附件2

**立定跳远、投掷实心球、跳绳比赛规则**

一、立定跳远

1.场地器材：平坦土地或沙坑，跳垫，量尺，或立定跳远测试仪器

2.比赛规则：运动员在起跳线后两脚原地同时起跳。丈量起跳线后沿至最近着地点后沿之间的垂直距离。起跳点与沙坑地面应在同一水平面上。两脚原地同时起跳，不能垫步或有连续动作。 比赛过程中不允许穿钉鞋。每人可以跳3次，取最佳成绩。

二、投掷实心球

1.场地器材：平整场地一块，重量为2公斤的实心球若干。

2.比赛规则：运动员站在投掷线后，两脚前后或左右开立，身体正对投掷方向，双手举球至头上方，稍后仰，原地双手用力把球向前方掷出；球出手前，考生的双脚不能移动；球出手的同时， 一脚可以向前迈一步，但不得触碰或越过投掷线。凡在考试中出现躯干侧向、单手投掷等现象，视为犯规，成绩无效。每人投掷3次，取最佳成绩。

三、一分钟跳绳

1.场地器材：平整干净场地，跳绳测试仪。

2.比赛规则：双脚跳。运动员将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，测试时间为1分钟。动作规格为正摇(向前摇)双脚跳绳，双脚同时落地。每跳跃一次且摇绳一回环(一周圈),计为1次，以1分钟计时结束所跳的次数作为最终成绩。比赛中每人一次机会。