

附件 1

“全民战疫•健康你我” 全国青少年踢毽子网络挑战赛 竞赛规程

一、指导单位

国家体育总局青少年体育司

二、主办单位

国家体育总局社会体育指导中心

三、承办单位

中国毽球协会

四、活动目的

坚决打赢疫情防控阻击战，引导青少年疫情期间坚持科学健身，提高免疫力，培养健康生活方式和习惯，文明其精神，野蛮其体魄。

五、项目设置：一分钟踢毽子计数赛

六、年龄限制：12-18（含）岁

七、比赛方法

参赛选手任选一种基本踢毽子动作，踢毽子 1 分钟，并拍摄视频。于 6 月 20 日前上传至中国毽球协会秘书处邮箱。

注：基本踢毽子动作包括盘踢、磕踢、拐踢、蹦踢 4 种。前 3 项需左、右互换踢，否则不计次数，蹦踢左、右互换或单脚均可。脚触毽子计数 1 次，毽子落地可继续进行，中途

不可用手接毽(接毽一次则按完成总数减去2次,依次累计)。在比赛“开始”口令下达前,运动员身体和毽子应保持静止,否则视为抢踢。出现抢踢的在比赛成绩中扣除5个。

教学及比赛动作视频示范附后。示范人:邓丹(全国花毽比赛冠军,国际级裁判员)。

八、参加办法

(一) 接受社会公开报名,所有参赛者必须身体健康且适合参加本项运动。

(二) 参赛者将参赛视频上传至邮箱 chinacs@126.com, 参赛视频命名格式为:省份-姓名-提交日期。

(三) 比赛器材:因特殊时期不便外出购买,本次比赛可自备毽子,不限规格品牌。

(四) 视频拍摄要求:参赛视频时长1分钟,连贯完成,中途不可剪辑,具体要求如下:

1. 上传视频须为本人居家或室外踢毽(室外踢毽者按照当地疫情防控工作要求做好防护措施)。

2. 参赛视频中不能包含违背社会公德或违反法律法规的图文影像。一经发现,取消该参赛者的资格。

3. 参赛者须穿着适合本项目的运动服、运动鞋。

4. 参赛者须使用1分钟计时音频,上传视频中音频清晰。

九、录取名次

四种踢法分别录取成绩前16名颁发获奖证书,17-32名颁发参与证书。

十、未尽事宜,另行通知。