附件三：

**部分项目竞赛方法与规则**

**一、1分钟跳绳**

1. 比赛在田径场东侧进行，跳绳由由大会提供。比赛用绳出现质量问题经裁判裁定可以申请重跳；

2. 单脚跳、双脚跳均可，绳子经头和双脚计数一次，后摇或前摇均可； “双飞”算2次，“三飞”算3次，依次类推；

3. 以次数决定名次，次数多者名次在前。次数相等时，相同者再比赛一次，如再相同，再比赛一次，直至决出名次。

**二、引体向上**

1. 正手握杠，由身体自然悬垂开始，跳不上杠者，可由裁判帮忙上杠；

2. 上拉时，身体不可摆动借力，否则无效，不计数。上拉下巴超过杠面计1次；

3. 手臂下放时手臂伸直才算下放到位，才可进行下一次的上拉，否则下一次的上拉无效；

4. 以次数决定名次，次数多者名次在前。次数相等时，相同者再比赛一次，如再相同，再比赛一次，直至决出名次。

**三、50米迎面接力（共20人：男子12人、女子8人，包括男女教师各2名）**

1. 比赛以各学院为单位，在田径场跑道进行；

2. 比赛以最后一名运动员到达终点时，裁判员纪录的时间成绩为准；

3. 运动员只允许穿胶鞋比赛，不得穿钉鞋。

**四、实心球掷准积分赛（共20人：男子12人、女子8人，包括男女教师各2名）**

1. 比赛场地：田径场西侧半圆场地；

2. 比赛以各学院为单位，每单位每人连续掷二球；

3. 以实心球落地点为准计分，如实心球落在两得分点区域线上，以得分低的点计分（球落在近端边线上判为0分），按2次得分总和计算个人得分，团队得分以全队得分相加总和计算，得分多者名次列前。得分相等时，以最高一次得分成绩多的队名次列前；若成绩仍相等，以次优成绩多的队名次列前，以此类推。



4. 场地设置：起掷点距落地区男子7-10米（女子4-7米）落地区为正方形格，方格内分9个区域对应相应分值，每个区域长、宽为1米；（见上图）

5. 投掷方法：原地正面双手持球头上前掷；

6. 规则要求：不能助跑，可以双脚交换或离地，但不能触及或越过投掷线，否则判犯规，计0分。

**五、3分钟绕8字跳长绳**（**共10人：男子5人、女子5人，包括男女教师各1名）**

1. 比赛场地：田径场东侧半圆场地；

2. 比赛时间：3分钟；

3. 比赛方法：（见下图）两人摇绳，摇绳队员相向站立，间隔距离不小于3米，以白色线为标志，摇绳队员不得踩或超越标志线。跳绳队员按1~8顺序，在摇绳者A右侧排队站好，跳绳队员按顺序依次进入且必须一人一次跳过绳，计数一次，穿过不计数；2人或以上人数同时跳过只计数一次，一人连跳也只计1次。跳绳后，绕过摇绳者B，在B左侧等其他队员全部跳过后，再从B左侧迎绳起跳，跳过一人，记1次；8名队员全部跳过后，再绕过A，回到起点再次继续跳绳；



4. 比赛规则：跳绳队员按顺序依次进入且必须一人一次跳过绳，计数1次；2人或以上人数同时跳过只计数一次，一人连跳多次也只计数1次。比赛中，如遇摇绳脱手或本队队员跳绳失误，该次跳绳不计数，其他参赛队员必须按赛前站定的次序依次跳过，逃跳、穿过不计数；比赛名次以跳过次数多者名次列前。若两队次数一样，相同队伍再比赛一次，如再相同，再比赛一次，直至决出名次。

**注：建议各学院对参赛队员进行赛前指导，熟悉各比赛项目的比赛方法和规则，避免伤害事故的发生。**