得串门、不得擅自离开驻地。不得相互议论参赛运动队（员）情况和比赛结果，不得以任何形式干扰和影响其他裁判员的工作。

（六）不得相互串通，暗箱操作比赛。

（七）签订《裁判员赛风赛纪责任书》，并严格履行承诺，自觉遵守各项管理要求。

（八）严格遵守赛事举办地的各项疫情防控要求。

三、赛场观众行为规范

（一）服从工作人员管理，自觉维护赛场正常秩序，积极配合安检，遵守观众席秩序，在指定区域观看比赛，有序进场和离场，按照赛事要求和工作人员的引导拍照、录像。

（二）保持赛场公共环境卫生，遵守社会公德，禁止吸烟及乱扔杂物，禁止攀爬、翻越围栏、栏杆及防护架等。

（三）严禁进入比赛场地，严禁发表或展示不文明、不健康、有侮辱性、谩骂性、破坏民族团结、分裂国家、反党

反社会主义等方面的言论、旗帜或标语。

（四）严禁侮辱谩骂、围攻运动员、教练员、裁判员和相关工作人员。

（五）严禁打架斗殴、寻衅滋事或以任何形式干扰比赛秩序。

（六）严禁携带危险品以及其他禁带物品，严禁起哄或向赛场投掷杂物。

（七）注意保护个人及被监护人的人身、财产安全。

（八）严格遵守疫情防控要求。

四、监督管理

（一）上海市龙舟协会所属各会员单位、赛事组织单位（以下简称“各单位”）应配合上海市龙舟协会负责对所辖区域内龙舟赛事活动赛场行为进行监管，对于违反治安管理的行为，应积极配合公安机关依照《中华人民共和国治安管理处罚法》的规定给予处罚；构成犯罪的，应积极配合相关部门依法追究刑事责任。

（二）各单位应按照法律法规及相关管理规定负责辖区内龙舟项目赛场行为的规范和管理。依据本《规范》制定符合所辖特点的赛场行为管理细则，并推广实施。

（三）参加龙舟赛事活动的组织者、参与人员与观众等群体，涉嫌违反《中华人民共和国治安管理处罚法》或触犯刑事法律的，由赛事组委会依法移交有关司法机关处理。有违反赛场行为相关规定的，由赛事组委会和各级龙舟主管部门按照职责权限，视情况依纪依规处理。

（四）发生兴奋剂违规事件的，按国家有关反兴奋剂规定进行处罚。

（五）龙舟赛事活动组织者对以上行为规范疏于管理的，各主管部门应当依照《体育赛事活动管理办法》责令其改正或处以罚款；涉嫌欺诈或造成重大安全责任事故的，各主管部门应当配合公安等相关部门依法依规处理。

（六）龙舟赛事活动裁判员有违反本《规范》规定的行为规范的，各主管部门按照《龙舟裁判员技术等级认证和裁判员管理实施细则》的要求，视情况给予警告、取消若干场次执裁、取消执裁1—2年、降低裁判等级、撤销裁判等级、终身禁止执裁等处罚。

（七）龙舟赛事活动观众有违反本《规范》规定的行为规范的，赛事活动组织者应当依法依规及时制止并妥善处理；相关行为涉嫌违法犯罪的，赛事活动组织者应当及时向公安机关报告，并配合公安机关做好现场处理和后续案件查办工作。

（八）参加龙舟赛事活动的各有关方面应大力践行社会主义核心价值观，充分发扬中华体育精神，共同遵守赛场行为规范，维护赛事活动秩序。

（九）龙舟赛事活动参与人员对赛事组委会和各级龙舟主管部门处理决定不服的，可依据相关规定向相应的协会申诉，认定原处理有误的，应当立即予以纠正。申诉期间不影响处理决定的执行。

（十）对外国运动员、教练员、裁判员等人员参加上海

境内举办的龙舟赛事活动的赛场行为管理，参照本《规范》执行。赛事活动组织者应当督促外国运动员、教练员、裁判员等人员遵守中国法律，尊重中国国旗、国歌。上海运动员、教练员、裁判员参加中国境外举办龙舟赛事活动的赛场行为管理，参照本《规范》执行。

五、本《规范》由上海市龙舟协会负责解释。