**附件3**

**竞赛规程**

**一、主办单位**

中国残疾人联合会

**二、承办单位**

 中国智力残疾人及亲友协会，中国智协特奥活动委员会

**三、协办单位**

医康云（北京）健康管理有限公司

**四、日程安排**

1.提交参赛报名表：2020年7月11日-30日（截止时间：7月30日17：00）

2.活动开幕式：2020年7月20日9:30-10:30

3.上传比赛视频：2020年7月20日-31日（截止时间：7月31日17:00）

4.统计比赛成绩，公布比赛结果：2020年8月1日-7日

5.邮寄颁发奖牌、证书：2020年8月8日-20日

**五、竞赛地点**

各参赛队所在地

**六、参加单位**

全国各地智协，全国各地特殊教育学校，全国各地为智力残疾人服务的社会组织

**七、竞赛项目**

**（一）个人项目**

1.跳绳：在1分钟的时间内，运动员采用各种单人跳法在原地进行跳绳，每摇绳1圈计1次，跳绳过程中如跳绳绊脚中断，可以继续跳绳，累积计数。

2.篮球原地运球：在1分钟的时间内，运动员原地单手运球，可以左手运球也可以右手运球或者左右手交替运球，不可以双手同时运球，1分钟时间累积计数。

3.乒乓球颠球：运动员手执乒乓球拍（直拍或横拍均可）连续向空中击乒乓球，如乒乓球落地，捡起后继续颠球（不可换球），1分钟时间内累积计数。

4.沙包掷准：在一条投掷线上摆放10只沙包，距离投掷线3米处摆放1个水盆（盆口直径不得超过40厘米），运动员站在投掷线后，将沙包投向对面水盆，每次只可投掷一只沙包，直至10只沙包全部投完，计算水盆内沙包数量，如出现数量相同，用时最少者胜。

5.筷子夹乒乓球：在桌子上并排放置两个水盆，两个盆之间最少间隔30厘米，在其中一个盆中放置20个乒乓球，比赛开始，运动员执筷子将乒乓球从一个盆中夹到另一个水盆中，在1分钟时间内，计算夹入另一水盆内的乒乓球数量，多者为胜，如数量相同，用时少者胜出。注意，整个过程中，只能用筷子夹乒乓球，身体其他任何部位碰到乒乓球都算犯规。

1. **亲子项目**

足球传球：运动员与家长二人相对而立，中间至少间隔5米，比赛开始，运动员将足球踢传给对方，家长接到球后将球传回，相互传球。在1分钟的时间内，计算二人间传球数量，一个来回计一次完整传球。注意，整个过程中，不得用手接触足球。

**八、运动员资格**

（一）凡年龄在8岁以上、智商70以下的特奥运动员均可报名参加

1. 参赛运动员年龄计算截止至2020年7月1日

（三）参赛运动员必须有智力残疾类别的残疾证

1. 参赛运动员家长或监护人必须签署《特奥运动员参赛声明书》

**九、竞赛办法**

1. 比赛视频录制要求

1.录制视频时，参赛人员需站姿正对镜头报出自己的所在地、姓名、年龄后开始进行比赛内容的录制，以便后期进行身份核对。

2.格式：MP4。

3.视频时长：视频时长应在3分钟内。

4.场地：选择合适的拍摄场地，光线强度适中，画面完整清晰，免受其他因素干扰。

5.着装：参赛者必须着运动服、运动鞋或适宜运动的服装。

6.构图：拍摄视频时要保持参赛队员全程全身可见，人像比例适中

7.制作：用摄像机、相机或手机直接拍摄（勿用第三方软件），不得使用美化和特效剪辑，提交原片。

8.视频命名方法：项目-组别—年龄-运动员姓名-参赛单位。如：跳绳-男子组-任鑫哲-18-秦皇岛市特殊教育学校。

（二）竞赛规定

1.个人项目每名运动员限报2项，亲子项目每队限报2人。

2.各项目参赛运动员在性别、年龄分组的基础上，按运动能力分组，每小组中运动员成绩相差原则上不超过10%，每组最多8人（队），最少3人（队）。

3.报名项目一旦确定，不得随意更改。

4.报名截止后，若所设项目的某年龄组不足两人时，则合并到高一年龄组进行比赛。

5.个人比赛年龄分组：16岁以下组，16岁以上组。

6.比赛在选择场地和完成动作过程中要求做到安全第一，室内运动不能影响到邻居，若在室外场地需做好安全防护工作。

7.参赛者必须着运动服、运动鞋或适宜运动的服装。

8.参赛者运动前务必做好充分的准备活动，避免受伤。

（三）比赛所用器材由各参赛队自行准备。

**十、奖励办法**

（一）每组取前三名，以邮寄的形式颁发金、银、铜牌及获奖证书；

（二）评选出的“优秀运动员”颁发荣誉证书；

（三）优秀组织奖若干，颁发荣誉证书。

**十一、报名办法**

（一）由各队领队严格按要求填写并统一提交《参赛报名表》电子版、《运动员参赛声明书》照片或扫描件，务必于2020年7月30日前将文件发至邮箱：zhgzxbgs@163.com；

（二）由各队领队统一上传参赛视频，运动员个人不得上传视频，具体上传视频方式另行通知；

（三）逾期不报或报名表填写不符合标准的，视为自动弃权。

**十二、本次活动解释权属主办单位，未尽事宜，另行通知。**

中国智力残疾人及亲友协会

2020年7月18日