

# 关于举办“奋进新时代 劳动创未来” 2025年首都职工拔河比赛的通知

各区总工会、北京经济技术开发区总工会，各产业工会，各局工会，各集团、公司工会，各高等院校工会，各直属基层工会：

为深入学习贯彻党的二十届三中全会精神，深入落实《健康中国2030规划纲要》、《全民健身计划（2021-2025年）》及《北京市全民健身实施计划（2021-2025年）》精神，献礼全国总工会成立100周年，持续推动拔河运动普及，打造健康文明、昂扬向上、全员参与的职工文化，市总工会联合市体育局拟举办“奋进新时代 劳动创未来”2025年首都职工拔河比赛。现将有关事项通知如下：

## 一、主办单位

北京市总工会

北京市体育局

## 二、承办单位

北京职工体育服务中心

北京市社会体育管理中心

## 三、比赛时间

2025年5月24日、25日

## 四、比赛地点

北京工人体育馆

## 五、比赛项目

混合组 600 公斤级室内赛(上场队员 4 男 4 女)

男子组 600 公斤级室内赛(上场队员 8 男)

## 六、比赛人员规模

约 500 人

## 七、比赛办法

按照国家体育总局社会体育指导中心制定的《拔河竞赛规则和裁判法》进行比赛。

### (一) 拔河绳和室内拔河道规格

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。绳子的末端是鞭状的, 长度不少于 33.5 米。

2. 室内拔河道: 本次比赛使用邓禄普拔河道, 拔河道表面长度为 36 米、宽度在 1-1.2 米之间。

(二) 竞赛决胜距离为 3 米, 即地面中心标记两侧各 3 米处设第一标志线(为决胜标志线)。

(三) 比赛第一阶段进行分组单循环赛, 第二阶段进行单淘汰赛加附加赛, 决出所取名次。

1. 第一阶段比赛一律采用 2 局制, 2 局全胜得 3 分, 1 胜 1 负各得 1 分, 2 局全负得 0 分; 第二阶段比赛采用 3 局 2 胜制。

2. 循环赛积分名次将按照下列办法确定

(1) 比赛积分: 预赛中积分高的队伍排名在前。

(2) 获胜场次: 若两队积分相等, 则获胜场次多的队伍排名在前。

(3) 队伍总重量: 如若两队警告次数相同, 则总重量小的队伍排名在前。

(4) 掷币或抽签: 如果上述均不能排出名次, 将通过掷币或抽签决定。

## 八、比赛规则

### (一) 拔河技术规则

#### 1. 握绳

运动员不得握绳子两个外侧标记以内的位置。在比赛开始时, 第一位运动员应该握绳子靠近外侧标记的位置。不得在绳子上打结或者系圈, 也不得将绳子系在运动员身体的任何部位上, 将绳子交叉视为系圈。比赛开始时, 应该将绳子拉紧, 中心标记对准地面中线。

#### 2. 拔河姿势

除了锚人, 每个运动员都应该赤手自然握绳, 掌心向上, 绳子从身体和上臂之间穿过。其他任何妨碍绳子自由运动的握绳称为锁绳, 为违规行为。脚伸向膝盖的前方, 全队应自始至终保持这一姿势。

#### 3. 锚人姿势

队尾的运动员称为锚人, 锚人握绳的方法应该是将绳子沿着身体从后背自下而上斜穿到对面肩上, 将剩下的绳子向后向外甩

出，以使绳子的多余部分可以自由移动。锚人应该自然握住绳子固定的部分，双手掌心向上，双臂自然前伸。允许锚人将绳子置于保护腰带下方，这不构成犯规。

## （二）替补队员的条件与程序

1. 替补行为只能发生一次，替补行为只能发生在该队首场比赛后，被替换下的选手不允许参加该队的后续任何比赛。

### 2. 替补程序

替补选手和被替换队员必须向主裁判申请，经核准符合替换条件的，方可实施替补行为。

## （三）比赛队的最少人数

由于不得进行第二次替换行为，所以如果发生了第二次受伤，允许该队以 7 名运动员继续比赛，但如果比赛队运动员少于 7 人则不得继续参加比赛。

## （四）比赛服装、运动鞋

1. 选手需着统一的运动服、短裤或长裤上场比赛。

2. 拔河比赛鞋底为平底，由橡胶或类似材质制成（不能带有钉齿）。

## （五）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. 教练员犯规: 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: 在室内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取消资格。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。

## 九、报名要求

### (一) 参赛资格

1. 北京市总工会所属各级、各单位工会按要求组队参加, 限报混合组和男子组各一支队伍, 报名表需加盖本单位公章和所属区总工会或产业工会加盖公章。

2. 参赛运动员必须是本单位的正式在职职工, 身体健康, 身体条件适合参加拔河比赛活动。

3. 参赛运动员年龄限制在 18 周岁-55 周岁之间 (出生日期

必须是 1969 年 5 月 26 日（含）-2007 年 4 月 22 日（含））

4. 参赛队员必须是经过区级以上医务部门体检，由本单位出具体检证明材料并加盖公章，体检表由各单位自行审核留存。

## （二）参赛要求

1. 各队报名时参照报名流程填写并上传材料待组委会审核通过后视为报名成功，超出限额报名的队伍则作为备选队伍增补参赛。

2. 如出现放弃名额及资质审核未通过或其他弃权情况，则由备选队伍按剩余组别和报名成功的时间顺序进行增补。

3. 如本单位在提交报名材料后变更队员、领队、教练员等已审核成功的人员，须执行初始报名流程，如变更后的材料未能在报名截止时间前（4 月 22 日 15:00 前）提交的，组委会将按照已审核通过材料为准。

4. **混合组（男队员 4 名、女队员 4 名、男女替补各 1 名）和男子组（男队员 8 名、替补 1 名）。**领队、教练员各 1 人，不可兼职队员参加比赛。

5. 患有近视眼疾的运动员需佩戴防护眼镜，上场运动员禁止佩戴金属等饰物。

6. 参赛队员在比赛当日需携带本人身份证原件或其他有效证件等，验证无误，方可参赛。

## （三）报名时间、流程及提交材料

**报名准备阶段（自通知发布之日起至正式报名开始前）**

1. 扫描二维码登录“趣动”微信小程序 2025 年首都职工拔河比赛入口，报名小程序二维码见下图（报名表和参赛声明可通过小程序二维码提前下载）。亦可使用报名链接报名：  
[https://h5.wewillpro.com/#!/activity\\_bh2025/204760](https://h5.wewillpro.com/#!/activity_bh2025/204760)



2. 按照页面要求填报：所属区总工会或产业工会；单位名称；获奖证书展示名称（组委会制作证书用）；拔河队联络人姓名、电话（微信）；领队、教练员及运动员报名相关信息（由于人员信息涉及保险的购买等相关流程，请各队务必仔细核对、认真填写，避免出现填报错误）；各参赛拔河队全家福照片（像素不小

于 1280×960); 拔河队简介 (不多于 200 字, 用于小程序及秩序册拔河队展示页)。

3. 填报完成后系统将自动生成《参赛报名表》、《参赛声明》、《体检合格证明》共计 3 个附件。

4. 请各队将 3 个附件按照要求打印、签字、盖章 (所需盖章均为单位及所属各区总工会或产业工会公章, 其他章无效。由于格式等问题, 请各队务必使用报名后统一生成的附件进行签字、盖章、上传等工作, 请勿更改附件内容及格式)

(1) 附件 1《参赛报名表》加盖单位公章及所属区总工会或产业工会公章。

(2) 附件 2《参赛声明》签字、加盖单位公章。

(3) 附件 3《体检合格证明》签字、加盖单位公章。

**正式报名阶段(自 4 月 7 日 10:00 起至 4 月 22 日 15:00 止)**

1. 扫描二维码登录“趣动”微信小程序 2025 年首都职工拔河比赛报名入口。

2. 在正式报名时间内将加盖公章的共计 3 份附件上传至“趣动”微信小程序。经组委会审核通过后即为报名成功, 组委会将通过报名小程序或电话等形式告知报名及审核通过情况。

3. 各参赛队领队须在领队会上提交 (纸质签字盖章版)

(1) 活动报名表

(2) 参赛声明

(3) 体检合格证明

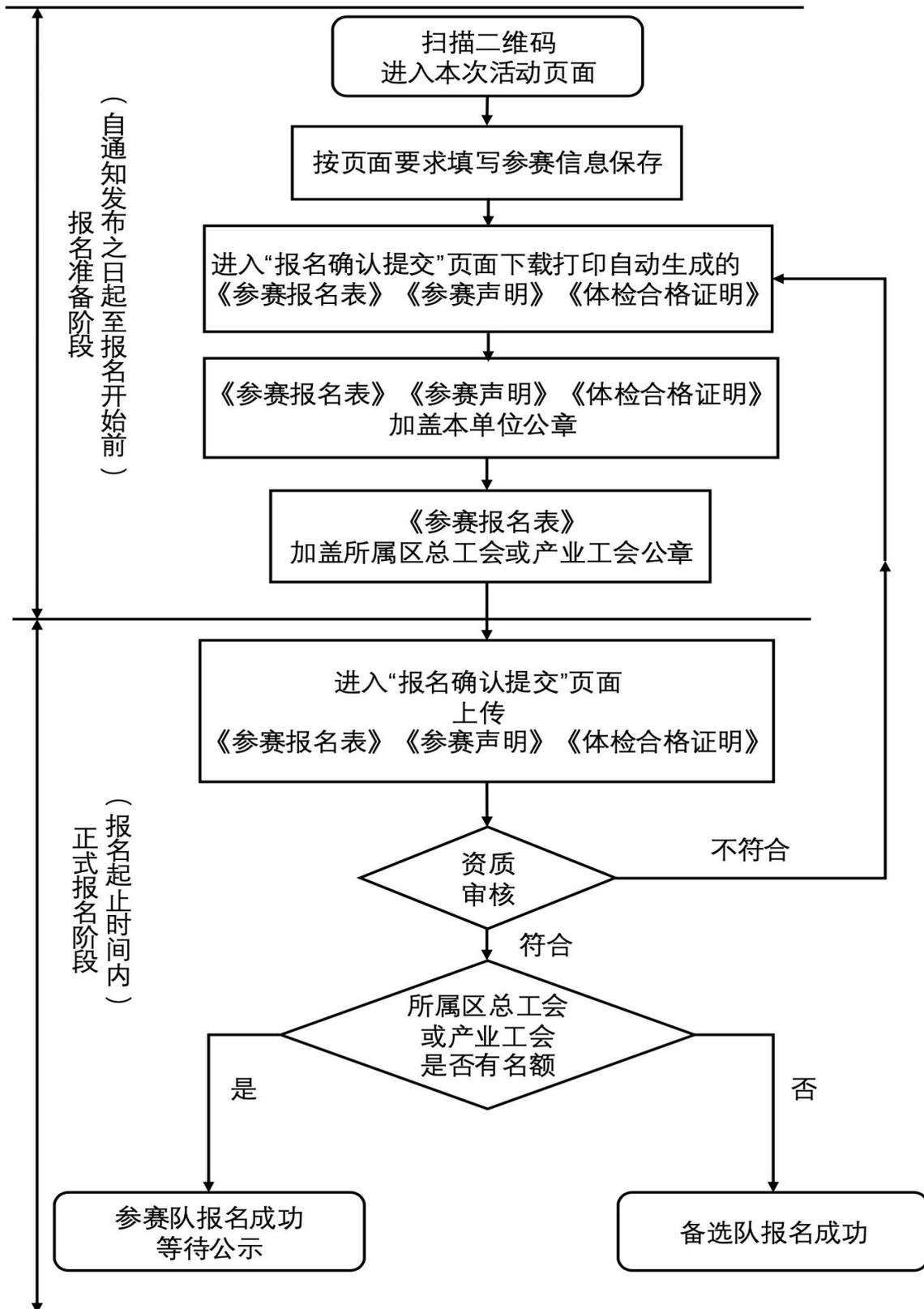
报名联系人: 李一樊、吴禹铮

报名咨询电话: 13911500680、13121338972

报名技术咨询联系人: 高腾飞

报名技术咨询电话: 17635271317

#### 4. 报名流程示意图



## 十、录取名次及奖励

1. 各组别取前 8 名授予奖杯；对参加此次活动比赛成绩较好、组织工作表现突出的队伍颁发体育风范奖。

## 十一、裁判

比赛裁判由组委会选派。

## 十二、领队会及小教员培训

赛事组委会在正式比赛前召开领队会，对赛事规程及相关事项进行说明及小教员培训，并进行现场抽签等事宜，请各队领队务必准时参加。

领队会时间：2025 年 5 月 8 日（周四），下午 14:00（暂定）。

地 点：北京工人体育馆

## 十三、赛事公布

本次活动的各项文件、通知、公告等，均在北京市总工会网站（[www.bjzgh.org](http://www.bjzgh.org)）、赛事微信群中发布。

赛事组委会工作联系人：李一樊、吴禹铮

联系电话：13911500680、13121338972

## 十四、比赛要求

1. 请各区总工会、各产业工会和各单位高度重视，加强领导，广泛发动基层职工参与，通过层层选拔方式，重点吸纳具备一定基础或文体特长的骨干力量参加。

2. 参加活动人员必须是保证身体健康、无不适合运动疾病。

3. 由于比赛体力消耗较大，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、眼睛发黑等不适情况，立即停止比赛。

4. 一旦出现发热、干咳、呼吸困难等症状，不得带病参与活动，应第一时间远离人群并告知组委会。

**十五、仲裁委员会成员由北京职工体育服务中心邀请和选派**

**十六、本竞赛规程的内容由竞赛委员会负责解释**

**十七、未尽事宜另行通知**

北京市总工会宣传教育部

2025年3月24日