

活力即墨·2026年“群星四叶草”杯全国毽球 邀 请 赛

一、举办单位

指导单位：青岛市即墨区体育中心

主办单位：青岛市即墨区毽球运动协会

承办单位：青岛恒健体育发展有限公司

协办单位：烟台市毽球联盟

海阳市毽球运动协会

支持单位：青岛市城阳区毽球运动协会

威海市毽球运动协会

滕州市毽球跳绳运动协会

招远市墨峰居狼族毽球俱乐部

诸城市龙城毽球俱乐部

滨州中海毽队俱乐部

添加中... ..

冠名单位：王清·群星四叶草

二、时间和地点

比赛时间：2026年7月11日-7月12日

7月11日 自由交流，地点待定。

7月12日 8点30分开幕式；15:30闭幕式颁奖。

比赛地点：中联运动广场（青岛市即墨区皋虞路568号）

三、比赛项目

（一）大白毬五人围踢 限定 70 支队伍

（二）混合平推 限定 16 支队伍

混合三人平推。（年龄 18 周岁以上，参赛队员有一名女性）

（三）四人围踢 限定 30 支队伍

以上总计 100 余支队伍，参赛队员约 500 余人，加上观众及随同观摩人员预计将达到千人。

四、参赛说明

（一）全国各省、市、地区毬球协会、毬球俱乐部以及社会团体毬球爱好者均可报名参赛。

（二）本次比赛以队伍为单位，网毬项目每支队伍包含运动员 3 名（上场 3 名，可以报替补 1 名），大白毬围踢每支队伍包含运动员 5 名（上场 5 名，可以报替补 1 名）。非本队报名队员不得上场比赛；每名参赛队员只能代表 1 支队伍参加比赛，不得重复参赛。

（三）每队需安排 1 名领队，可由运动员兼任或指定其他人员担任，领队负责组织本队参赛的各项事宜。

（四）参赛队员需携带身份证参赛，参照省体育总会办赛的经验，上场前查验身份证，严肃比赛纪律，开幕式禁止踢毬，比赛期间可以到指定的交流区交流，也可以到比赛区观战学习，凡是不遵守比赛纪律的队伍，在开幕式时踢毬者，第一次警告，第二次按“比赛规则第一条未遵守赛场规则”不予加 20 分，第三次取消

比赛资格。

（五）本次比赛设仲裁委员会，对于比赛成绩有异议的队伍，可以缴纳 500 元费用，向仲裁委提出复核，若成绩差别在 3 分之内（含 3 分），按照原成绩计分，费用不退；如果成绩差别超过 3 分，按照复核成绩计分，退还费用。

五、竞赛办法

（一）混合平推项目执行中国毽球协会 2018 年 5 月版《平踢毽球竞赛规则》。

（二）大白毽五人围踢执行《2026“群星四叶草杯”长春比赛规则》

六、比赛用球

大白毽采用：王清 16 公分四叶草泡棉直毛慢毽
平推网毽比赛用太仓新健牌 XJ360A 白色毽球。

七、参赛要求

（一）参赛运动员必须保证身体健康并出示县级以上卫生部门体检合格报告，自行投保比赛期间的人身意外保险，比赛中出现任何意外及伤害由自己负责，无保险者禁止参赛。

（二）参赛各队应保管好各自的财物，如出现丢失、被盗和损坏，与赛事组委会无关。

（三）所有参赛运动员必须穿毽球鞋上场比赛，要统一队服，自

觉爱护公共设施，禁止在比赛场馆吸烟，开幕式之前各领队需组织好自己所带队伍在休息区内等候，不得在场内练球，保持场内秩序。

（四）各参赛队要注意仪表和言行，尊重裁判，尊重对手，做文明运动员，严格遵守比赛规程，服从现场管理，保证比赛顺利进行。

（五）全体参赛队应准时参赛，每场比赛迟到 5 分钟即视为弃权。

（六）受场地间距限制，除所有场上比赛队员和直播人员外，所有参赛选手和观众及工作人员不得进入比赛场地，均需在观众区观看比赛或者在交流区交流学习。

（七）7 月 12 日午餐可预订盒饭快餐，盒饭价格另行通知，为自由交流节省时间，需要订盒饭联系组委会。

（八）特别提醒，三个参赛项目，不得兼报；报名五人大白毬、网毬、四人围踢的队伍，必须同时提交涵盖比赛日期的人身意外险，否则取消参赛资格。

（九）特别说明：报名五人大白毬比赛的队伍，必须穿群星四叶草品牌专业大白毬鞋参赛！（上场比赛前专人检查，不穿指定毬球鞋禁止上场比赛。）

八、比赛奖励

（一）大白毬取前三十五名

第一名 奖金、奖杯、证书，现金 3000 元；

第二名 奖金、奖杯、证书，现金 2500 元；

第三名 奖金、奖杯、证书，现金 2000 元；

第四名 奖金 1500 元；

第五名 奖金 1000 元；

第六名 奖金 1000 元；

第七名 奖金 1000 元；

第八名 奖金 1000 元；

第九名 奖金 1000 元；

第十名 群星四叶草毬球鞋 每人一双；

第十一名 群星四叶草毬球鞋 每人一双；

第十二名 群星四叶草毬球鞋 每人一双；

第十三名 群星四叶草毬球鞋 每人一双；

第十四名 奖金 800 元；

第十五名 奖金 800 元；

第十六名 奖金 800 元；

第十七名 奖金 800 元；

第十八名 奖金 800 元；

第十九名 奖金 600 元；

第二十名 奖金 600 元；

第二十一名 奖金 600 元；

第二十二名 奖金 600 元；

第二十三名 奖金 600 元；

第二十四名 奖金 500 元；
第二十五名 奖金 500 元；
第二十六名 奖金 500 元；
第二十七名 奖金 500 元；
第二十八名 奖金 500 元；
第二十九名 四叶草大白毬一箱；
第三十名 四叶草大白毬一箱；
第三十一名 四叶草大白毬一箱；
第三十二名 四叶草大白毬一箱；
第三十三名 四叶草大白毬一箱；
第三十四名 四叶草大白毬一箱；
第三十五名 四叶草大白毬一箱；

(二) 网毬取前六名，颁发奖品。

(三) 四人围踢取前六名，颁发奖品。

九、报名截止时间

2026 年 6 月 30 日，额满为止。

十、报名联系人

(一) 网毬报名联系人

隋宝亮 15866801083（微信同步）

(二) 大白毬围踢联系人

江清清 13687697292 (微信同步)

(三) 四人围踢报名联系人

牛焕:135 5302 7000 (微信同步)

(四) 订盒饭联系人

王黎东 186 6024 1923 (微信同步)

(五) 赞助联系人

吕建芹 13396425123 (微信同步)

未尽事宜另行通知，本规程解释权属本次赛事组委

青岛市即墨区毬球运动协会

2026年5月12日

附件 1:

(本次比赛采用 2026 “群星四叶草杯” 长春比赛的规则)

比赛规则

1、进入赛场礼仪：面对主席台、面对观众鞠躬加 10 分，服装整齐加 10 分。

2、男女搭配（队伍里至少有一名异性）：加 20 分。

3、队员发毬时必须用手抛起后用脚踢出毬子，发毬不计分。禁止用手直接将毬子抛给对方，违规发毬一次扣 3 分。

4、个人连续花式动作触毬不加分不扣分，按最后一脚花式动作计分。（但刻意用 1 分或 2 分动作稳毬缓脚做花式动作的，计 1 分）

5、双人配合动作不得超过两个回合（第五脚分毬），超出动作不加分不扣分。给邻家任何动作不给分（包括暗度陈仓）；邻家接的第一脚也没有分（防止邻家做毬），需要分给对家，对家开始有动作分。

6、掉一次毬扣 2 分，个人动作送出的毬子对方没有触到，算掉毬不加动作分反而算掉毬扣 2 分。

7、比赛时一只脚在直径 5 米圆圈外有效（动作完成落地时脚踩线有效），双脚进圈踢毬子不扣分不加分；双脚起跳在圈外，双脚落在圈内完成动作无效，不加分。

8、用胳膊或手触碰毬子一次扣 5 分，累计 3 次清零。

9、五分钟 5 人平均踢毬脚数不能低于 15%，否则扣 20 分。

10、比赛场地直径 5 米圆圈，圆圈边线贴有 1-5 号站位号码，每个站位号码身后有一名现场裁判，比赛开始前参赛队员去身后对应的裁判员处，在打分表上签字，然后热身准备比赛。

五名参赛队员按照号码对应站位，比赛过程中参赛队员不允许脱离 5 米圆圈比赛区域，不允许长时间脱离自己站立的对应的边线号码区域（比如转圈踢和临时换位置踢等），以免造成裁判视野盲区，否则因此产生的漏判，裁判组不予找分。

11、鼓励五角星踢法：

(1) 五分钟按照规定五角星线路（正反均可）完成比赛的加 50 分。

(2) 比赛全程五分钟都要按照队伍选择的正五角星或反五角星的正确线路完成比赛，中途掉毬时起毬的队员还要传给固定线路的下一名队员。

(3) 如果比赛过程中有队员不小心踢给非正确五角星线路的队友触到毬子了，50 分加分取消，并且两位队员均不计脚数不计分。

注：采用五角星踢法的队伍需要提前报备

12、鼓励比赛用各种花式动作：

(1) 团队 3 分以上（包括 3 分）的动作有额外加分；

(2) 团队完成花式动作种类个数×3 加分；

(3) 3 分以上（包括 3 分）的花式动作，五名参赛队员第一个做出来的都是翻倍加分，再做同样的花式动作就是对应的分值。

(4) 调整以往比赛花式动作分值，增加一位第七裁判员，对团队完成花式动作的种类数量和五名参赛队员第一个做出的花式动作翻倍计分进行统计，花式动作越多得分越高。

13、奖励全场无掉毽：无论按照什么踢法，比赛全过程五分钟无掉毽加 20 分。

14、花式动作相应加分和采用五角星踢法加分可叠加，即选择五角星踢法的同时，参赛队伍可以多去完成更多花式动作。

评分标准

1、盘、绷、拐、磕（包括跳盘、绷、拐、磕）（1分）

2、侧打（包括跳侧打，旋转打、鱼跃龙门、探海、反探海）、后打（包括正后打、侧后打、跳后打、抽丝后打、马踏飞燕）、踢七、朝天踢、二踢脚、玉燕翻云、喜鹊归巢、单飞燕（2分）

3、燕过中门、燕过后门、燕过腰门、套打中门、骗马、正绕花、腾空 360 旋打（3分）

4、反绕花、跳剪、骗剪、反骗马、燕过天门、后腿绷毽（4分）

5、暗度陈仓（包括跳度、飞度）、急停（铨出）、定剪、小猫钓鱼、一字马救毽、落燕飞莺、左右单飞燕（5分）

6、踏雪寻梅、抹踏雪寻梅、正反绕花、左右绕花、连续单

飞燕（3个）（6分）

7、360剪刀脚、反落燕飞莺、佛顶珠（8分）

8、纺车（3个）、连珠炮（4个）、拉燕、反拉燕、逆转360、翻江倒海、720绕花、大旋风（10分）

9、花式动作完成要求：以动作完成出毽时有明显弧度为标准（无硬性高度要求），动作不标准、动作失误或者踢次直线出毽判为2分动作。

10、接毽时直接做花式动作，不可以缓毽再做花式动作，否则判为1分动作。

11、相关花式动作要求：

（1）**左右绕花**：左右脚交替完成一次绕花动作（正反均可），然后再用左脚或右脚盘绷拐磕等任何动作出毽；

（2）**720绕花、纺车**：按要求完成动作后再盘绷拐磕等任何动作出毽。

（3）**急停**：需要用正脚背停稳且有明显停顿动作后再**镦踢**出毽。

（4）**佛顶珠**：需要用额头停稳且有明显停顿动作后再盘绷拐磕等任何动作出毽。

（5）**门类动作**：要求用手臂摆门，在动作开始和结束时完全闭合，且毽子门进门出。

（6）**单飞燕类动作**：起跳有高度和连续起跳有高度（高于膝盖）。

(7) **反落燕飞莺**：反向用颈背停球后，用后腿绷毬出毬或后打出毬。

(8) **连续单飞燕**：连续单飞燕第 3 脚必须出毬，少于 3 脚或第 3 脚未出毬算失误，计 2 分。

(9) **连珠炮**：连珠炮第 4 脚必须出毬，连珠炮少于 4 脚或第 4 脚未出毬算失误，计 2 分。

(10) **腾空 360 旋打**：双脚同时起跳脱离地面，空中旋转 360 踢毬落地，动作连贯一气呵成。

12、总结：

发毬子——没脚数 没分 缓 毬——有脚数 有 1 分

超回合——没脚数 没分 给邻家——没脚数 没分（双

方）

双脚进圈——没脚数 没分

对方没接到毬子——没脚数 没分

附件 2:

活力即墨 2026 “群星四叶草杯” 全国邀请赛 报 名 表

参赛项目:

代表队:

领队:

电话:

	姓名	性别	年龄	身份证号	电话号码
队员 1					
队员 2					
队员 3					
队员 4					
队员 5					
队员 6					

附件 3:

责任书

我自愿报名参加 2026“群星四叶草杯”大白毬五人围踢全国邀请赛，并签署本责任书。对以下内容，我已认真阅读、全面理解且予以确认并承担相应的法律责任：

1、我自愿参加本次比赛并遵守比赛各项规定。如果本人在参赛过程中，发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立即终止比赛并报告赛事主办单位。

2、我充分了解本次比赛存在潜在的危險，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己安全负责、健康负责的态度参赛。

3、我完全了解自己的身体状况，并经医院检查确认自己的健康状况良好，没有任何身体不适或不宜参加比赛的疾病。

4、我同意接受举办方在比赛期间提供的现场医疗和救护，因医疗救护发生的相关费用由本人自行承担。

5、我本人以及我的继承人、代理人、个人代表或亲属同意，放弃因本次赛事活动导致本人因伤因病致残或死亡，对赛事主办方请求赔偿的权利。

6、参加本次比赛，我自觉做好本人安全管理工作。

参赛队伍总领队、领队教练及运动员签字：

年 月 日

注：责任书以参赛队为单位签署，每队一份，签到时提交。