

附件 1

2019 中卫市全民健身季“紫云新都杯” 毽绳大赛各项目竞赛规程

一、个人单踢

(一) 报名人数不限，单踢项目不计时，计踢球个数直到落地为止。

(二) 比赛器材由大会统一提供。

(三) 比赛采用预决赛一次进行，以个数多少决定名次。

二、四人围毽

(一) 每队现报 4 人，男女不限，比赛时长统一为 3 分钟。

(二) 比赛发毽时，必须是手托毽子抛给对面毽友。

(三) 比赛得分为基本动作得分加技术动作得分，依次为：

1、基本动作 100 分：主要以盘、拐、绷、磕、落、的基本动作为主。

2.加分动作：分技术难度加分。

(1) 加 5 分的技术动作分为：后打、跳踢（俗称撂骡子）；

(2) 加 10 分的技术动作分为：滚脸、过脖、过肩及单脚缠绕、单脚接落等动作；

(3) 如有个人创新动作，经主裁判认定，符合技术标准的加 10 分。

3、扣分原则

- (1) 不以手托毽子抛给对面毽友者扣除 5 分。
- (2) 掉毽一次扣除 5 分。
- (3) 个人动作未换人且重复三次者扣除 5 分。
- (4) 用胳膊至手部位触毽者扣除 10 分。
- (5) 不尊重裁判、不遵守赛场规则者，扣除 10 分。

三、三人网毽

(一) 每队限报 4 人，男女不限，三人网毽根据报名采取抽签组队。

(二) 比赛采用平推打法，三局两胜制，每局 15 分。

(三) 比赛器材大会统一提供。

四、个人跳绳

(一) 报名人数不限，可现场报名，1 分钟计数多者胜。

(二) 比赛器材大会统一提供。

五、集体跳绳

(一) 每队限报 10 人，男女不限。

(二) 每队有三次机会，集体跳过个数最多者获胜。

(三) 比赛器材大会统一提供。

六、拔河

(一) 每队可报男运动员 5 人，女运动员 5 人。

(二) 比赛器材由大会统一提供。

(三) 比赛采用三局两胜制。

(四) 比赛不允许戴手套，鞋底不得有防滑设施。