附件1

“奋进新时代 劳动创未来”

2024年北京市职工毽球比赛办法

一、个人计时计数赛：盘踢、蹦踢、磕踢（单脚、双脚均可）

1.比赛参照国家体育总局最新颁布的《花式毽竞赛规则》。比赛限时1分钟，需连贯完成，脚触毽则计数1次，毽子落地可继续进行，中途不可用手接毽(手接毽一次则按完成总数减去2次，依次累计)。

2.在“开始”口令下达前，比赛队员身体和毽球应保持静止，否则视为抢踢，出现抢踢时则在总成绩中扣除5个。

3.需统一使用1分钟计时规定音频。

4.计分方法：

（1）成绩确认：每个场地比赛由2名裁判员执裁。

（2）裁判员在执裁时，若2人计数不同时，两数相加除2。

（3）在规定时间内完成次数多者名次列前，次数相同，失误次数少者名次列前。

二、平踢毽比赛

1.平踢毽执行《北京市平踢毽竞赛规则（暂定）》。

2.每队最多报4名运动员（含一名替补），上场需有一名异性。

3.平踢毽比赛中接球方三人三次击球过网（单人可触、踢两次，另一人击球过网）。任何一方不得在限制线区内采取进攻性击球。如：勾、踏、摆、抽、切、搓、拨、肩压、头攻等。

4.比分每局11分（11分止），采用三局两胜制。

5.比赛分两个阶段进行：第一阶段采取分组循环赛，取小组前两名进入第二阶段；第二阶段采取交叉淘汰、附加赛。

6.计分方法，胜一场得2分，负一场得1分，弃权得0分。按积分多少排列名次。两队或两队以上积分相等，C值（净胜局）多者名次前列；Z值(净胜总分)多者名次前列；再相等，抽签决定名次。

三、团体四人围踢计数赛

 1.报名时每队需满足四名参赛运动员，至少有一名异性。

2.四名运动员需在长3米\*宽3米的范围内，要把毽按一个方向（顺时针或逆时针）踢给相邻的队员，每名运动员要一次把毽踢出去（连续多踢只计一次）,比赛中运动员的位置不可调换。

3.三分钟踢毽以完成次数多的队，名次列前;如果成绩相同，按失误次数少队名次列前；如失误次数相同时，进行抽签决定名次。

4.失误

(1)运动员脚踩线所踢个数不计。

(2)毽子落地；毽子落地时（或踢出比赛场地），参赛队员可将毽子捡起，回到原位置，将毽子抛或踢给队友，继续按原轮转方向进行传踢。

5.犯规

(1)口令未发出提前抛毽。

(2)比赛进行中用手接毽,犯规一次在最终成绩中扣除计数5次。

注：个人计时计数比赛可兼平踢赛或四人团体围踢计数赛。（只可兼一项，平踢毽比赛和团体四人围踢计数赛不可兼项）