

附件 3:

2022 年中国大学生手球项目“云上”挑战赛 场地项目、居家项目细则及视频拍摄要求

一、场地项目

组别：甲组（阳光组）、乙组（高职高专组）

（一）原地小角度支撑射门

1. 球离手前一只脚接触地面；
2. 球进入球门前只能反弹 1 次，球出现结果后方可进行下一次射门。

（二）运球射门

1. 队员必须在开球区内拿球，至少运球 1 次；
2. 球进入球门前只能反弹 1 次，球出现结果后方可进行下一次射门；
3. 射入球门（九宫格）上下左右四个角各计 1 分。

（三）换位传接球

1. 队员 1、2 同队员 3、4 进行单手肩上传接球；
2. 队员 3、4 换位传接球；
3. 传接球失误不计次数。

（四）防守

1. 防守队员碎步向前移动顶卡辅助队员 B、D 并将球拔掉，后滑步到辅助队员 C、A 并将球拔掉；

2. 辅助队员 B 用右手持球、辅助队员 D 用左手持球做射门动作，持球必须高于腰部。

（五）守门员移动与四角封挡

1. 守门员跳过跨栏架后成守门员准备姿势后再跨步触球门角；

2. 每摸完一次球门角后从跨栏架的两侧退回至起始位置；

3. 触球门角顺序依次为左下角——右上角——左上角——右下角。

组别：丙组（高水平组）

（一）原地小角度支撑射门

1. 球离手前一只脚接触地面；

2. 球进入球门前只能反弹 1 次，球出现结果后方可进行下一次射门。

（二）接球左、右变向射门

1. 必须是左、右变向后跳起射门，整个过程不得运球，四步违例不算得分；

2. 射入球门（九宫格）上下左右四个角各得 1 分，其他区域不得分。

（三）前、后滚翻传球

1. 一次滚翻后必须有至少一只脚触地；

2. 每个点的接球队员接住球后，方可进行下一个点的传球；

3. 辅助队员必须原地接球，移动与跳起接球无效不得分，反弹传球无效不得分；

4. 传准 1 次得 1 分，吊门成功 1 次得 2 分。

（四）防守

1. 白色队服防守队员在 C 点至少一只脚踩在 7m 线上保持防守姿势站立；

2. A 到 B 的步伐、D 到 E 的步伐：快速碎步向上移动顶卡辅助队员；

3. B 到 C 的步伐、E 到 C 的步伐：跑；

4. C 到 D 的步伐、C 到 A 的步伐：滑步；

5. 防守队员必须将辅助球员手中的球拔掉才可向下一个点位移动；

6. 辅助队员保持持球进攻姿势，持球必须高于腰部；

7. 计时停止时若没有完成一个完整的拨球或触锥筒则不能计为 1 分。

（五）守门员移动与四角封挡

1. 守门员跳过跨栏架后成守门员准备姿势后再跨步触球门角；

2. 每摸完一次球门角后从跨栏架的两侧退回至起始位置；

3. 触球门角顺序依次为左下角——右上角——左上角——右下角。

二、居家项目细则说明

甲组（阳光组）、乙组（高职高专组）、丙组（高水平组）

（一）双手胸前、背后抛接球

1. 比赛时间：1 分钟成绩计算：记总分

2. 1 方法：身体自然站立，双脚与肩同宽，胸前双手持球向后背抛球，双手在背后接住后再向胸前抛球，抛接住球 1 次计 1 分，以此往复重至 1 分钟时间到，累计计算次数；

3. 要求：抛接球失误不计次数；

4. 视频录制注意事项：比赛全程完整录像，队员需全身侧面和球出现在镜头里，有计时时间显示；

5. 计分规则：抛接住球 1 次计 1 分，得分多者名次列前。

（二）单腿深蹲单手肩上射门（男子）

1. 比赛时间：1 分钟成绩计算：记总分

2. 方法：身体单脚撑地自然站立，单手持球，摆动腿抬起不得接触地面，做单腿深蹲。深蹲时大、小腿夹角 $< 90^{\circ}$ ，蹲起之后做单脚支撑单手肩上射门动作为完成一次。完成一次后摆动腿可以落地。以此往复至 1 分钟时间到。累计计算次数；

3. 要求：摆动腿不得接触地面、单腿深蹲时大、小腿夹角不得 $>90^{\circ}$ ，做单脚支撑单手肩上射门动作时,肘关节高于肩关节，上臂与前臂夹角 >90 度，球高于头。摆动腿接触地面、单腿深蹲时大、小腿夹角 $>90^{\circ}$ 时将不计次数；

4. 视频录制注意事项：比赛全程完整录像，队员需全身侧面和球出现在镜头里。有计时时间显示；

5. 计分规则：完成1次动作计1分，得分多者名次列前。

（三）深蹲、单手肩上射门（女子）

1. 比赛时间：1分钟。成绩计算：记总分。

2. 方法：身体自然站立，双脚距离与肩同宽或略宽于肩，双手持球置于胸腹之间。保持背部挺直，面朝前方，做深蹲动作，深蹲时大、小腿夹角小于 90° ，蹲起之后做单手肩上射门动作为完成一次。以此往复至1分钟时间到。累计计算次数；

3. 要求：深蹲时大、小腿夹角大于 90° 时不计次数；

4. 视频录制注意事项：比赛全程完整录像，队员需全身侧面和球出现在镜头里。有计时时间显示；

5. 计分规则：完成一次计1分，得分多者名次列前。

（四）单手按球俯卧撑、地滚球

1. 比赛时间：1分钟成绩计算：记总分

2. 方法：手按单球俯身，两手与肩同宽支撑身体，肘

关节伸直，双腿并拢向后伸直，背部挺直，收腹、紧腰，两腿伸直，使身体从头到脚呈一条直线。俯卧撑时大臂与躯干角度 $<45^{\circ}$ ，前臂与小臂夹角 ≤ 90 。按球俯卧撑后单手地滚球到另一侧手处再进行上述动作，以此往复重至1分钟时间到。累计计算次数；

3. 要求：没有完成单手按球俯卧撑、前臂与小臂夹角 ≤ 90 、地滚球、身体不接触地面、臀部与腿没有呈一条直线。上述出现一项将不计次数；

4. 视频录制注意事项：比赛全程完整录像，队员需全身侧面和球出现在镜头里。有计时时间显示；

5. 计分规则：做1次俯卧撑并地滚球1次视为完成1次动作计1分。得分多者名次列前。

（五）双手持球触脚、仰卧举腿

1. 比赛时间：1分钟。成绩计算：记总分。

2. 方法：队员仰卧与垫上，两肩胛、脚、球触垫，下腹缩紧，双脚并拢双腿伸直，双腿上举与躯干夹角 $<90^{\circ}$ ，双腿上举同时双手持球前伸用球触脚，双腿下放回到开始位置，完成一次，以此往复至1分钟时间到；

3. 要求：队员仰卧时，两肩胛与脚、球不触垫不计数；双腿与躯干夹角 $\geq 90^{\circ}$ 时不计数；掉球及双手持球未触脚不计次数；

4. 视频录制注意事项：比赛全程完整录像，队员需全

身侧面和球出现在镜头里。有计时时间显示；

5. 计分规则：完整完成一次计 1 分。得分多者名次列前。

三、视频拍摄要求

1. 须遵守本人所在地政府和疫情防控部门关于疫情防控的有关规定，在确保安全的前提下进行录制；

2. 拍摄前做好热身，注意预防运动损伤。所有参赛者有义务充分了解个人身体状况，并自主判断其身体状况是否能参与该项目。参赛者默认已知晓运动风险并自愿参加，期间发生的任何意外事故均由本人负责；

3. 拍摄应保证声音清晰无杂音，环境整洁，光线适中，拍摄视线无遮挡，如在室外，请不要逆光拍摄；

4. 单机位横屏正面拍摄，拍摄镜头与运动员距离适宜，画面能清晰看到比赛场地、标记、计时设备（计时设备位于拍摄画面右下角），且全体参与队员运动轨迹均在画面内。

5. 视频基本要求为：清晰流畅，图像稳定，视频录制在可视条件下不许刻意合成、压缩、剪辑。若参赛视频质量差或不符合标准的，将不予评审。如果发现参赛者采用任何不良手段参与本次活动，取消本次成绩并通报学校；

6. 视频格式后缀为 MP4。1920*1080px 分辨率，长高比例 16:9，大小 500M 以内；

7. 因赛事标准统一和宣传，主办方有权对参赛视频进

行更改（包括并不限于剪辑视频、添加或更改片头片尾等）；

8. 凡有悖社会公德，含有违反相关法律法规的图像、图片、文字、声音的将被取消参赛资格；

9. 对于所有参赛作品，一经参赛将视为选手同意主办方拥有其参赛作品的使用权，组委会可以任何形式将参赛作品进行展示。