**附件2：**

**比赛规则**

1、赛道说明中心线至两端黄色记号线各设定位为2米，赛道宽度为4米

2、握绳方法及姿势

（1）每队第一位不得握在两端黄色记号线以内的绳子，脚不得超过黄色记号线

（2）选手空手，比赛时不得带任何道具

（3）不能使用防止绳子动摇的支撑法等

（4）每队队员站位由自己的领队安排

3、比赛开始

（1）集合：双方20名队员按领队安排的顺序依次站好，依主裁指示，由副裁进行人数确认

（2）举绳：主裁吹哨示意双方队员举绳

（3）拉紧：主裁口令示意双方队员拉紧，此时绳子要充分伸展紧绷

（4）调整至中心线：由主裁负责，根据主裁的手势，双方队员进行调整。等到绳子的中心已经调整到中心线的位置时，比赛方可开始

（5）预备：主裁口令示意预备并将一只手举过头顶，此时选手静止不动，保持拉绳的状态和准备开始的姿势。若一方提前拉动绳子则视为犯规，犯规超过两次方则此局认定失败

（6）开始：主裁将举过头顶的手快速放下，同时吹响哨音，比赛正式开始

4、比赛中

（1）比赛中，有一方中的队员倒地，则由副裁示意其起立，若该队员拒绝站起，则视为犯规，犯规超过2次，则认定该方此局失败

（2）比赛中，主裁吹响比赛结束哨音前，若两队同时倒下或自己认为获胜而站立起来等，比赛必须继续进行

注：比赛中，在主裁吹响比赛结束哨音前，不可放绳子。若有一队将绳子放掉则视为失败，并取消该方的道德风尚奖评比资格

5、比赛结束

（1）每局的胜负判定：当中心红绳被拉到一方的黄色记号线以外时，即绳子向一方移动超过2米，主裁吹响哨音宣布比赛结束。同时主裁伸手指向其中比赛获胜方

（2）主裁可视危险程度，宣判正在进行中的比赛中断，比以绳子的中心记号线所在的位置判定胜负

6、其它

（1）比赛中有需要反应的事项，必须向主裁提出口头申请，由主裁向主席台说明情况再做决定

（2）比赛中，若有队员受伤或其他原因需要换人，其领队需向主裁提出申请，经过主裁许可方能换人

（3）赛前，裁判需向双方队员进行比赛要求的说明，比赛中一切依主裁指令为准

（4）副裁必须听从主裁安排，赛前做好清点比赛人数，赛中进行提醒和观察犯规情况，协助好主裁