

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《花式毽竞赛规则》

内容概要

《花式毽竞赛规则》由国家体育总局社会体育指导中心组编写。花式毽民间玩法及流派众多，规则不一，为规范并促进花式毽运动健康发展，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组织专家研讨并编写了花式毽规则，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

《花式毬竞赛规则》

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：踢毬脚蹬地起跳，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时，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:www.tushu000.com