第三届民族传统运动会竞赛规程

一、比赛时间地点

2025年4月24日下午14：30在榆中校区民美体育场举行

二、主办单位

西北民族大学体育运动委员会

三、承办单位

西北民族大学校工会

西北民族大学校友联络办公室

西北民族大学体育学院

四、竞赛项目

两人三足、一分钟跳绳、踢毽子

五、两人三足项目

（一）报名方式

每队10人（每队5男5女)，每队限报领队1人。

（二）竞赛办法

1.比赛前需各参赛队领队进行分组抽签。

2.每组前两名进入半决赛、决赛。

3.最终以各队比赛所用时间多少进行排名。

（三）竞赛规则

1.比赛前每队需将两组队员分别按横排站立于起点和终点线后，其次分别将相邻队员的左右腿用绑绳绑在一起(绑在踝关节附近)。

2.所有队员以站立方式起跑，听到发令后，同时走或跑向终点，以最后一名队员通过终点线为计时终止，用时少者名次列前。

3.比赛进行中时所有相邻队员两腿自始至终要用绑腿绳绑在一起，如遇脱落，需在原地重新系好后才可继续行进，否则成绩无效，如中途有队员摔倒，待整理好后可继续行进。

4.在起跑线后设一米距离的准备区，在准备区完成交接及捆绑工作，轮不到的队员不得进去准备区。

六、一分钟跳绳项目

（一）报名方式

参赛人数不限（仅限校友）。

1. 竞赛办法

1.项目分男子组、女子组。

2.选手提前10分钟到场签到。

3.检查跳绳（使用统一器材），进行1-2分钟热身。

4.裁判发令后开始计时1分钟，选手以最快速度跳绳。中断后可继续，累计有效次数。裁判记录次数，选手签字确认后生效。

5.每名选手配备1-2名裁判，负责计数与监督。

（三）竞赛规则

1.单脚或双脚跳均可。

2.故意干扰他人比赛者取消资格。抢跳、超时跳不计入成绩。

3. 以1分钟内成功跳过绳子的总次数为最终成绩。

4.若次数相同，按失误次数少者排名靠前；仍相同则加赛30秒。

七、踢毽子项目

（一）报名方式

参赛人数不限（仅限校友）。

（二）竞赛办法

1.选手提前10分钟签到，核对身份并领取号码牌。

2.检查毽子（使用统一器材），进行1-2分钟热身。

3.裁判发令后开始计数，每人共3次机会。毽子不可落地，落地即计为一次成绩，取最高次数为最终成绩。裁判记录次数，选手签字确认后生效。

4.每名选手配备1-2名裁判，负责计数与监督。

（三）竞赛规则

1.比赛中用手触碰毽子视为犯规。

2.故意干扰他人比赛者取消资格。

3.若次数相同，进行加赛。

西北民族大学体育运动委员会

二○二五年三月二十六日