附件1：

**中距离投篮赛--60 秒自投自抢**

**（男子组、女子组）**

**一、比赛场地**

在标准篮球场半场进行比赛

**二、比赛方法**

比赛运动员持球位于篮球场罚球区内任意一点。裁判员发出“预备-开始”口令的同时开表计时，运动员立即开始投篮。投篮出手后自己抢篮板球并运球到罚球区再次投篮。当比赛规定时间结束时，记录运动员出手次数和投中次数。

**三、比赛细则**

1.每名参赛人员只有一次比赛机会 。

2.参赛人员按照报名顺序排队等候。

3.比赛由 2 名裁判员执裁，1名裁判员计数兼顾检查是否违例，另外 1 名裁判员计时。

4.当时间剩余 30 秒时，计时裁判员提示“30 秒”，当比赛时间结束时，裁判员宣告“到时”，并停表。

5.计数裁判员在比赛开始后计算投篮次数和投中次数并兼顾检查是否违例 。若出现违例，如：踩线 、走步或运球违例，裁判员应立即宣告“违例”，球中篮则无效，不计入总分。

6.球从篮板反弹到场外，不准其他人帮助捡球。