**湖州师范学院首届大学生 “阳光项目”运动会**

**跳绳竞赛规程**

**一、主办单位**

湖州师范学院体育学院

**二、执行单位**

湖州师范学院体育学院大体部

**三、竞赛时间与地点**

（一）比赛时间：**2019年5月29日**

（二）比赛地点：湖州师范学院西**校区田径场**

**四、参加单位**

湖州师范学院全体公体学生，以学院、班级或个人为单位参赛

**六、运动员资格**

（一）运动员必须是湖州师范学院全日制在校公体学生

（二）运动员必须参加比赛前的项目培训，具体时间另行通知。

（二）参赛运动员必须思想进步，遵纪守法，身体健康。

**七、竞赛项目**

**男子、女子30秒单摇跳**

**男子、女子30秒双摇跳**

**3分钟10人长绳“8”字跳**

1. **参赛办法**

(一)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》。

(二)各单项均采用预决赛同场制，比赛出场顺序由裁判委员会抽签决定。

(三)男(女)30秒单摇跳规则

1、目标:按照规则的要求，运动员在30秒的时间内完成尽可能多的单摇跳。

2、口令:“裁判员准备一-运动员准备--预备--跳(或哨音)--10--20--停(或哨音)”。

3、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度),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。

(五) 男(女)30秒双摇跳规则

1、目标:按照规则的要求，运动员在30秒的时间内完成尽可能多的双摇跳。

2、口令:“裁判员准备一-运动员准备--预备--跳(或哨音)--10--20--停(或哨音)”。

3、技术要求:

(1)运动员双手摇绳，双脚每跳起一次，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体两周(720度),称作双摇跳。

(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2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次。

(六)3分钟10人(女生不少于5人)长绳“8"字跳

1、目标: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。

2、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）”。

3、技术要求:

(1)2名摇绳运动员间距不小于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。

**九、录取名次和奖励**

（一）各项目均取一、二、三等奖，参赛队伍至少可得三等奖，一等奖为参赛队伍的30%，二等奖为参赛队伍的40%，三等奖为参赛队伍的30%。

（二）获得名次的参赛人员颁发证书

**十、报名和报到**

(一)报名：各参赛队必须于**2019年4月20日17：00**前将《湖州师范学院首届大学生“阳光项目”运动会竞赛跳绳项目报名表》上报湖州师范学院体育学院，具体交至体育学院汪阳旭处(联系电话：17858361887)

(二)报到：比赛前30分钟到达东校区田径场到指定区域进行报到，须携带身份证或学生证（一卡通）。

**十一、弃权**

(一)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。

(二)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。

(三)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。

(四)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。

(五)弃权的认定和解释工作由裁判长负责。

**十二、未尽事宜另行通知，本规程解释权属主办单位。**

附表

**湖州师范学院首届大学生 “阳光项目”运动会**

**跳绳项目报名表**

参赛队伍（学院、班级、个人）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019年 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 性别 | 班级 | 男（女）30秒单摇跳 | 男（女）30秒双摇跳 | 3分钟10人长绳“8”字跳 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |

联系人:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 联系电话：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

注： 1、请参赛运动员在所参赛项目栏中打“√”，严格按照各项目

规定参赛人数进行报名，表格不够可加。

2、请各参赛单位认真核对报名信息，一经上报后不得更换参赛项目和运动员。