**孟河中心小学“百日冬锻”活动方案**

**活动目的：**

我校作为省“百日冬煅”示范学校，为丰富课余体育文化生活，选拔校级冬锻队伍，体现面向全体、突出竞技的原则；现在全校范围内开展冬季系列活动比赛。

**学生项目及参与人数：（视频参赛项目要求：有效展示时长为1分钟，以拍摄视频者发出“READY——GO！”的口令为开始，以“停——！”为结束；视频名称由“项目班级姓名”三要素组成；班主任初审全班视频并储存在E盘一级目录文件夹下，后续由体育老师到班主任电脑中审核。）**

1、短绳：一至六年级（1分钟单摇跳绳）**全员线上参与（家长录制学生的1分钟视频参赛）**

三—六年级（2分钟双摇跳绳）共5人、男女不限

2、踢毽：一至六级（1分钟单踢毽）**自主线上参与（1分钟视频参赛）**

三—六年级（1分钟盘踢毽）共5人、男女不限

三—六年级（1分钟跳踢毽）共5人、男女不限

3、长绳：一、二年级（1分钟绳中跳）2男2女绳中跳（摇绳不限男女）

三、四年级（2分钟8字单边穿绳）10男10女跳绳（摇绳不限男女）

五、六年级（2分钟8字交替穿绳）10男10女跳绳（摇绳不限男女）

4、接力跑：一、二、三年级：（一圈接力赛）共12人、6男6女

四、五、六年级：（两圈接力赛）共12人、6男6女

5、跑操：以班级为单位，在开展跑操锻炼之后，进行评比。（跑操评比细则另发）

**教工（工会）项目：**

1. 教工长绳（2分钟单边穿绳）：以年级组为单位参赛（至少5人跳）
2. 女教工1分钟跳绳：单摇、双摇
3. 女教工1分钟踢毽：单踢、盘踢

**学生项目名次：**

个人项目取前8名计分，团体项目去一名取名次。

**注**：1分钟的单踢毽和1分钟单摇跳为视频参赛项目，将在全校范围内评比出“最佳组织奖”的班级各3名（颁发集体奖状）；单项奖：一、二、三等奖各3名（奖品）。

同时针对学生区赛项目另设奖励：1分钟盘踢毽超50个（左右脚各盘一次算1个）、1分钟跳毽超30个（连续两次跳踢及以上时，方计个数）；达到即可得附加分5分，计入班级项目分，个人可获一等奖奖品。

**比赛器材：**自备绳、毽比赛，长绳由学校提供。注：毽子为“新健牌”鸡毛毽。