

“向上吧，中国！”全国全民引体向上大赛 竞赛规则（试行版）

一、参赛资格

凡年满 15 周岁的中国公民，无重大身体隐患和疾病，具有独立承担风险责任能力者均可自愿报名参赛。未成年人需法定监护人陪伴参赛。

二、竞赛项目

（一）男女竞速引体赛——参赛者在两分钟内尽可能多地完成正握自重引体向上，期间可下杠休息。该项目允许参赛者自行选择标准引体或蝶式引体（摆动身体借力），但无论何种方式动作均需达标。两分钟内完成最多达标引体向上的选手获胜。

（二）男女计数引体赛——参赛者在上杠后一次性尽可能多地完成正握自重标准引体（不允许使用蝶式引体），动作底端身体需完全静止。期间不允许下杠休息，下杠即视为完成比赛。该项目不规定比赛具体时长，但两次动作间隔时间不能超过 15 秒，超过 15 秒即判终止比赛。一次性完成最多达标引体向上的选手获胜。

（三）变式引体赛——分为降阶变式引体和进阶变式引体。降阶主要针对女性参赛选手，包括弹力带辅助引体、甩摆引体等；进阶方式有负重引体、L 形折叠引体、引体双力臂、单臂引体等。

（四）花式引体赛——规定时间内的花式引体表演（45-120 秒），自带背景音乐，裁判组根据难度、节奏、配合、美感打分评判（10 分

制)。该项目内容可涵盖负重引体、L形折叠引体、引体双力臂、引体大回环、引体小回环、单臂引体、杠上组合动作等引体相关动作，选手可以自由编排，有难度较大动作，可提出安全保护人员进行协助保护。

(五) 团体接力赛——每队队员为三人，队员性别构成不限，但女子队员成绩以两倍计。在三分钟的规定时间内，队员尽可能多地完成正握自重引体向上。可使用标准引体或蝶式引体，但女队员不允许使用弹力带。比赛过程中队员可随时下杠休息并交接，但不允许重复上杠，违者取消比赛成绩。根据每站具体情况，团体赛中还可另外设定一些特殊赛事，如家庭系列赛：夫妻组合参赛，父子组合参赛，父女组合参赛（其中女子队员成绩以2倍计）等。

注：所有比赛“男女竞速引体赛”为必赛项目，其他项目根据承办地具体情况确定。

三、技术标准

标准引体向上——双手握杆，两手间距与肩同宽或稍宽于肩膀，身体自然下垂，下沉肩膀。上拉身体之前，首先将肩胛骨收缩并挤压在一起，弯曲肘部将身体上提，同时将上臂拉向身体。继续动作直到下巴超过杠的位置。按相同路线慢慢将下落身体，回到起始位置，肘部完全伸直，完成一次动作。