

# 2024 年中国石油大学（北京）

## “石油杯”毽绳比赛规程

为进一步贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，国务院《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》的精神，积极推动我校全民健身运动的深入开展，引导我校师生树立科学的健康观，形成珍视健康、热爱体育、崇尚运动、积极向上的良好氛围，推动我校体育活动的蓬勃开展，推动学校校园文化建设，检验我校师生体育锻炼的技能水平，促进师生参与体育锻炼的积极性、有效地增强我校师生的身体素质。特举办本届中国石油大学（北京）“石油杯”毽绳比赛。

### 一、举办单位

#### 1. 主办单位：

中国石油大学（北京）体育与人文艺术学院

#### 2. 协办单位：

共青团中国石油大学（北京）委员会

中国石油大学（北京）飞扬毽绳协会

## 二、竞赛详情

1. 竞赛日期：2024 年 5 月 12 日
2. 竞赛地点：中国石油大学（北京）体育馆

## 三、比赛项目与时间

### （一）跳绳项目

#### （1）个人项目

1. 男子 30 秒速度单摇；
2. 女子 30 秒速度单摇；
3. 男子 30 秒速度双摇；
4. 女子 30 秒速度双摇；
5. 男子三摇连续跳；

#### （2）团体项目

1. 男女混合 30 秒一带一单摇跳；
2. 男子 4×30 秒双摇跳（接力）；
3. 女子 4×30 秒双摇跳（接力）；
4. 男子 3 人 30 秒双绳交互摇竞速跳；
5. 女子 3 人 30 秒双绳交互摇竞速跳；
6. 3 分钟 8 字跑集体长绳（5 男 5 女，摇绳 2 名男女不限）；
7. 1 分钟 10 人同步跳（4 男 4 女，摇绳 2 名男女不限）；

## (二) 踢毽项目

### (1) 男子项目

1. 60 秒单脚踢毽
2. 60 秒盘踢
3. 60 秒磕踢
4. 30 秒跳踢
5. 集体项目:180 秒三人围踢计数踢毽

### (2) 女子项目

1. 60 秒单脚踢毽
2. 60 秒盘踢
3. 60 秒磕踢
4. 30 秒跳踢
5. 集体项目:180 秒三人围踢计数踢毽。

## 四、技术动作解读

### 1.单脚踢毽：

单脚支撑，用一只脚的内侧部位踢毽，其他部位踢毽不记录次数，踢毽脚可不触地连续踢毽，以个计数。

### 2.双足脚内侧踢毽（盘踢）：

以左右脚的内侧交替踢毽，以对数计数。毽子未在左脚和右脚触毽不成一对时（调整或毽子落地）不记录成绩。

### 3.双腿磕踢（磕踢）：

以膝盖上方部位将毽子交替磕起，以对数计数。毽子未在左腿和右腿触毽不成一对时（调整或毽子落地）不记录成绩。

### 4.跳踢：

用一条腿做支撑腿向上跳起离地，另外一条腿单腿腾空后离地，同时在身体侧后方将毽子踢起，高度应超过腰部以上，以个计算。双脚跳踢技术动作同单脚跳踢，采用花毽“抹子”的动作无效。

### 5.180 秒三人围踢：

脚法不限，每人一脚踢毽，毽子走向要按顺时针或逆时针顺序比赛，毽子落地队员捡起毽子踢给下一个队员的成绩有效，手抛队员不计成绩。以三人完成所踢毽子次数总合记录成绩，按集体成绩计算团体总分。

## 五、报名时间与方法

以学院为单位，下载报名表（附件 1）学院选手填报后统一发送至邮箱 2298016084@qq.com

报名时间为即日起至 4 月 30 日下午 17:00

## 六、参赛资格

1. 以学院为单位组织参赛，本科生、研究生不设限制条件，由各学院自行调配。参赛队员必须为在校就读学生（包含我校招收的全日制本科生、研究生、留学生）均可报名参赛。
2. 符合比赛健康要求者，无慢性病史、传染病等。
3. 个人项目每学院限报男、女各 3 人；集体项目每学院限报 2 队。

## 七、比赛办法

1. 执行国家体育总局最新审定的《跳绳竞赛规则》。
2. 完成次数多者，名次列前；如果成绩相同，按失误次数少者名次列前；如失误次数再相等，则以抽签方式决定名次。

## 八、录取名次与奖励

（一）本次比赛各项录取前八名，对获得前八名的队伍、个人颁发奖状，前三名的队伍、个人颁发奖状及奖品。若比赛队伍不足八名，则按减一名次录取。

(二) 该项比赛为校级一类赛事，凡参加本次比赛者，可按照相关规定获得第二课堂积分，请各学院组织参赛队员时，认真填写相关信息。

(三) 计分办法：

1. 个人跳绳项目：按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分
2. 团体跳绳项目：按 18、14、12、10、8、6、4、2 计分

## 九、比赛器材

比赛的绳子、毽子由参赛队员自备。

## 十、注意事项

(一) 非报名表中队员不允许参加比赛，所有队员比赛时都不得佩藏耳环、项链、眼镜以免出现伤害事故。

(二) 参赛队员要严格遵守时间，提前 10 分钟到场，如无故拖延时间，超过比赛时间 15 分钟后的个人或者队伍未出场或者上场队员不足，视为弃权。

(三) 文明参赛，所有队员都应尊重裁判，尊重对手及观众，不得起哄、打架；如出现打架等恶劣行为，将取消该队比赛资格，并报送学校给予纪律处分。