**附件一：**

**学生阳光组竞赛规则**

**1、男（女）1分钟单摇跳规则**

目标：按照规则要求，运动员在1分钟内完成尽可能多的单摇跳。

口令：“裁判员准备--运动员准备--预备--跳（或哨音）--15--30--45--停（或哨音）”。

技术要求

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

运动员在指定场地内比赛为有效动作。

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。

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须被至少成功跳过一次。

**1、1分钟双人跳规则**

目标：按照规则要求，运动员在1分钟内完成尽可能多的双人跳绳。

口令：“裁判员准备--运动员准备--预备--跳（或哨音）--15--30--45--停（或哨音）”。

技术要求

运动员组队性别不限（男男、女女、男女均可），两位运动员背靠背/面对面/同向排队站立（不得肩并肩横向站立），由其中一位运动员双手摇绳，并脚跳或双脚以轮换跳的方式跳绳，每跳起一次，绳体越过两位运动员的头顶并通过脚下绕身体一周（360°），记为一次

运动员在指定场地内比赛为有效动作。

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。

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须被至少成功跳过一次。

**3、3分钟10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”字线路绕摇绳队员，并尽可能多地完成跑跳进出绳。（参赛的10名运动员必须5男5女）

（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

a.2名摇绳运动员两脚间距不小于3.6米。

b.运动员必须依次“8”字型跑跳穿越长绳。

c.运动员在指定的场地内比赛为有效动作。

d.失误不扣分，失误次数将被记录

比赛联系人：邬栋辉（13295847868）