附件2

**竞赛规则**

**一、跳绳**

（一）个人赛：男子：30秒单摇跳，女子：30秒单摇跳。

1、比赛采用由全国跳绳运动推广中心审定的最新《2018—2021年全国跳绳竞赛规则》

2、各分院男单限报2人、女单限报2人。

3、采用预决赛同场制，比赛出场顺序由裁判委员会抽签决定。

4、比赛方法：运动员在30秒时间内完成尽可能多的单摇跳。

5、口令： “裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——10——20——停（或哨音）”。

6、技术要求：

（1）运动员双手摇绳，双脚以轮换跳的方法跳绳，每跳起一次，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°)，称作单摇跳。

（2）运动员在指定场地内比赛为有效动作。

（3）按口令要求人、绳都从静止开始起跳，抢跳将从应得数中扣除5次。

（4）失误不扣分，但失误次数将被记录。一次失误之后，记录下一个失误之前绳子必需被至少成功跳过一次。

（二）集体项目：3分钟10人长绳“8”字跳

1、比赛采用由全国跳绳运动推广中心审定的最新《2018—2021年全国跳绳竞赛规则》。

2、集体项目限报运动员10人，要求6男4女。

3、采用预决赛同场制，比赛出场顺序由裁判委员会抽签决定。

4、比赛方法：在3分钟时间内，2名运动员同步摇单长绳，其他8名运动员依次以“8”字路线绕摇绳队员，并尽可能多地完成跑跳进出绳。

5、口令： “裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或哨音）——30——1分钟——30——2分钟——15——30——45——停（或哨音）”。

6、技术要求：

（1）2名摇绳运动员两脚间距不小于3.6米。

（2）运动员必须依次“8”字型跑跳穿越长绳。

（3）运动员在指定的场地内比赛为有效动作。

（4）失误不扣分，失误次数将被记录。

（三）弃权（个人赛和集体赛）

1、超过检录时间5分钟未到场或超过比赛时间1分钟不能上场比赛，按弃权处理。

2、比赛中运动员因受伤治疗后不能继续比赛，则判受伤运动员弃权。

3、比赛中手柄脱离、断绳、播音中断或其他非人为因素等造成比赛无法继续，经主裁判批准后，可进行重赛。

4、在计数赛中，每名运动员在同一场比赛中只能采用一种跳绳姿势，不得变换。否则，由主裁判判罚其比赛成绩无效，并取消本项目比赛资格。

**二、旋风跑**

1. 人数与要求：每队参赛队员共8人，要求男队员6人，女队员2人，参赛人员须严格按照分院提交的报名表名单参加，现场不能临时替换，否则视为弃权。

2、比赛方法：每名队员手握3.5米—4米长杆分别接照逆时针、顺时针、逆时针、顺时针、逆时针方向绕过3个标志杆,其中绕过第三个标志点后为折返点,折返点距起点30米,每个标点间距10米,团队整体返回起跑线后计时结束。整个过程每名队员手不得脱离杆跑动,否则即判违规取消成绩。

3、裁判法则:

(1)比赛发令后计时开始,用时少者获胜

(2)单手脱杆即为犯规取消比赛成绩

(3)触碰标志杆即为违规,每次罚时5秒。

(4)撞倒标志杆即为违规,取消比赛成绩。

(5)绕圈方向错误或漏绕标志物即为违规,取消比赛成绩。

(6)比赛后扔杄等行为可依据情节轻重罚时5秒或取消比赛成绩。

**三、大脚板**

1. 人数与要求：每队参赛队员共8人，要求男队员5人，女队员3人, 参赛人员须严格按照分院提交的报名表名单参加，现场不能临时替换，否则视为弃权。

2. 比赛方法：每人分别提拉提绳,站在两块3.6米—4米长板上,在确保安全的情况下完成40米直行距离,中途出现失误从原地复原继续比赛,大脚板完全过终点线计时结束。用时少的队伍获胜。

3、裁判法则:

(1)比赛发令后计时开始,用时少者获胜。

(2)有人从大脚板上落下即为违规取消比赛成绩。

(3)大脚板和人整体冲过终点线比赛结束。

(4)大脚板按既定3米宽轨道区域前进,进入他人比赛轨道即为违规取消比赛成绩。

(5)比赛中途停顿后可继续比赛,需在原地启动继续前进

**四、运转乾坤**

1. 人数与要求：每队参赛队员共16人，要求男队员8人，女队员8人,参赛人员须严格按照分院提交的报名表名单参加，现场不能临时替换，否则视为弃权。

2. 比赛方法：每队2男2女为一组,共四组,迎面接力,比赛开始前，4. 名队员托举比赛器材过肩，立于起跑线后。裁判员发令后，4名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，到达对面后将器材交给同伴，同伴按相同方法将器材合力运回，依次进行接力，以各参赛队队员及所用比赛器材通过终点线所在垂直平面为计时停止。

3．比赛距离为50米，用时少者名次列前。

4. 比赛中如有出现有人摔倒，必须在摔倒位置爬起后所有人一起继续向前跑动，在跑动过程中所用队员的手不能脱开器材，否则视为犯规。

**五、毛毛虫竞技**

1. 人数与要求：每队参赛队员共8人，要求男队员4人，女队员4人,参赛人员须严格按照分院提交的报名表名单参加，现场不能临时替换，否则视为弃权。

2. 比赛方法：参赛队员8名，骑在充气毛毛虫上，双手抓住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，队员之间通过配合让毛毛虫在跑道上行进，行进中毛毛虫不得接触地面，以各参赛队毛毛虫尾部触及终点线所在垂直平面为计时停止。

3．比赛距离为30-50米，用时少者名次列前。

4、裁判法则:

(1)比赛发令后计时开始,用时少者获胜。

(2)有人从毛毛虫上落下即为违规取消比赛成绩。

(3)所有参赛运动员的双手不能离开毛毛虫，离开即为违规取消比赛成绩。

(4)参赛队毛毛虫尾部触及终点线所在垂直平面为计时停止。

(5)参赛队毛毛虫按既定3米宽赛道区域前进,进入他人赛道即为违规取消比赛成绩。

**六、击鼓颠球**

1. 人数与要求：每队参赛队员共8人，要求男队员4人，女队员4人,参赛人员须严格按照分院提交的报名表名单参加，现场不能临时替换，否则视为弃权。

2、比赛方法：每名队员牵拉一面四周拴有16根围绳的同心鼓,鼓面直径44厘米,将排球在2分钟内连续颠起,排球弹起高度不低于20厘米为有效,中断后由任一队员捡球置于鼓上,累加计数,总数多者获胜。

3、裁判法则:

(1)每次比赛4组以上队员，在指定的区域内同时颠球,从发令开始颠球有效,不可以提前颠球。

(2)排球颠起高度不低于20厘米,即至少一个排球的高度,低于该高度不计入总数。

(3)排球落地后计数中断,第一次颠起即累加计数一次。

(4)任何一名队员均可捡球放在鼓面上,并在颠起3次内参与拉绳颠球,每名队员至少拉1根围绳。

(5)2分钟时间到时球颠起计数结束。

(6)每队比赛三名计数裁判,数字不统一时取中间数。三名裁判数字差距不应超过3次,最多与最少数字不应超过5。