**双截棍竞赛规程**

**暨2016年首届世界双节棍联盟西南区公开赛**

协办：世界双节棍联盟四川分部 精武棍社

**一、项目设置**
 1、个人、团体规定套路比赛（世界双节棍联盟规定套路）
 2、个人、团体自创套路比赛
 3、个人击破比赛
 4、个人竞速比赛
 **二、竞赛组别**
 1、个人组别（男、女）：
 儿童组：2008年1月1日至2011年12月31日
 少年组：2003年1月1日至2007年12月31日
 青少年组：1999年1月1日至2002年12月31日
 青年组：1981年1月1日至1998年12月31日
 中年组：1956年1月1日至1980年12月31日
 老年组：1955年以前
 2、团体比赛组别（可男女混合）：人数3—5人。

 儿童组：2008年1月1日至2011年12月31日
 少年组：2003年1月1日至2007年12月31日
 青少年组：1999年1月1日至2002年12月31日
 青年组：1981年1月1日至1998年12月31日
 中年组：1956年1月1日至1980年12月31日
 老年组：1955年以前
**三、参赛项目**

 儿童组：国技一至三章

少年组：国技一章

青少年组：国技二章

青年组：国技二章

中年组：国技三章

老年组：国技三章

 1、个人自创套路：可配音乐我:

2、个人竞速：1、（单棍）左右腋下背棍换手、水平花左右换手；2（双棍）双棍左右体前劈棍

3、个人击破：1、击打乒乓球。2、蒙眼击打乒乓球。

4、团体自创套路：可配音乐

5、团体规定套路：同个人组别相同

6、 双节棍舞、操：可配音乐

**四、比赛时间规定：**

1、个人规定套路时间：国技套路20秒内，规定时间超出或不足以3秒为标准扣分。

2、个人自创套路时间：自创套路规定时间60-120秒，规定时间超出或不足以3秒为标准扣分。

3、个人击破具体要求及时间规定：

（1）个人击破时间30秒内完成。

（2）如：原地击破时，每位运动员3颗乒乓球，发球器弹出球后，在规定区域击打，打中既得1分，非移动击破技术任何一只脚踏出制定区域边界线打中无效。

4、竞速时间及规定：

（1）左右换棍：选手背棍表演姿势准备，裁判“开始”口令开始，30秒内完成，按换棍总 次数算分。

（2）水平花左右换手：选手背棍表演姿势准备，裁判“开始”口令开始，30秒内完成，按换棍总次数算分。

（3）双棍左右射击：选手夹棍表演姿势准备，裁判“开始”口令开始，30秒内完成，按换棍总次数算分。

5、团体双节棍比赛和舞操时间

 （1）团体规定套路比赛时间和个人规定套路时间要求相同

（2）团体自创套路比赛时间60—180秒

注：完成全部动作后，运动员在指定区域等待裁判组亮出总分后

**五、报名方式：**

**（1）300元/人（包含两个项目，如超出两项，每项100元）。**

 **（2）保险费：未购买跆拳道专用保险的运动员一律不得参赛，中国人保龙腾虎跃跆拳道专项保险20元/人；**

**（3）缴费方式：建行6236 6838 1000 1340 298王军。支付宝13008131955王军。**

**六、参赛规定：**

1、报名截止时间为2016年11月20日，过时不接受报名。

2、全国各地区的双节棍爱好者均可组队参赛，不接受个人参赛，必须由单位组织报名。

3、必须使用WNF指定的服装和双节棍。

4、自创套路如使用的双节棍为铁棍、钢棍或木质棍，比赛前须经组委会检查合格方可使用。

5、参赛者须经县级以上正规医院体检合格，身体健康，无突发疾病史，须签订安全协议书，本人签字，未成年者须家长签字同意参赛，方可参赛。

**七、名次录取**：略

**八、其他事项以总规程为准，本规程解释修改权属本次大会组委会**。