南阳理工学院第一届跳绳挑战赛规程

**一、组织机构**

主办单位：南阳理工学院体育运动委员会

承办单位：南阳理工学院体育教学部

南阳理工学院跳绳协会

**二、竞赛宗旨**

庆祝建校35周年，跳出快乐，跳出健康，跳出精彩。

**三、报名及竞赛时间**

报名截止时间：2022年4月23日

竞赛时间：2022年5月7日

**四、参赛人员**

各教学院学生

**五、竞赛项目**

**（一）个人项目**

1.一分钟速度单摇跳

比赛时采用双脚并脚跳、双脚轮换跳均可，从静止开始，当跳绳计数系统发出“运动员准备、裁判员准备、三二一跳”的口令后比赛计时开始。双手摇绳使绳体经头和脚连续绕一周（360度），计单摇跳次数1次（死绳状态时，绳体必须从脚下通过，若从其他方向通过均为犯规），在一分钟内累积计数，计数多者获胜，如出现个数相同进行并列排名。

2、一分钟速度双摇跳

比赛从静止开始，当跳绳计数系统发出“运动员准备、裁判员准备、三二一跳”的口令后比赛计时开始。运动员跳起一次，双手摇绳，绳跃过头顶通过脚下绕过身体两周(720度)称作双摇跳，记次数次1，在一分钟内累积计数，计数多者获胜，如出现个数相同进行并列排名。

3、三分钟耐力跳

耐力跳采用单摇跳绳形式，即双脚并脚跳、双脚轮换跳均可。比赛从静止开始，当跳绳计数系统发出“运动员准备、裁判员准备、三二一跳”的口令后比赛计时开始。双手摇绳使绳体经头和脚连续绕一周（360度），计单摇跳次数1次，在三分钟内累积计数，计数多者将获胜，如出现个数相同进行并列排名。

 **（二）团体项目**

 1、4×30秒接力跳

接力跳采用单摇跳绳形式，即双脚并脚跳、双脚轮换跳均可。须以30秒口令为信号进行接力跳。

 2、一分钟十人长绳八字跳

两名运动员(男女不限)持绳站好，间距不小于3.6米。在口令或鸣哨后将绳同方向360度摇起，运动员（男女不限）无论采用何种方式须依次以“8”字路线跑入绳中跳跃、长绳过双脚一次、再跑出长绳，则计次数1次，在一分钟内累积进行，计数多者将获胜，如出现个数相同进行并列排名。

**六、场上规则**

1、若绳或手柄断裂，应允许运动员迅速更换经大会审定的备用绳重新比赛，不得超过1分钟。

2、比赛过程中，若遇运动员鞋带松脱，运动员须立即系紧鞋带，方可继续比赛。

3、若运动员受伤，经治疗5分钟，可继续重新比赛。

4、在“开始”口令未下达前出现摇绳或抢跳应重新开始比赛，并提出警告，对于两次抢跳的运动员取消本场比赛资格。

5、运动员在比赛中出现失误，记失误次数，但不中断比赛。

6、接力项目转换犯规：转换犯规是指运动员在接力赛中“转换”口令未下达之前开始。如出现犯规，比赛继续，记犯规1次。转换犯规一次将从成绩中扣除次数5次。

**七、参赛资格**

参赛运动员必须是具有正式南阳理工学院学籍的在校学生。

**八、参赛办法**

1、报名截止时间：2022年4月23日

2、每个教学院需报一支队伍，个人项目各教学院每项目可参报4人，集体项目每项目可参报一队。

3、请各参赛教学院于报名时间截止前，填写报名表（见附件1）将打印并加盖公章的报名表(以纸质和电子档word两种形式) 报于南阳理工学院跳绳协会,集体项目跳法、规则不清楚的代表队可以联系跳绳协会联系人指派教练员， 跳绳协会联系人：姜泓男13156397892 牛桐贤15037238318 体育教学部联系人： 李 赞 13938972269。

4、逾期未报或报名表不符合要求者，按弃权处理。

**九、录取名次与奖励**

获奖证书由南阳理工学院体育运动委员会颁发：

1、个人奖：

根据比赛成绩排名，取前八名。

2、团体奖：

根据各学院的成绩排名，取前六名。

3、优秀组织奖、精神文明奖：

本届跳绳比赛评选优秀组织奖、精神文明奖若干队。

**十、比赛绳具**

一般跳绳或可连接"智能跳绳系统"的绳具均可。

**十一、比赛处罚**

 相关处罚参照《全国学生体育竞赛纪律处罚规定》执行。

**十二、本规程解释权属南阳理工学院体育运动委员会。**

**十三、未尽事宜另行通知。**

**南阳理工学院第一届跳绳挑战赛 学院**

**参赛成员信息汇总表**

**领队： 联系电话：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 班级 | 学号 | 联系方式 | 参赛项目 | 备注 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |