**附件二：**

**“武术套路”“散打”竞赛评分规则**

在比赛官网（网址：[www.shaoerwushu.org）](http://www.shaoerwushu.org）)

下载1：关心下一代·少儿武术竞赛评比规则汇编（试行）

下载2：关心下一代·少儿散打竞赛评比规则汇编（试行）

**“基本功”竞赛评分规则**

1.【后手翻.头顶翻.侧手翻.侧空翻.抢背前滚翻.后滚翻】评分规则：在10米距离内，从一侧到另一侧做连续翻滚动作，用时最少者获胜。

2.【原地后手翻】评分规则：2米范围内，连续做后手翻10个，用时最少者获胜。

3.【旋子.旋风脚】评分规则：在10米范围内，从一侧到另一侧做连续动作，用时最少者获胜。

4.【倒立行走、下腰走】评分规则：10米内，从一侧到另一侧做手倒立行走，一次完成用时最少者获胜。

5.【抡臂拍地】评分规则：左右各做10次抡臂拍地动作，用时最少者获胜。

6.【快速点棍】评分规则：左右各做点棍30个，用时最少者获胜。

7.【悬梁叉】评分规则：两脚置于约30cm高凳上呈横叉式(悬梁叉)，双手侧平举保持上体不动姿势下时长多者获胜。

7.【蛤蟆撑】评分规则：两手臂将身体撑起，两腿前伸水平呈八字，保持上体抬头挺胸不动姿势下时长多者获胜。

**“跆拳道”“空手道”竞赛评分规则**

在比赛官网下载：中国跆拳道和中国空手道使用的竞赛评分规则