**2020-2021学年秋季校运会比赛方案**

  为了丰富学生的业余生活，增强学生体质，现将本学期校田径运动会竞赛规程下发给你们，希望各班根据规程要求，认真组织训练，迎接比赛，努力提高我校竞技体育水平。具体事项如下：

一、比赛时间：10月底，具体时间另行通知。

二、比赛地点：校田径场

三、参赛单位：采菱小学一至六年级各班

四、入场式评比（具体方案见附件1）

五、武术操比赛（具体方案见附件2）

四、田径项目：

二年级项目：**60米**、**100米、200米、立定跳远。**

三—六年级项目：**100米、200米、400米、800米（仅限五、六年级）、跳远、跳高（三年级无跳高）、垒球**。**4\*100（2男2女）**

五、集体趣味项目：

**一、二年级：**

**1. 袋鼠跳：**（5男5女）

比赛方法与规则：穿袋鼠服完成袋鼠跳接力。裁判发令后，1号队员沿规定的赛道跳至10米外的接力点，2号队员在接力点穿上1号队员脱下的袋鼠服，沿规定赛道跳至3号接力点。以此类推。裁判计时。

**2.羊角球接力**（9个学生+1老师）

比赛方法与规则：参赛运动员站在起跑线后，听到裁判员发令后，坐在羊角球上往前方跳，一直跳到前方折返点，绕过标志物，再跳回来，交给下面的队员；等到本组10名队员全部结束，裁判员停计时表，时间最快的获胜。

**3. 穿越呼啦圈**（5名学生+5名家长）

比赛方法与规则：十人一组，手拉手。比赛开始前，由排头第一人手持呼啦圈。开始后，在保持每名队员之间不松手的前提下，可采用任何方式将呼啦圈穿越每一名队员，直到另一头队员手里后，再反向折回到第一名队员手里为结束。裁判计时。按时间快慢排列名次。

**\*4.跳绳比赛**（仅限一年级10个男生+10个女生）

比赛方法与规则：每班20名学生参赛。20名学生同时开始，一分钟单跳。绳子自备。累计20名学生的总个数。

**三到四年级：**

**1.夹运球往返接力**（10个学生）

比赛方法与规则：在相距20米的两个标志物之间，一名队员以两脚夹球的形式并脚跳到另一个标志物，然后运球回到起点，直至最后一名队员完成，以时间排定名次。

**2.抢收抢种**：（5男5女+一名任课老师，体育老师除外）

比赛方法与规则：在15米长的场地上进行。运动员手持装有5个球的盘子起跑，依次将球放进沿途设置的5个杯中，跑到折返点后返回，依次将杯中的球捡起并放进盘中，若途中有球掉在地上必须自己捡起，跑回起点将盘子交给第二名队友，依次进行，以全部队员完成接力所用时间计成绩，用时少者获胜。

**3.两人三足：**（5男5女）

比赛方法与规则：两人一组，两人的其中一条腿绑在一起，绑绳的位置不能高于膝盖，也不能低于脚踝。比赛过程中若绳子有脱落，哪里脱落，原地绑好再出发。起点出发，至对面标志处折回，返回至起点处，五组接力完成。裁判员计时。

**五到六年级：**

**1.运球绕障碍接力**（5男5女+一名任课老师，体育老师除外）

比赛方法与规则：一人持球，开始后，运球用绕“8”字的方法通过四个障碍，把球交到对面同学手中。比赛中只能单手运球，如果球在运球过程中意外滚出比赛区，则运球的学生必须自己去捡球回到球落掉的地方重新开始比赛。两个同学交接球时，运球的一方必须过交接线后，才能把球传给下一位同学。听到出发信号后开始计时，最后一名队员躯干和篮球过终点线后，计时结束，用时短者获胜。

**2.“8”字绕长绳**（5男5女）

比赛方法与规则：两人摇绳，8位学生成一路纵队站立在一侧，听到开始信号，两人开始摇绳，其他人员依次跳一次跑出。跑出后站到另一位摇绳一侧。待最后一位跳完跑出后再依次跳一次跑出。所有跳绳轨迹呈横向的“8”字。比赛时间2分钟。裁判“鸣哨”开始比赛，再次“鸣哨”比赛结束。每摇一次只准进一人，期间因绳子绊倒起身继续或让下一人进行。期间不停表。

**3.同舟共济**：（5男5女）

比赛方法与规则：十个人，九张软垫，在20米长的赛道进行。同队成员需要全程站在软垫上，通过传递软垫，不断前进。期间有队员踩到地上，需回到前一块软垫重新前进。以本队所有成员和软垫通过终点线视为完成比赛，用时最少的队伍获胜。

六、参加办法：

1、比赛以年级分组，不限年龄。

2、每名运动员最多可报单项二项（不含集体项目）。

3、各班必须按照规程要求组织报名比赛。

4、人数：各班限报5男5女。

七、团体总分个人名次：

1、团体总分各年段各取前3名发奖状。

2、个人名次取前6名，不足6名（包括6名）减一录取，按7、5、4、3、2、1计分。

集体趣味项目积分双倍，取前6名。

八、奖励、报名：

1、获得团体名次的班级发给奖状。

2、报名表于 **10月12日前**上交体育办吴唯佳老师处，过期不候，作弃权论。

\*集体项目报名表统一上交电子稿，田径比赛报名表由体育组下发纸质稿。

采菱小学体育组

二0二0年九月十五日

附件1

入场式评比细则

一.入场式参赛单位
   以班级为单位，全班参与。

二．具体要求
      (1) 各班参加入场式的人员以4路纵队入场。
      (2)参加入场式运动 员要求精神饱满，服装统、 整洁、合体。
      (3) 入场式运动员(方队)步法:采用“齐步-走”，经过主席台可停留做适当的表演(不可超过1分钟)
      (4) 各班入场式运动员(方队)可手持道具，但禁止拿氢气球和锋利的金属等有危害性器具入场。
      (5)准时 到达规定地点集合，并按大会指令完成开幕式的各项程序。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 评分标准 | 得分 |
| 入场式（10分） | 服装统一、整洁、合体 2分 |  |
| 主席台前表演新颖，符合运动会要求 2分 |  |
| 道具是否有创意 2分 |  |
| 步伐整齐、精神饱满、无无故缺席 2分 |  |
| 入场式解说词积极向上、振奋人心、体现班级特色 2分 |  |
| 总 分 |  |

三、评分办法和奖励

1.按平均分高低排名，一、二年级取3名，三年级取2名，四-六年级取1名。

2.奖励：获奖班级颁发“入场式组织奖”奖状

附件2

武术操比赛方案

武术是中华民族、民间体育中具有代表性的体育项目，是体现一个学校精神面貌的窗口，更是我校开展阳光体育活动的内容之一。为了推动我校学生积极参加体育锻炼，提高学生做武术操的质量，切实增强学生的体质，促进和谐校园的建设，全面推进素质教育。学校将进行武术操比赛，现将具体事宜通知如下：

一、比赛时间、地点

时间：10月底（具体时间另行通知）

地点：篮球场

二、 评比奖励办法：按年级组评选前三名。

三、参加办法

1、以年级为单位比赛，各年级按班级顺序依次统一进场进行比赛。

2、以进场、做操、退场的程序比赛，并要求有领操学生。

四、具体评分细则

1、服装统一（1分）

2、进出场队伍（2分）

要求：队伍整齐，步伐一致，精神饱满。

3、动作规范、准确（6分）

要求：做操时动作准确、有力，动作到位，精神饱满，并按音乐节拍做。

4、出勤要求（1分）

原则上要求全体参加，病事假除外，否则缺勤一人扣0.1分。

五、评委委员:

六、活动要求

1、各班依照实施方案，精心组织，加紧训练。

2、领操员需掌握正确的口令，并向评委报告。

3、各班要以这次活动为契机，增强班级凝聚力、战斗力。