**附件1：**

**运动技能项目比赛方法及规则**

**（一）篮球**

**1、投篮比赛**

（1）比赛规则：比赛开始时，女生在罚球线轮流进行投篮，男生在三分线外轮流进行投篮，投篮点不做要求，每位选手有十个球的机会尽可能多地投篮得分，每投中一球计一分。

（2）违规处理：如果在投篮过程中，选手违反了正常的罚球规则，例如超时5秒未出手、踩线等，则该次投篮无效。

（3）加赛规则：若有多位选手投篮得分相同，则需要通过加赛，加赛选手轮流进行单次投篮，直至分出胜负为止。

**（二）足球**

**1、踢准**

（1）比赛规则：准备10个标志桶，这些标志桶按照1、2、3、4的排列方式排列成等边三角形，三角形顶部指向踢球方向。参赛者在距离三角形尖端6米的地方踢足球，目标是尽可能多地击倒这些标志桶。每位参赛者可以选择最佳的踢球方式，每人5个球，每击倒一个矿泉水瓶记1分，按最终计分进行排名。

（2）违规处理：踩线、越线、压线、球未放稳等情况踢球视作无效。

（3）加赛规则：若出现成绩相同者则增设加赛环节，再次进行踢准比赛，规则同上，直至分出先后排名。

**（三）排球**

**1、90秒自垫球**

（1）比赛规则：在90秒时间内，在篮球场中圈内垫球，按个数多少进行排名，数量多的名次靠前。

（2）违规处理：以下情况个数不算：1）垫球者任何一只脚完全出圈。2）在规定时间内，球落地后参赛队员可捡起球在规定区域继续比赛。3）参赛队员垫球，球高不超过头顶当次视为无效。

（3）加赛规则：若出现成绩相同者则增设加赛环节，再次进行垫球比赛，规则同上，直至分出先后排名。

**（四）1分钟仰卧起坐（女）、引体向上（男）**

**1、1分钟仰卧起坐**

（1）比赛规则：参赛队员平躺在垫子上，在90秒内，参赛队员完成标准仰卧起坐数量多者获胜。

（2）违规处理：参赛队员应双腿自然弯曲，双手放在耳朵的两侧，起身时双肘触膝，然后倒下，臀部不可离开垫子。做仰卧起坐时，要注意双手不要抱头，身体仰卧在垫子上时，头部与躯干保持正直，否则视作无效。

（3）加赛规则：若出现成绩相同者则增设加赛环节，进行30秒仰卧起坐比赛，规则同上，直至分出先后排名。

**2、引体向上**

（1）比赛规则：参赛队员悬挂在单杠上，参赛队员完成标准引体向上数量多者获胜。

（2）违规处理：没有从静止状态开始做动作；引体向上时，身体大幅度的摆动或借助其他附加动作引体；两次动作之间，手臂没有充分伸直；动作完成时，下颏未超过杠面，均视作无效；连续两次引体向上的间隔时间超过10秒终止比赛。

（3）加赛规则：若出现成绩相同者则增设加赛环节，进行30秒引体向上比赛，规则同上，直至分出先后排名。