**“喜迎二十大 欢乐进万家”**

**2022年“中国体育彩票”三门峡市第十二届**

**全民健身节毽球比赛竞赛规程**

**一、主办单位**

三门峡市委宣传部 三门峡市体育局

三门峡市市直工委 三门峡市总工会

 三门峡市机关事务管理局

**二、承办单位**

三门峡国际文博城管理处

三门峡市社会体育指导员协会

三、协办单位

三门峡市毽球协会

四、比赛时间及地点

1、时间2022年8月5日—7日

2、地点：三门峡国际文博城展厅三层（健身超市）

五、参赛范围

三门峡市各县（市）区、市直机关、企事业单位、驻峡各部队、武警部队、大中专院校毽球爱好者均可报名参赛。

六、竞赛项目

1、踢毽30秒计数赛

2、花毽团踢3分钟计数赛（每队五个人）

3、平踢毽球男女混合三人赛

4、毽球男女混合三人赛（进攻）

七、运动员资格

1、经县级以上医院体检合格，并持有医院体检证明；

2、各参赛选手比赛期间需办理运动员伤病、意外事故保险(自行购买)，如在比赛期间发生伤病、意外事故，责任自负；

3、参赛运动员比赛期间必须携带有效身份证；

4、所有参赛人员报到时需提供24小时内核酸检测阴性报告，并签署自愿参赛及疫情防控承诺书；

5、符合本单项规程规定者。

八、竞赛办法

（一）花毽竞赛规则：

花毽比赛采用《花毽竞赛规则》

（二）花毽比赛技术要求：

1、踢毽30秒：选用以下动作单个或组合动作，以计数为准；

（1）脚内侧踢法:以膝关节带领大腿向外翻，同时五趾轻扣鞋底，踝关节控制脚型把脚内侧端平，小腿上摆，用脚内侧虚空的位置将毽子踢起。

（2）脚背踢法:大腿向前抬起，小腿向前摆动，用正脚背将毽勾起。

（3）脚外侧踢法：用两脚外侧互换踢毽，小腿发力向体后斜上方摆动，将毽子踢起。

（4）膝部踢法:用大腿膝部上方将毽子磕起的踢法。

2、花毽团体三分钟（五人）：

计分办法：

一分：正踢、拐踢

二分:提七、后打、侧后打

三分：单飞燕、剪刀脚、360旋转

毽子落地扣一分，用手触碰毽子扣五分，名次按最后有效次数确定，次数多者名次列前；如次数相等，以失误与犯规少者次数判定名次，若再相等，并涉及第一名，则加赛一场。

视频范围以外的次数一律不予计数。

（三）毽球

1、比赛执行中国毽球协会审定的 2011 版《毽球竞赛规则》。使用“新健牌”306A 毽球。

2、平踢毽球比赛执行《平踢毽球竞赛规则（试行）》。

3、比赛分两个阶段进行。第一阶段采取分组循环赛，取小组前两名进入第二阶段。第二阶段采取交叉淘汰、附加赛。

计分方法：

胜一场得 2 分，负一场得 1 分，弃权得 0 分。按积分多少排列名次。两队或两队以上积分相等，C 值（净胜局）多 者名次前列；Z 值(净胜总分)多者名次列前；再相等，抽签决定名次。

（四）器材场地要求：

毽赛采用禽类羽毛的毽球、毽子、花毽均可。

（五）安全要求：

参赛人员应根据自身身体条件、天气和地理等方面的情况，量力而行参加，因自身身体原因发生意外与大会组委会无关。报名组织、比赛需服从三门峡市疫情防控指挥部要求，做好疫情防控和安全措施。

九、报名办法、方式及相关要求

（一）报名办法：

1、毽球男女混合三人赛可报领队、教练员各1名，运动

员6名，领队、教练员可兼报运动员；

2、平踢毽球男女混合三人赛可报领队、教练员各1名，

运动员4名，领队、教练员可兼报运动员；

3、每名运动员只能代表一个单位参赛。

（二）报名方式：

1、报名时间自本规程发布之日起至8月3日17：00；

2、报名表电子版需发送至邮箱：792894378@qq.com；

3、联系人：杨爱丽 联系电话：15936886238。

（三）相关要求：

1、报名后不得更改，如确需更改，请于赛前3天报主办单位和承办单位同意后方可修改，否则取消参赛资格；

2、各队须按规则规定统一着装，运动服上的号码需标识明显，否则不得上场比赛。

十、**录取与奖项**

（一）各竞赛项目设立一、二、三等奖。参赛队伍获奖比例为一等奖20%、二等奖30%、三等奖50%；

（二）比赛根据参赛按照一定比例设优秀组织奖和体育道德风尚奖。

十一、经费

本次比赛不收取任何费用。

十二、本次比赛裁判长和裁判员由三门峡市体育局选派。

十三、本规程解释权属三门峡市第十二届全民健身节组委会。

十四、未尽事宜，另行通知。

**“喜迎二十大 欢乐进万家”**

**2022年“中国体育彩票”三门峡市第十二届**

**全民健身节毽球比赛报名表**

队伍名称： 联系人： 电 话：

参赛项目： 微信号：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 职务 | 姓名 | 性别 | 团体 | 单项 | 身份证号码 | 备注 |
| 1 | 领队 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 队员 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 队员 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 队员 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 队员 |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 队员 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | 队员 |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 队员 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | 队员 |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 队员 |  |  |  |  |  |  |

日 期：

附件1：

**“喜迎二十大 欢乐进万家”**

**2022年“中国体育彩票”三门峡市第十二届**

**全民健身节毽球比赛自愿参赛及疫情防控**

**承诺书**

承诺人： 身份证号码：

在新冠肺炎疫情防控期间，本人知晓疫情防控期间的管理规定，对健康情况郑重承诺如下：

1、我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好；没有任何身体不适或疾病（包括先天性心脏病、风湿性 心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病、以及其它不适合所参与运动的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加本次比赛。

2、近14天内，本人未被诊断或确认为新冠肺炎确诊病例、疑似病例、无症状感染者、密切接触者、次密接；未与新冠肺炎确诊病例、疑似病例、无症状感染者、密切接触者、发热患者等接触；没有出现发热(体温≥37.3℃)、乏力、咳嗽、胸闷等与新型冠状病毒感染有关的症状；未到过近期被确定为疫情中、高风险的地区；未接触过疫情中、高风险地区人员；未接触过境外回国人员。

3、我充分了解本次比赛可能有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己的安全负责任的态度参赛。

4、我本人自愿遵守本次比赛的所有规定；如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止参赛。

5、我会科学做好个人防护，同时严格按照疫情防控要求，配合做好疫情防控有关工作。

6、我同意接受主办及承办单位在培训期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医疗救治等相关方面产生的任何费用及造成的任何后果由本人承担。

7、我本人以及我的继承人、代理人、个人代表或亲属将放弃追究所有导致伤残、损失或死亡的权利。

本人已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任，本人签署此责任书纯属自愿。

 签字：

 年 月 日