五年级比赛项目

1. **个人项目**

1、单摇跳（塑料绳）

方法：双脚并拢，同起同落。每人跳130个，计时停止。

规则：用时短，名次高。

2、双摇跳（塑料绳）

方法：双脚并拢，同起同落。每人跳50个，计时停止。

规则：用时短，名次高。

3、单踢毽（可自备）

方法：单脚连续踢毽两次计算个数，踢毽一次不计成绩。每人踢20个，计时停止。

规则：用时短，名次高。

4、篮球投准

方法：篮筐附近区域（合理冲撞区），不定点，不限投篮方式，投进即算。男生投进6个，女生4个。

规则：用时短，名次高。

5、篮球传准

方法：规定距离传球，传进指定洞中算成功一次。每人传中1次。备注：需派一名同班同学负责捡球。

规则：用时短，名次高。

6、三线折返跑

方法：设置三条不同方向路线，学生从起始点（终点）出发。分别沿三条线将规定物品拿回至起始点，计时停止。

规则：用时短，名次高。

7、足球踢准

方法：设置一定距离，设置10个矿泉水瓶。学生用脚踢球，使球滚向水瓶，计算撞倒数量。每人三次机会，成绩算三次总和。

规则：三次总和数高者，名次高。成绩相同者，比较第一次撞倒数量，以此类推，如若三次都相同，则名次并列。

8、助跑摸高

方法：提前测量学生不起跳时单手摸高高度。允许助跑起跳，测量摸高高度。每人三次机会。

规则：起跳摸高高度与不起跳摸高高度的差，差值大，名次高。成绩相同，看第一次成绩，依次类推，如若三次成绩相同，名次并列。

1. **集体项目**
2. 两分钟“八”字交叉跳长绳（10男10女包含甩绳）

方法：成“八”字分成两队，依次交叉进入，同时进入则算一个。

规则：规定时间比个数，成绩相同者，比失误次数，如若再相同，名次并列。

2、篮球运两球过障碍接力（5男5女）

方法：第一名学生运两球向对面行进，绕过若干障碍物后将球交给对面第一名学生，同样方式运球至对面，并将球交给第二名学生，依次类推，接力比赛，直至所有学生完成运两球过障碍任务，计时停止。备注：比赛途中，哪里失误须回到失误点开始。

规则：用时短则名次高，成绩相同者，名次并列。

1. 企鹅慢步接力（5男5女）

方法：每班平均分成两队站在规定距离两端。学生将球夹在大腿中间同时双手各捧一球向前行进至对面学生并将球放在其大腿中间，依次类推接力直至所有学生完成任务，计时停止。出现掉球时，则必须停在原地，并由班主任捡球重新放置大腿中间，学生才能继续前进。

规则：用时短则名次高，成绩相同者，名次并列。

4、踩石过河（5男5女）

方法：每班平均分成两队站在规定距离两端。由一端第一位学生脚踩两木板，手拿一块，放下手中木板前进一步，同时捡起身后木板，依次循环直至另一端第一位学生手中，依次类推接力直至所有学生完成任务，计时结束。比赛中运动员手与脚不得触地，违规者加时5秒。

规则：用时短则名次高，成绩相同者，名次并列。

5、龙行天下（5男5女）

方法：每班平均分成两队站在规定距离两端分成四组。由一端五位学生手拿“U”型板排成一横排，乒乓球从第一个学生手中“U”型板开始滚动，依次接力至另一端起始线，交接给另一端五位学生。依次往返接力直至四组学生完成任务，计时结束。途中，球若掉地失误则加时5秒。

规则：用时短则名次高，成绩相同者，名次并列。

6、结伴同行（5男5女）

方法：每班平均分成两队站在规定距离两端分成四组。由一端五位学生相互勾手连在一起并全蹲。鸭子步的形式向前行进至另一端起始线，完成接力。另一端五位学生同样的方式返回，依次类推接力直至四组学生完成任务，计时结束。途中，学生必须始终相互勾手并全蹲，违规则加时5秒。

规则：用时短则名次高，成绩相同者，名次并列。

1. **成绩排名**
2. 个人项目均取各年级前六名，积分依次为7、5、4、3、2、1
3. 集体项目均区各年级前六名，积分翻倍依次为14、10、8、6、4、2
4. 班级排名均区各年级前六名，积分=个人项目积分总和+集体项目积分总和

须知：

1、个人项目（：每班一人最多报两项，一项最多报两人（同性别）。违反规定者一经核实，体育组有仲裁权。1、无需经过同意，剔除任意多报项目。2、剔除名次最高项目成绩，由名次后者依次顶上。

2、集体项目：原则上尽量全班参与。

3、比赛中，裁判员遵循公平、公正、公开的原则，保证成绩真实有效。同时，裁判员拥有仲裁权。

4、以运动会通知上传校园网当天算起，一周之内必须完成报名工作。邮箱：**359192689@qq.com** 超时间自动视为弃权。

5、如无特殊情况，不得临时更换参赛学生。尤其比赛时，须听从裁判决定。

附件：五年级报名表（下页）

**五年级运动会报名表**

班级： 班主任：

|  |
| --- |
| 个人项目1：单摇跳（塑料绳） |
| 男生 | 女生 |
| 姓名1： | 姓名2： | 姓名1： | 姓名2： |
|  |  |  |  |
| 个人项目2：双摇跳（塑料绳） |
| 男生 | 女生 |
| 姓名1： | 姓名2： | 姓名1： | 姓名2： |
|  |  |  |  |
| 个人项目3：单踢毽 |
| 男生 | 女生 |
| 姓名1： | 姓名2： | 姓名1： | 姓名2： |
|  |  |  |  |
| 个人项目4：篮球投准 |
| 男生 | 女生 |
| 姓名1： | 姓名2： | 姓名1： | 姓名2： |
|  |  |  |  |
| 个人项目5：篮球传准 |
| 男生 | 女生 |
| 姓名1： | 姓名2： | 姓名1： | 姓名2： |
|  |  |  |  |
| 个人项目6：三线折返跑 |
| 男生 | 女生 |
| 姓名1： | 姓名2： | 姓名1： | 姓名2： |
|  |  |  |  |
| 个人项目7：足球踢准 |
| 男生 | 女生 |
| 姓名1： | 姓名2： | 姓名1： | 姓名2： |
|  |  |  |  |
| 个人项目8：助跑摸高 |
| 男生 | 女生 |
| 姓名1： | 姓名2： | 姓名1： | 姓名2： |
|  |  |  |  |
| 集体项目1：两分钟“八”字交叉跳长绳（10男10女包含甩绳） |
| 集体项目2：篮球运两球过障碍接力（5男5女） |
| 集体项目3：企鹅慢步接力（5男5女） |
| 集体项目4：踩石过河（5男5女） |
| 集体项目5：龙行天下（5男5女） |
| 集体项目6：结伴同行（5男5女） |