**附件3**

**《立定跳远比赛》**

1. 比赛时间

2023年11月8日下午13：30分（暂定）。

1. 比赛地点

体育场。

1. 比赛对象

以学院为单位，每学院限报1队，每队四男四女，可另报男女各一名替补队员。

1. 前期准备

场地申请：比赛所用标准合适场地。

裁判安排：由大连工业大学体育教学部统一安排。

后勤工作：提供比赛过程中所需的工具，如记分牌、标尺、哨子、秒表等。

1. 比赛规则

1、动作指导：参赛运动员在起始线后站好，两脚左右自然站立，与肩同宽。然后双手向前摆起，两腿保持伸直状态。然后两手尽量往后摆，身体降低重心，两腿向下弯曲。两脚快速用力蹬地，同时两臂稍曲由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空，并充分展体。落地时缓冲收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓冲。

2、成绩计算：取运动员离起始线最近的身体落点与起始线之间的距离为立定跳远成绩，每名运动员有两次机会，取最好一次成绩计入全队总成绩。按各队总成绩进行最终排名。

**如对竞赛规则有疑问请联系：岳老师 15142478347**