***>>附件: 踢毽比赛规程***

一、比赛项目：

1.男子：男子1分钟个人单脚踢毽；男子1分钟个人双脚盘踢；男子1分钟双腿磕踢。

2.女子：女子1分钟个人单脚踢毽；女子1分钟个人双脚盘踢；女子1分钟双腿磕踢。

二、比赛办法和判罚

（1）单脚踢毽（脚内侧踢毽）：用脚内侧踢毽，以左或右脚一只踢毽，毽子必须有明显踢起，其他部位踢毽无效，视为失误一次，以所踢个数计数。

（2）双脚盘踢（脚内侧踢毽）：用脚内侧踢毽，以双脚轮流踢毽为一对计数，比赛中毽子落地可拣起继续比赛，单脚连续踢毽不记次数。

（3）双腿磕踢（膝关节上方磕踢毽）：以双膝轮流磕踢毽为一对计数，比赛中毽子落地可拣起继续比赛，单脚连续踢毽不记次数。

（4）比赛开始后不得用手接毽，否则取消该比赛项目成绩。

（5）参赛队员需提前15分钟到检录处检录，三次检录不到者按弃权处理。

（6）毽球由大会统一提供。