

附件 2

“全民战疫·健康你我” 全国青少年跳绳网络挑战赛 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

全国跳绳运动推广中心

四、协办单位

上海大健石体育文化传播有限公司

五、活动目的

坚决打赢疫情防控阻击战，引导青少年疫情居家期间坚持科学健身，提高免疫力，培养健康生活方式和习惯。

六、项目设置

一分钟单摇跳

七、参赛办法

（一）接受全国青少年〔年龄 12-18（含）岁〕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) 参赛者完成 1 分钟单摇跳，并拍摄视频。于 6 月 20 日前登陆“全国跳绳运动推广中心”微信公众号，微信对话框回复【全民战疫健康你我】，扫描二维码报名并上传视频；

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

(四) 视频拍摄要求：连贯完成，中途不可剪辑，具体要求如下：

1. 跳绳场地选择平坦宽敞的地方，运动员的背景应选择白墙或空旷区域。

2. 比赛必须穿着运动服、运动鞋。

3. 运动员动作开始前和结束后，积极的向裁判组和观众鞠躬行礼（绳礼）。

绳礼：运动员右脚站立，左脚脚跟着地，脚心踩住绳子中间位置，两手各握一绳柄拉绳于身体两侧，鞠躬示意。

4. 运动员须提前在各应用市场搜索并下载跳绳专业 App “LOOP 运动”，启动 LOOP App 里 1 分钟定时界面及音乐口令，参赛人员在录制视频时，必须将 1 分钟定时界面同时显示在视频中，作为赛事时间的判断依据。

5. 运动员在比赛中只能采用一种跳绳（步伐）姿势，不得变换。否则，比赛成绩无效。

6. 在比赛“开始”口令未下达前，运动员身体和绳子未保持静止状态，将视为抢跳。出现抢跳的在比赛成绩中扣除 5 个。

八、录取名次

根据次数录取前 16 名颁发获奖证书，17-64 名颁发参与证书。

九、未尽事宜，另行通知。

扫描以下二维码下载 LOOP 运动 APP

