**附件3**

**比赛项目竞赛规则**

**一、篮球八字绕环：**

**（一）成绩计算：**1分钟时间内，记录参赛者所做的符合规则要求的次数。比赛过程中可以停顿，以 1 分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

**（二）动作要领：**两脚开立，脚尖朝前，屈膝下蹲，目视前方，双手交替胯下触球，让篮球以顺时针或者逆时针的方向，进行绕环运动。

视频角度要求：统一为身体正面朝向镜头并能够看到身体的全貌。

**（三）犯规和判罚：**

比赛过程中出现下列情形之一的，取消该次动作成绩：

1、只绕单脚方向的；

2、比赛过程中使球落地的；

1. 比赛过程中看不见身体全貌的。

**二、引体向上：**

**（一）成绩计算：**一分钟时间内正确规范的累计完成次数为最终比赛成绩，比赛过程中可以停顿，以 1 分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

**（二）动作要领：**面向单杠，自然站立；然后跃起正手握杠，双手分开与肩同宽，身体呈直臂悬垂姿势。待身体停止晃动后，两臂同时用力，向上引体；当下颌超过横杠上沿后，还原直臂悬垂姿势。

视频角度要求：统一为身体侧面朝向镜头并能够看到身体的全貌。

**（三）犯规和判罚：**

比赛过程中出现下列情形之一的，取消该次成绩：

1、用反手握杠比赛的；

2、向上引体下颌未超过横杠上缘的；

3、未还原成直臂悬垂姿势；

4、比赛过程中看不见身体全貌的。

**三、一分钟跳绳：**

**（一）成绩计算：**在 1 分钟的时间内,以个数为单位,累计单人跳绳个数；跳绳过程中能够停顿,以 1 分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

**（二）动作要求：**参赛者准备好后，自行开始跳绳，可以左脚，可以右脚，可以双脚。比赛过程中若跳绳绊脚停止，则该跳不计数，但时间不停止，参赛者继续比赛。60 秒内个数多的名次列前。

视频角度要求：统一为身体正面朝向镜头并能够看到身体的全貌。

**（三）犯规和判罚：**

比赛过程中出现下列情形之一的，取消成绩：

1、不是单人参赛的

2、视频无法清晰辨别比赛用绳的；

3、视频调整倍速的；

4、比赛过程中看不见身体全貌的。

**四、一分钟波比跳：**

**（一）成绩计算：**一分钟时间内，记录参赛者所做的符合规则要求的次数。比赛过程中可以停顿。

**（二）动作要领：**双脚与肩同宽站立，俯身下蹲，双手撑地与肩同宽，双腿向后跳跃伸直；然后将双腿快速向腹部收回，起身跳跃至

双脚离地，同时双手在头顶击掌为一次，跳跃前为屈膝半蹲，没有直立体位。过程中可停顿。

视频角度要求：统一为身体侧面朝向镜头并能够看到身体的全貌。

**（三）犯规和判罚：**

比赛过程中出现下列情形之一的，取消该次动作的成绩:

1、双脚没有跳离地面的；

2、跳前出现直立体位的；

3、双脚不是同时伸直或同时收回的；

4、没有在头上击掌的。

5、比赛过程中，拍摄角度看不到全身

**五、一分钟踢毽子：**

**（一）成绩计算：**在 1 分钟的时间内,以个数为单位,累计单人踢毽子个数；踢毽子过程中能够停顿,以 1 分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

**（二）动作要求：**参赛者手持毽子，听到裁判发令后，开始踢毽子，可以左脚，可以右脚，可以两脚轮换，也可以用膝盖顶毽子，臀部以上位置碰到毽子的为失误，不计数。中途出现失误掉毽子的，自

己捡起继续，个数累加。60 秒内个数多的名次列前。

视频角度要求：统一为身体正面朝向镜头并能够看到身体的全貌。

**（三）犯规和判罚：**

比赛过程中出现下列情形之一的，取消该次动作的成绩:

①臀部以上位置碰到毽子的；

②外物牵引毽子踢的；

③毽子踢出镜头或人出镜头外。

④比赛过程中，拍摄角度看不到全身。

**六、一分钟仰卧起坐:**

**（一）成绩计算：**1 分钟时间内，记录参赛者所做的符合规则要求的次数。比赛过程中可以停顿。

**（二）动作要领：**比赛者在垫上仰卧，腿弯曲，两脚放在垫下，两手交叉抱在头后，用力收腹，上体抬起成屈腿坐，肘触膝。可由其

他人员用两手帮助按住比赛者的脚面。

视频角度要求：统一为身体侧面朝向镜头并能够看到身体的全貌。

**（三）犯规和判罚：**

比赛过程中出现下列情形之一的，不予计算次数：

1、比赛者仰卧时，肩部不着垫的；

2、两手没交叉抱在头后的；

3、完成屈腿坐时肘关节没碰到膝关节的；

4、仰卧起坐过程中借助外力的。

5、比赛过程中，拍摄角度看不到全身