

<<花式毬竞赛规则>>

图书基本信息

书名：<<花式毬竞赛规则>>

13位ISBN编号：9787040328868

10位ISBN编号：7040328860

出版时间：2011-5

出版时间：国家体育总局社会体育指导中心 高等教育出版社 (2011-05出版)

作者：国家体育总局社会体育指导中心 编

页数：30

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<花式毽竞赛规则>>

### 内容概要

花毽民间玩法及流派众多，规则不一，为规范并促进花毽运动健康发展，为全民健身运动的深入开展发挥积极作用，国家体育总局社会体育指导中心组织专家研讨并编写了花毽规则，力图在保留民族传统风格、特点的同时，形成全国统一的竞赛规则。

## <<花式毬竞赛规则>>

### 书籍目录

第一章总则 第一条宗旨 第二章裁判人员组成 第二条裁判委员会 第三条裁判人员 第三章参赛人员的规定 第四条参赛人员 第四章场地、器材和服装 第五条比赛场地 第六条比赛器材 第七条比赛服装 第五章竞赛通则 第八条竞赛分组 第九条竞赛项目 第十条检录 第十一条礼仪 第十二条弃权 第十三条申诉 第十四条兴奋剂检测 第六章竞赛办法 第十五条计数赛竞赛办法 第十六条花样赛竞赛办法 第十七条创意赛竞赛办法 第七章其他 第十八条解释权

## &lt;&lt;花式毬竞赛规则&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 要求：用两腿膝盖互换将毬子磕起（撞起），髌关节放松，膝关节发力，小腿放松下垂，大腿不能外张或里扣。

（三）脚外侧踢毬（拐踢）：以双脚外侧交替踢毬计为1次。

要求：用足外侧踢毬，大腿放松，小腿向体后侧上方摆动，勾脚尖，踝关节发力将毬子踢起。踢毬时大腿不要摆到体前，小腿向体后侧上方摆动不要过高。

（四）脚背踢毬（绷踢）：以脚背把毬交替踢起计为1次。

要求：用足尖的外三趾部分踢毬，大腿稍抬，小腿向正上方摆动，髌关节、膝关节放松，踝关节发力，踢毬的瞬间，足尖外三趾向上勾起。

（五）脚内侧接停毬（里接）：以脚内侧接停毬，双脚交替接停计为1次。

要求：将毬子踢起，高约齐髌，足内侧上迎下降的毬子，用缓冲力将毬子接停在左足内侧；稍停后，随即用踝关节发力将毬子抛起，高约齐髌，用右足内侧按同样的方法再将毬子接住。

（六）脚背接停毬（外落）：以脚背接停毬，双脚交替接停计为1次。

要求：用各种方法将毬子踢起，高约齐髌，以右足外侧上迎下降的毬子，用缓冲力将毬子停在右足外侧；稍停后，右腿以膝关节领先，上摆大腿将毬子抛起，高约齐髌，左腿按同样的方法将毬子停在左足外侧。

（七）跳踢：踢毬脚踏地起跳，在身体侧后方，用脚内侧把毬踢起，双脚交替各进行1次计为完成1次。

四、赛前，大会竞赛委员会将在以上7种基本技术中，选择其中部分或全部技术进行比赛。

竞赛项目确定后，将列入竞赛规程下发。

五、计数赛计分方法（一）所有技术均左右脚交替各踢1次，计数1次；连续单脚踢毬或单膝触踢不计次数。

（二）应得数 1.每场地比赛须由3名裁判员计数。

2.若3名裁判员计数不相同，应以两个相同的计数次数或两个最接近的计数次数平均值为准。

例如：针对132、134、137这3个不同计数。

应取132、134两数的平均值：即  $(132+134)/2=133$ ， $T=133$ 。

该平均值为参赛者该场比赛的计数应得数。

3.若3名裁判员计数各不相同但间距相同，应以两个最高计数次数的平均值为准。

例如：针对133、135、137这3个不同计数，应取135、137两数的平均值，即  $(135+137)/2=136$ ， $T=136$ 。

该平均值为参赛者该场比赛的计数应得数。

<<花式毬竞赛规则>>

编辑推荐

《花式毬竞赛规则》由高等教育出版社出版。

<<花式毬竞赛规则>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>