关于举行女教工绳毽比赛的通知

一、竞赛时间：2017年12月21日(星期四)下午16:00。

二、竞赛地点：自强楼底层教室。

三、参加单位：全体女教职工。

四、参加办法：

1、参赛运动员必须是身体健康的本单位工会女会员。

2、不参加任何项目视作弃权。

五、比赛项目：四个单项

一分钟单脚踢毽、一分钟盘踢毽、

一分钟单摇跳绳、一分钟双摇跳绳、

备注：另选拔四人参加一分钟跳长绳8字接力（8人，含以上跳绳踢毽的4人）

六、竞赛办法：

**1、一分钟单脚踢毽：**即用任意一脚连续踢毽（中间不允许换脚踢也不准使用盘踢，在一次连续踢毽失败后，重新开始时，运动员可根据自身情况，允许换脚踢），比赛中，毽子触地一次为一次失败，在连续踢毽过程中，成绩计脚部所踢的次数，身体其他部位触毽只算调整，不计成绩。

**2、一分钟盘踢毽：**即用足内侧互换踢（左足踢一次，右足踢一次计为一次），任意一脚先踢，比赛开始后，毽子触地为一次试踢失败，任一脚连续触毽两次为试踢失败。

**3、一分钟单摇跳绳：**即单（双）脚起跳，身体腾空，绳绕身体额状轴360度记数为1次，未完成则判为一次试跳失败（允许使用双脚并脚跳、单脚车水跳等各种跳法）。

**4、一分钟双摇跳绳：**既双脚起跳，身体腾空，绳绕身体额状轴720度记数为1次，如未完成则为一次试跳失败。

**5、区一分钟跳长绳8字接力：**各队限8人上场比赛，其中包含跳绳踢毽的4人，摇绳2人间隔不少于4米，选手6人成一路纵队站在长绳一侧，以正上绳方法依次跑进绳，然后跳出到长绳另一侧，依次巡回进行，每跳过一人计成绩一次。比赛时失误的不计成绩。我校不举行该项比赛。

**6、**每人每项均只有一次踢（跳）机会。

**7、**比赛中，一人踢（跳）有三人记数，其中2人计数相同取相同值，3人计数不同取中间值。

**8、**比赛在2米半径的圈内进行，如超过规定范围，第一次警告，第二次判为一次踢（跳）失败。

**9、区比赛**成绩计算：以运动员的单踢毽成绩+盘踢毽成绩+单摇跳绳成绩+双摇跳绳成绩+跳长绳成绩共5个项目成绩的总和为各校最后的总成绩

七、录取名次：跳绳、踢毽各单项名次按参加人数比例确定获奖人数，四个单项共取前二十二名（一等奖共十名、二等奖共十二名）。

八、比赛器材：统一为“新健牌”毽球及棉纱绳。踢毽比赛一律使用由大会统一提供的“新健牌”毽球，不允许使用自带毽子。跳绳（含跳长绳接力）比赛可使用自带棉纱绳（需经现场裁判认定，绳子必须完整没有任何缺损或添加物）或使用大会提供的棉纱绳。

九、裁判员另行通知。

魏村中心小学工会委员会

2017年12月12日