**冯仲云小学障碍跑趣味赛竞赛规程**

**一、竞赛时间及地点**

（一）竞赛时间：2021年10月31日下午12:30

（二）竞赛地点：冯仲云小学操场

**二、参加对象：**各班级运动员8男8女

**三、竞赛办法**

（一）本次比赛执行《2021年常州市少年儿童体适能锦标赛竞赛内容及规则》。

1、运动员从起点出发按照比赛项目的顺序依次完成比赛到达终点。

2、障碍有：掷准、呼啦圈开合跳、十字跳、跳绳、绕杆跑、纵跳过栏、搬运轮胎。

**四、录取名次及奖励：**

各年级参赛运动员按最后成绩排名；各年级成绩按名次第1、2、3、4、～第80名分别录取按81、80、79、78～1计分，最后班级总分年级排名积分；

**五、狠抓竞赛赛风，严禁弄虚作假，违者严肃处理。**

**六、未尽事宜，另行通知。**

图1：一／二年级组障碍赛场地器材布置尺寸图

 **沙包投准 起点 爬行过垫子 开合跳过呼啦圈 终点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 6 |  | 6 |
|  | 5 | CCCCC | 5 |
|  | 4 |  | 4 |
|  | 3 |  | 3 |
|  | 2 |  | 2 |
|  | 1 |  | 1 |

 3m 50m

图2：三年级组障碍赛场地器材布置尺寸图

 **沙包投准 起点 跳绳30个 爬行过垫子 十字跳 终点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 6 |  | 6 |
|  | 5 |  CCCCC  | 5 |
|  | 4 |  | 4 |
|  | 3 |  | 3 |
|  | 2 |  | 2 |
|  | 1 |  | 1 |

 4m 60m

图3：四年级组障碍赛场地器材布置尺寸图

 **沙包投准 起点 跳绳30个 绕杆 速度绳梯 十字跳 终点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 6 |  | 6 |
|  | 5 |   | 5 |
|  | 4 |  | 4 |
|  | 3 |  | 3 |
|  | 2 |  | 2 |
|  | 1 |  | 1 |

 4m 60m

图4：五年级组障碍赛场地器材布置尺寸图

 **鱼雷投准 起点 跳绳30个 绕杆 十字跳 短跑跨栏 终点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 6 |  | 6 |
|  | 5 |   | 5 |
|  | 4 |  | 4 |
|  | 3 |  | 3 |
|  | 2 |  | 2 |
|  | 1 |  | 1 |

 5m 80m

图5：六年级组障碍赛场地器材布置尺寸图

 **鱼雷投准 起点 跳绳30个 绕杆 十字跳 短跑跨栏 抱轮胎行进 终点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 6 |  | 6 |
|  | 5 |   | 5 |
|  | 4 |  | 4 |
|  | 3 |  | 3 |
|  | 2 |  | 2 |
|  | 1 |  | 1 |

 5m 80m

（一）《短跑跨栏》：

9.5m

7m

7m

14.5m

38m

 **短跑跨栏场地布置图**

 1、场地布置： 如图

2、器材：软式跨栏架5个。

3、比赛方法：每名运动员跑进中需依次从栏架的正上方跨过栏架。

4、犯规判罚：

（1）当出现任何一腿从栏侧（低于栏架水平高度）跨越则犯规，经裁判提示须重新跨越该栏架

（2）跨栏过程中需依次跨越，如绕开跨栏架需从跑步跨栏起点重新开始，跨越过程中碰倒栏架不犯规。

（二）《十字跳》：

**1**

**5**

**3**

**4**

**2**

1.5m

**十字跳场地布置图**

1、场地布置：十字跳场地由五个圆形成“十字”形摆放， 中间为“5”点，即预备出发位，依人体运动习惯依次标示数字，前面为“1”点，后面为“2”，左面为“3”，右面为“4”。

2、器材：十字跳垫子5个。

3、比赛方法：运动员站在“5”点；比赛开始后，按照“5-1-5-2-5-3-5-4” 的顺序连续完成3轮的双脚跳跃动作，跳跃时双脚必须完全跳至方格内，当最后一轮双脚落在“4”点后从前面离开垫子，进入下一个项目。

（三）《速度绳梯》：

****

**速度绳梯场地布置图：**

 **1**、场地由软式绳梯组成摆放在赛道上，单格长、宽均为50厘米。方格长度为20格。

2、器材：软式趣味绳套。

3、比赛方法：每名运动员跑进中必须依次跑过绳梯的每一格，穿过最后一格后进入下一个项目。

4、犯规判罚：跑进中必须依次踏上绳梯的每一格，如出现未能顺利踏上绳梯的每一格（跳格）， 经裁判员提示，则回到速度绳梯起点重新起跳。