**2021年新桥初级中学体育节-----冬季趣味比赛方案**

一、主题：和谐、创新、阳光、健美

二、活动目的：为进一步推进素质教育的实施 ,提高广大学生体质,真正落实每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子的指导思想。让学生在情趣盎然中锻炼身体,陶冶情操,发挥智力和个性特点，创设文明、健康、活泼、和谐的校园文化生活。展现新时代学生形象,并培养团队合作精神,用健康的身体投身于学习之中,特举办此次趣味运动会。

三、运动会时间、地点

时间：2021年12月30日周四下午14:15

地点：操场

四、比赛项目

拔河、毛毛虫、8字绕长绳、10\*60米往返接力

五、比赛形式及要求：

（一）拔河

1、参赛队伍：

以级部为单位，七、八、九三年级所有班级，每个班级参加人数16人（男女各8人）。

2、比赛形式：以淘汰赛制进行比赛。

3、比赛规则：比赛场地画3条平行的短线，间隔2米，居中的为中线，两边的为界。拔河绳中间系一根带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

（二）毛毛虫

1、参赛队伍：

以年级为单位，每班组队参赛，各组参加人数8人（男女各4人）。

1. 比赛形式:50米计时比赛
2. 比赛要求：比赛开始前，比赛器材必须放置在起跑线后。

比赛过程中，参赛队员不得越过指定赛道；若有队员变道或阻碍其他队队员将直接取消其比赛资格；比赛过程中，所有队员不得脱离比赛器材，至少一只手不得离开器材把手，若有队员倒地或脱离比赛器材，该对所有队员必须原地停止，待调整到初始状态后，方可继续前进，否则成绩无效。

1. 犯规说明：前进途中骑在器材上的队员，掉落加时间5秒！如果未通过赛道或者破坏赛道完成比赛的取消成绩。

（三）8字绕长绳

1、参赛队伍：以年级为单位，每班组队参赛，各组参加人数16人（男女各8人，含摇绳）。

2、比赛形式：2分钟计时比赛

3、比赛要求：学生成一路纵队进行绕“8”字跳，跳断的不计成绩，但可继续比赛，计总数。各年级比赛时间均为2分钟。长绳为指定白色棉长绳（学校统一发的）。

（四）10\*60米往返接力跑

1、参赛队伍：以年级为单位，每班组队参赛，各组参加人数10人（男女各5人）。

2、比赛形式：10人团体总时间计时排名

3、比赛要求：各班统一按先女后男的顺序进行比赛（5女5男的顺序由各班自定），第一名学生听到枪声手拿接力棒出发，向前跑60米绕过标志杆往回跑至起点处把棒交给第二名学生，第二名学生必须接到棒才可以从起跑线后面出发，以此类推直至比赛最后一名同学冲过终点线，计时结束。

注：未尽事宜另行通知，最终解释权归体育组。

**趣味比赛报名表：**

|  |  |
| --- | --- |
| **项 目** | **名单** |
| **拔 河** |  |
| **毛毛虫** |  |
| **8字长绳** |  |
| **接力跑** |  |

**班级：**

**备注：**班主任组织学生积极报名参赛，本着全体参与的原则，**每位学生最多参加两项比赛**。报名表发体育组（七年级杨洁晨、八年级仲阳、九年级王裕处）。

报名截止时间：2021年12月23日