**附件一**

**第四十三届田径运动会学生阳光组竞赛规则**

**一、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：**

1.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。

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须被至少成功跳过一次。

**二、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：**

1.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

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须被至少成功跳过一次。

**三、3分钟10人长绳“8”字跳**

**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）

**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）”。

**技术要求：**

1.2名摇绳运动员两脚间距不小于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

比赛联系人：王欣（电话13758508143）