附件2：

2024年武进区迎新春跳绳、踢毽比赛

竞赛规程

**一、比赛日期和地点**

时间：2023年12月27日-28日下午

地点：学校聚雅楼一楼

1. **参加单位**

以各班为参赛单位

**三、参加办法**

1.参加比赛的运动员必须是在校在籍学生。

2.每单位报领队1人，教练1人，一二年级踢毽、跳绳各报5人，三至六年级踢毽、跳绳男女各报2人。

**四、竞赛项目**

1.一二年级一分钟单脚内侧踢毽；三至六年级两分钟双脚内侧盘踢毽。

2.一二年级分钟单摇跳绳；三至六年级两分钟双摇跳绳。

**五、竞赛办法**

1.一分钟盘踢比赛办法：每人用足内侧（左脚或者右脚）踢（每次踢起毽子的高度，不得低于膝关节），可用任意一脚先踢。比赛开始，毽子触及地面为一次失误；毽子踢起高度达不到膝关节，第一次警告，第二次即判为一次失误。比赛开始后，参赛者踢毽活动范围不得超过直径为二米的圆，如超过规定范围，第一次警告，第二次则判为一次失误。

2.二分钟盘踢比赛办法：每人用足内侧互换踢（左足踢一次，右足踢一次为一次，每次踢起毽子的高度，不得低于膝关节），可用任意一脚先踢。比赛开始，毽子触及地面为一次失误；任意一脚连续踢毽两次，为一次失误；毽子踢起高度达不到膝关节，第一次警告，第二次即判为一次失误。比赛开始后，参赛者踢毽活动范围不得超过直径为二米的圆，如超过规定范围，第一次警告，第二次则判为一次失误。

3.一分钟单摇跳绳办法：比赛采用单位时间单摇的形式进行，方法是：双脚起跳身体腾空后，跳绳自双脚后沿身体额状轴旋转360度计算为一次，如未完成，则计为一次失败。

4.二分钟双摇跳绳办法：比赛采用单位时间双摇的形式进行，方法是：双脚起跳身体腾空后，跳绳自双脚后沿身体额状轴旋转720度计算为一次，如未完成，则计为一次失败。

5.个人成绩以一次踢、跳的成绩排列名次，成绩高者，名次列前，如遇成绩相等，则以踢、跳中失误次数少者名次列前。如再相等则名次并列，取消下一名次。

6.比赛用具

太仓新塘毽绳厂生产的“新健牌”毽子、棉纱跳绳。

7.团体成绩以各组别男女参赛运动员成绩相加之和则为该学校团体成绩，成绩高者名次列前，如成绩相同则看个人成绩，个人成绩高者则团体成绩名次列前。

**六、录取名次**

1.录取前三名。

2.个人踢毽、跳绳个人均取前八名。

**七、报名**

1．**2023年12月21日中午12:00**完成报名。

2.报名：

在钉钉群下载报名表，填好后发给秦旭峰，联系电话13584547815。

**八、报到**

1.各参赛学校于12月27日下午1：00前到聚雅楼一楼报到。

2.裁判组、场地组于2023年12月27日上午10：00前到田径场报到。

**九、其他**

1.比赛期间请各班及早作好安排，确保安全；校园内不大声喧哗，保持学校环境整洁。

2.号码布由大会提供。比赛时必须佩戴。

3.各班把好资格关，严禁弄虚作假。

**十、本规程解释权属主办单位。**

**十一、未尽事宜，另行通知。**