

初级教练员基本规则

一、StackMat®的使用与 WSSA 的官方指定计时设备

1. 计时器必须用两个按钮且方向正确地连接到垫子上。
2. 启动和停止手部位置*-一只手不能用于激活超过两个触碰面板。启动计时器时，必须使用两只手激活四个触碰面板，左手拇指激活左侧拇指触碰面板，右手拇指激活右侧拇指触碰面板，手的任何其他部分激活每个顶部触碰面板。停止计时器时，必须再次使用两只手激活触碰面板。在启动和停止计时器时，手不能握住杯子，但可以触摸到杯子。这些规则适用于所有比赛项目。
3. 在 WSSA 赛事上只允许使用官方 Speed Stacks 设备。在获得认证的赛事中，必须使用最新的竞赛显示器、垫子和计时器，目前必须使用 G5 计时器和垫子。在所有 WSSA 认证的标准组赛事上，计时器必须使用 4-pad 模式。在 WSSA 认证赛事中，特殊选手将使用 2-pad 模式。特殊选手也可以选择使用 4-pad 模式。

二、叠杯表面范围与桌子规格

叠杯表面·叠杯表面仅指垫子的表面范围(不包括计时器)。只要杯子的任何部分仍靠在垫子上，就被视为在叠杯表面上。叠杯必须在叠杯表面上进行，当叠杯顺序完成时，所有杯子都必须在叠杯表面上-如果杯子的任何部分也靠在计时器顶部,将会发生犯规。

由于失误导致杯子未放在叠杯表面上或放在计时器顶部可以不受判罚。

突发情况·意外地在计时器的触摸面板上轻微移动一只手或双手,导致计时器似乎自行启动,然后在短时间内停止。这种突发情况不被视为“试叠”。只需重置计时器。

比赛设备·由 WSSA 提供的任何竞技叠杯设备,包括垫子和计时器,竞赛显示器,桌子等。

设备故障·如果比赛设备故障导致叠杯选手无法完成试叠,裁判必须允许重新一次试叠。在向上叠杯之前未启动计时器或在完成叠杯顺序后未停止计时器不构成设备故障。

官方比赛桌(也可选择性作为热身桌)

1. 竞技叠杯运动比赛桌的标准尺寸为:宽度=72.5-77.5 厘米(29-31 英寸), 长度=180-187.5 厘米(72-75 英寸), 高度= 72.5-77.5 厘米(29-31 英寸)。(注:在美国,这相当于一个“标准”的 2.5 英尺 x6 英尺折叠桌)。

2. 由于许多国际间的差异,不同尺寸的桌子是可以接受的,但是赛事总监需要获得 WSSA 的批准。当桌子长度小于上述标准长度时,需要将两个桌子并排放置以进行对抗接力比赛。

3. 可选:赛事总监可以选择提供以下尺寸的较低高度桌子给身高低于 102 厘米(40 英寸)的选手使用-宽度=72.5-77.5 厘米(29-31 英寸),长度=180-187.5 厘米(72-75 英寸), 高度=61 厘米(24 英寸)。WSSA 建议无法正常使用“标准”高度比赛桌的年幼和/或身材较矮小选手,应使用较低的比赛桌。如果没有

较低的比赛桌可以使用，WSSA 建议应使用 OSHA 批准的阶梯板/平台供选手踩踏，来增加选手的高度。

三、上叠、下收与失误

向上叠杯-这个术语用于将杯子“向上”堆叠成金字塔形状。一旦选手开始叠放序列中的第一组杯子,无论是否启动计时器,都会进入“向上叠杯阶段”。

向下收杯-这个术语用于“收回”已叠好的杯子或将杯子“向下”收成“柱。一旦选手开始将序列中的第一组杯子向下收,就会进入“向下收杯阶段”。

失误·在向上叠杯或向下收杯的过程中杯子掉落时使用的术语。常见的失误包括:

1. 杯子从杯组中掉落到桌子或地板上。
2. 上层的杯子向下滑落到下层的杯子上。
3. 向下收杯的杯组倒在旁边。
4. 在向上叠杯阶段:
 - a) 一个杯子的杯口靠在另一个杯子的杯阶上或
 - b) 向上叠杯中的顶部杯子以倾斜的姿势停靠在下方的杯子上或
 - c) 在向下收杯阶段, 杯组中最顶部的杯子本应完全套盖在下层的杯子上, 却只套盖住部分或盖姿倾斜。

四、正确的叠杯顺序

注意:在向上叠杯阶段,必须用双手处理单个杯组。还应注意

一些具有特定要求的情况(请参阅“关于同时用双手操作的澄清”)。

3-3-3 叠杯法和 3-6-3 叠杯法-依据个人喜好从左到右或从右到左叠杯。叠杯顺序意在从一侧到另一侧进行，而不是从前到后或从后到前。

1.在向上叠杯阶段，叠杯选手的双手不能同时放在两个杯组上，也不能在将一个杯组“上叠”时，同时将另一个杯组“下收”。

2.可以同时下收两个杯组。所有选手在开始向下收第二个杯组之前，必须使用双手以任何顺序开始向下收第一个杯组，并且在开始向下收第三个杯组之前，必须使用双手开始向下收第二个杯组。第三个杯组可以使用一只手向下收杯。*

3.下收阶段必须与上叠阶段保持相同的方向(例如，如果你从左到右“上叠”，你也必须从左到右“下收”)。

Cycle 花式循环叠杯法-Cycle 花式循环叠杯是由 **3-6-3 叠杯**、**6-6 叠杯**和 **1-10-1 叠杯**组成的一种模式，按照连续顺序进行，并以“下收”**3-6-3** 结束。

1.依据个人喜好从左到右或从右到左叠杯。

2. 在叠杯过程中，选手的双手不能同时放在两个杯组上，也不能在将一个杯组“上叠”时，同时将另一个杯组“下收”。(注意"关于双手同时放在叠杯上的说明")

3.可以同时下收两个杯组。所有选手在开始向下收第二个杯组之前,必须使用双手以任何顺序开始向下收第一个杯组，并

且在开始向下收第三个杯组之前，必须使用双手开始向下收第二个杯组。第三个杯组可以使用一只手向下收杯。*

4.3-6-3 和 6-6 叠杯的上叠和下收阶段必须始终从同一侧开始，并按照相同的方向进行。

5.在 3-6-3 的下收阶段中，最后一个 3 杯可以用一只手下收，这个 3 杯只需呈“柱形”即可完成下收阶段。(在转换到 6-6 时，杯子不需要完全“套盖”)

6.如果在从 3-6-3 转换到 6-6 的过程中，6 杯倒在一边，选手可以在叠起倒下的第二个 6 杯前先叠起第一个 6 杯。

7.在花式循环叠杯过程中，两个上叠的 6 杯必须以“并排”的方式放置，而不是以“前后”的方式。

8.下收 6-6-所有 12 个杯子都必须参与下收(不能有任何杯子留下)，并且聚集在至少 10 个杯子的杯组中，允许 12 个杯子中的一个或两个留在选手的手中。一旦一只手将一个杯子放在一侧，该手就不能再用于完成 6-6 的下收。

9.从 12 个杯子的杯组中取出的前两个杯子(或留在选手手中的杯子)必须分别放置在 10 杯的两侧(形成 1-10-1)，一个杯子放在 10 杯的右侧，另一个杯子放在 10 杯的左侧。其中一个杯子必须面朝“下”放置，另一个杯子必须面朝“上”放置(选手可选择)。1 杯不能在上叠过程中越过 10 杯的中心。10 杯的中心由与垫子和/或计时器接触的底层 4 个杯子中间确定。6-6 的下收阶段在杯子形成 1-10-1 的排列时完成。

10.一旦完成 1-10-1 上叠，10 杯两侧的两个 1 杯必须先被“拿起”(1-10-1 的下收阶段在 10 杯上叠完成后，一只手触摸 1 杯

时开始), 然后用于下收成 **3-6-3**, 从而结束花式循环叠杯。

五、关于双手同时放在叠杯上的说明

选手的双手不能在向上叠杯或向下收杯阶段同时触摸两个杯组, 除非符合以下情况:

1. 可以同时下收两个杯组。所有选手在开始向下收第二个杯组之前, 必须使用双手以任何顺序开始向下收第一个杯组, 并且在开始向下收第三个杯组之前, 必须使用双手开始向下收第二个杯组。第三个杯组可以使用一只手向下收杯。

*

2. 一旦杯组已经开始向下收杯, 选手可以将一只手留在下收完的杯组上, 而另一只手继续下收剩余的杯组。

3. 在向下收杯阶段, 只要选手按照正确的顺序下收每个杯组, 选手可以随时以任何顺序修正失误, 但必须在停止计时器之前进行(在计时赛事中), 并且应在脚步交棒之前进行(在接力赛事中)。修正失误可以用一只手在失误的杯组上进行, 而另一只手继续下收剩余的杯组。如果在接力比赛中, 在交棒之后发现失误, 选手可以返回并修正失误, 只要下一棒的选手没有触摸到比赛桌上的任何杯子。修正失误后, 必须进行正确的脚步交棒。

4. 在 **Cycle** 花式循环中, 从三个主要组合(**3-6-3**, **6-6**, **1-10-1**) 中的其中一个转换到另一个时, 选手可以同时触摸两个杯组:

a) 当从 **3-6-3** 转换到 **6-6** 时, 选手的双手可以同时触摸两个 **3** 杯, 但是在最后一个 **3** 杯下收完成后才能开始第一个 **6**

杯的上叠，并且可以简单地以“柱状”存在。(换句话说，不能同时向上叠杯和向下收杯)。最后一个 3 杯必须转移到第一个 3 杯上。在进入上叠第一个 6 杯之前，最后一个 3 杯不必“放在”第一个 3 杯上，但可以使用 3-2-1 的方法向上堆叠。

b) 当从 6-6 转换到 1-10-1 时，所有选手必须使用双手开始下收第一个 6 杯，并可以在此后的任何时候开始下收

18.第二个 6 杯。*

c)当从 6-6 转换到 1-10-1,以及从 1-10-1 转换到 3-6-3 结束时，可以同时触摸左右两边的 1 杯。

d)当从 6-6 转换到 1-10-1 时，选手的双手可以同时触摸 1 杯和 10 杯，但是 10 杯的上叠必须在双手都从 1 杯上松开后才能开始。

六、失误修复

如果在“上叠阶段”发生失误，必须立即进行修复，但下收的杯组倒在一边的情况除外，在这种情况下，在按顺序进行上叠前，无需进行修复。为了在上叠阶段正确修复失误而不犯规，选手必须在上叠下一个杯组之前修复倒下的杯子。如果选手在上一个杯组上叠发生失误之前、期间或之后开始叠下一个杯组，选手必须将杯子放回原来的位置，并返回修复失误后才能继续。“下收阶段”是指选手开始按顺序向下收第一个杯组时开始。如果在开始下收阶段之前杯子倒下，必须按正确的顺序修复它们，然后才能开始下收第一个杯组。这包括在上叠阶段“滑落”但在下收阶段“持续滑落”时迅速“接住”

的杯子。如果没有按正确顺序返回并修复，将会发生犯规。一旦进入下收阶段，倒下的杯子不需要重新叠成金字塔，只需要下收到杯组中。在下收阶段发生的失误可以在任何时候修复，不一定要按顺序修复，只要选手按正确顺序收下每个杯组即可。所有失误必须在停止计时器(在计时赛事中)之前修复，并且应在脚步交接之前(在接力赛事中)修复。如果在脚步交接后发现失误，请按上述描述的正确方式修复。如果选手失误倒杯，只有该名选手才能捡起杯子。如果除选手以外的其他人触碰到失误倒杯的杯子，选手只需捡起杯子并继续进行。如果在试叠过程中发生失误，选手不能滥用修复失误来获得额外的热身。在试叠过程中重新开始将被视为额外的一次试叠。在这种情况下,该次试叠将被记录为最终成绩，并且下一个试叠将被取消。在试叠过程中没有失误但重复叠杯顺序将会受到相同的处罚。(注意:裁判员可以自行决定修复失误是否被用来获得额外的热身。这也适用于 WSSA 视频审查。)

七、个人计时赛事-3-3-3,3-6-3, Cycle

1. 6U

2. 7-8 3.9-10

4. 11-12

5. :13-14

6. 15-16

7.17-18

8. 19-24 (Collegiate)
- 9.25-34(Masters 1) 10.35-44 (Masters 2)
- 11.45-54 (Masters 3)
- 12.55-64(Masters 4)
- 13.65-74 (Seniors 1)
14. 75+ (Seniors 2)特殊选手(级别 1&2)

1. SS 6U
2. SS 7-10
3. SS 11-14
4. SS 15-18
5. SS 19+
- 6.SS All

八、双人计时赛事-Cycle

1. 6U
2. 8U
3. 10U
4. 12U
5. 14U
6. 16U
7. 18U
8. Open
9. 19+
10. 25+

11.35+

12.45+

13. 55+

14. 65+

15.75+

16.Child/Parent 10U

17. Child/Parent 11+

特殊选手(级别 1&2 混合)

1. SS 6U

2. SS 10U

3. SS 14U

4. SS 18U

5. SS Open

6. SS 19+

7. SS All

8. SS Child/Parent

九、3-6-3 计时接力赛事-3-6-3

1. 6U

2. 8U

3. 10U

4. 12U

5. 14U

6. 16U

7.18U

8. Open

9. 19+

10.25+

11.35+

12.45+

13.55+

14.65+

15.75+

特殊选手(级别 1&2 混合)

1. SS 6U

2. SS 10U

3. SS 14U

4. SS 18U

5. SS Open

6. SS 19+

7. SS All

十、年龄分组规则

1. WSSA 拥有合并、拆分或取消某些年龄组别的权利，以根据每场认证赛事的规模和范围创造更有意义的竞争。

2. 参赛选手的年龄组别与其比赛最后一天的年龄相符。

(注:WSSA 拥有要求任何选手提供年龄证明的权利。)

3. 所有参赛选手必须按照他们的生物性别参加比赛。具体而

言，男性跨性别选手不得参加女子组比赛，女性跨性别变性选手不得参加男子组比赛。

4.在比赛中，根据赛事的规模和范围，7-8岁至17-18岁年龄组别的比赛必须有单独的"男子组"和"女子组"分组，而6U、Collegiate组、Masters组和Seniors组则可以选择是否男女分组。

5.双人和接力队伍-在6U至18U年龄组中，队伍以年龄最大的选手所在的分组参加比赛；在19+至75+年龄组中，队伍以年龄最小的选手所在的分组参加比赛。18岁及以下的选手可以与19岁及以上的选手一起参加"Open"组的赛事，在比赛中Open组与19+组合并。

6.亲子双人-根据孩子的年龄划分组别。"孩子"可以是任何年龄，并且仅限于和一个团队/长辈搭档。"长辈"

定义为孩子的父母、继父母、法定监护人、祖父母或继祖父母，他们可以与直系亲属中的每个"孩子"搭档参赛。

接力队伍可以由多个年龄段的叠杯选手组成。(例如，一个由7岁、10岁、11岁和12岁的叠杯选手组成的接力队伍将参加12U组别的接力项目。)参加接力的选手在每个项目中只能参加一支队伍。

8.特殊选手组别-一名具有被诊断为会在标准组中处于劣势的残疾选手。特殊选手必须由学校、持照心理学家

或医疗专业人员确认为具有以下诊断之一：

a) 认知障碍:患有任何严重限制认知能力疾病的人。

b) 骨科损伤:一种永久性、严重的肌肉骨骼残疾，会对选手的

表现产生不利影响。 c) 视力障碍:合法的失明。

d 其他:先前未提及的任何其他残疾类别,也会对选手的表现产生重大影响。

特殊竞技叠杯运动选手根据他们的平均 3-6-3 成绩,在他们所在年龄组的两个“级别”之一进行比赛。级别 1 的平均成绩为 7.999 秒或以下。级别 2 的平均成绩为 8.000 秒或以上。符合特殊竞技叠杯运动选手资格的选手不一定要参加特殊竞技叠杯运动选手组。鼓励曾在特殊竞技叠杯运动选手组中参赛但取得与标准组同等成绩的特殊竞技叠杯运动选手参加标准组赛事。

特殊竞技叠杯运动选手在比赛桌上可以有指定人员根据需要提供帮助。例如,如果选手无法自己捡起掉落的杯子,可以由指定人员来捡起,并提供指导以提醒选手或团队有关程序和规则。

十一、问题和解答

本规则手册也可以在 www.theWSSA.com 上找到。熟悉 WSSA 竞技叠杯规则手册是成为 WSSA 认证赛事官方裁判员的必备条件,也是赛事总监在出现问题时的首要参考。以下是裁判在赛事中可能面临的一些常见情况。

1. 什么情况会构成热身?

任何类型的单个杯组上叠都构成热身。如果在热身过程中发

生失误，选手不能重新开始。最多允许进行两次热身，并且必须在第一次试叠之前完成(不能在试叠之间进行)。仅仅将杯子分离或重新排列在一起不被视为热身。在热身和试叠之前和中间测试比赛设备是允许的。

2.当叠杯选手在试叠过程中重新开始试叠时会发生什么?

如果在试叠过程中发生失误，选手不能滥用修复失误来获得额外的热身。在试叠过程中重新开始将被视为额外的一次试叠。在这种情况下，该次试叠将被记录为最终成绩，并且下一个试叠将被取消。在试叠过程中没有失误但重复叠杯顺序将会受到相同的处罚。(注意:裁判员可以自行决定修复失误是否被用来获得额外的热身。这也适用于 WSSA 视频审查。)

3.杯子是否可以在叠杯过程中接触计时器，或者在停止计时器时与计时器接触?

杯子可以接触计时器，但在叠杯过程中的任何时刻都不能将杯子放在计时器上。如果因为失误而使杯子落在计时器上，只要在计时器停止之前修复失误，可以不被判无效。

4.在 1-10-1 的上叠过程中，当右侧或左侧的 1 杯掉落时会发生什么?是否需要将 10 杯下收，修复失误，然后重新开始上叠 10 杯?

是的。这个失误必须像上叠阶段的任何其他失误一样被修复(参阅“失误”)。

5.如果在预赛期间，当选手的双手放置在计时器上时，出现潜在的干扰(例如桌子上相邻选手的干扰)，该选手是否可以将双手从计时器上移开,等待干扰结束?

可以。裁判应该运用常识来判断干扰情况，并允许选手将双手移开，直到干扰结束。

6.如果选手在摆放好手部并启动计时器后发现自己的杯子摆放错误(例如 2-7-3)，选手能否重置计时器，修正杯组，并重新开始?

可以。选手和裁判员都有责任在叠杯之前确认杯子的摆放是否正确。

7.如何判断“上叠”和“下叠”之间的失误?

如果在开始下收阶段之前失误，杯子必须按照正确的顺序进行修复，然后才能开始下收第一个杯组。如果在 3-6-3 上叠与下收转换过程中，选手用手碰到 6 杯上方的杯子并掉落，则在开始下收前，选手必须返回并下收最后一个 3 杯，上叠 6 杯，然后上叠最后的一个 3 杯。一旦进入下收阶段，倒下的杯子不需要重新叠成金字塔，只需要下收到杯组中。

8.在双人赛事中，如果有一个或多个杯子从桌子掉到地板上，其中一名选手跑去捡起这些杯子，另一名选手在此期间是否可以继续叠杯?

不可以。无论是在上叠和下收阶段，每个杯组都必须由两名选手共同操纵。一名选手只能继续下收，直到另一名选手也触碰到该杯组为止。

9.选手(无论是在个人和双人比赛中，或者在接力比赛中的最

后一名选手)是否可以捡起掉落到地板上的杯子,并将其从桌子另一侧放到正确的位置,然后从桌子另一侧停止计时器,以节省时间?

可以。规则手册中没有规定选手必须返回到原始叠杯位置来修复失误或停止计时器。只要选手根据“StackMat®”定义下的“启动和停止手部位置”正确停止计时器,这是允许的。对于在接力赛中必须离开桌子去捡杯子并修复失误的选手,他们可以从桌子的另一侧这样做,然后跑回起跑线而无需返回到原始叠杯位置,前提是叠杯动作已经修复并完成。

10.选手可以同时下收 3-3-3 或 3-6-3 中的任意两个杯组或最后两个杯组吗?只要他/她用双手下收前两个杯组?

可以。只要遵循“向下收杯”规则,可以同时下收任意两个杯组。

11.在 Cycle 花式循环叠杯中,选手可以在所有向下收杯阶段同时下收两个杯组。

是的,相同的规则适用于 Cycle 花式循环叠杯的全部三个阶段。规则是:可以同时下收两个杯组。所有选手在开始向下收第二个杯组之前,必须使用双手以任何顺序开始向下收第一个杯组,并且在开始向下收第三个杯组之前,必须使用双手开始向下收第二个杯组。第三个杯组可以使用一只手向下收杯。至于 Cycle 中的 6-6,当从 6-6 转换到 1-10-1 时,所有选手必须使用双手开始下收第一组 6 杯,并可以在此之后的任何时间开始下收第二组 6 杯。