**关于开展2024年夏溪小学跳绳、踢毽比赛的通知**

各级部：

为进一步贯彻落实《全民健身条例》和《全民健身计划》，深入实施《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，大力开展“青少年学生阳光体育运动”，促进中小学生德、智、体全面发展，经研究，决定于12月下旬在全校开展跳绳、踢毽竞赛活动，现将有关事项通知如下：

1、各级部要抓好宣传发动和组织工作，在广泛开展锻炼活动的基础上，提高冬锻活动水平，积极组织参加全校的比赛。

2、各级部要根据实际，及早制定工作计划，结合课余和课外体育活动，组织学生开展锻炼活动，促使学生积极主动参加锻炼，从而达到增强体质的目的，体育教师和班主任要加强对锻炼活动的组织与指导，严防事故的发生。

附件： 1、2024年夏溪小学冬季踢毽比赛竞赛规程。

    2、2024年夏溪小学冬季跳绳比赛竞赛规程。

                                                                                常州市武进区夏溪小学

                                                                                2024年12月

附件：1

**2024年夏溪小学踢毽比赛规程**

一、比赛日期：2024年12月下旬。

二、参加单位：一至六年级各班。

三、参加办法：各班男女运动员各三人，共计六人。

四、比赛项目：一二年级单踢（一分钟）、三至六年级盘踢（两分钟）

五、比赛年龄：各年级学生年龄不限。

六、竞赛办法：

（一）两分钟盘踢比赛办法：每人用足内侧互换踢，可用任意一脚选踢，比赛开始，毽子触及地面为一次试踢失误；任意一脚连续踢毽两次，为一次失误；毽子踢起高度达不到腰部，第一次警告，第二次既判为一次失误。比赛开始后，参赛者踢毽活动范围不得超过直径为两米的圆，如果超过规定活动范围，第一次警告，第二次既判为一次失误。

（二）每个运动员可试踢两次。

（三） 个人成绩按两次试踢的平均成绩排列名次，平均成绩高者，名次列前，如遇平均成绩相等，则以盘踢最优成绩高者名次列前，如再相等则以试踢中失误次数少者名次列前。

七、名次录取：录取各年级组前三名。

八、比赛器材：自备

附件：2

**2024年夏溪小学跳绳比赛规程**

一、比赛日期：2024年12月下旬。

二、参加单位：一至六年级各班。

三、参加办法：各班男女运动员各三人，共计六人。

四、比赛项目：一二年级单跳（一分钟）、三至六年级双摇跳绳（两分钟）

五、比赛年龄：各年级学生年龄不限。

六、竞赛办法：

（一）二至六年级两分钟双摇跳绳比赛办法：单（双）脚起跳身体腾空后，跳绳自单（双）脚后沿身体额状轴旋转360度（720度）为一周计算为一次，如未完成，则计算为一次失败。

（二）每个运动员可试跳两次。

（三）个人成绩按两次试跳的平均成绩排列名次，平均成绩高者，名次列前，如遇平均成绩相等，则以最优成绩高者名次列前，如再相等则以试跳中失误次数少者名次列前。

七、名次录取：录取各年级组前三名。

八、比赛器材：自备

**2024年夏溪小学跳绳、踢毽比赛报名表**

**（成绩记录表）**

班级

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目 | 序  号 | 姓 名 | 性  别 | 第一次 | | 第二次 | | 总成绩 | 个人名次 |
| 成绩 | 失败 | 成绩 | 失败 |
| **跳**  **绳** | 1 |  | 男 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  | 男 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  | 男 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | 女 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  | 女 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  | 女 |  |  |  |  |  |  |
| 总 成绩 | |  | | | | | | | |
| 班级名次 | |  | | | | | | | |
| **踢**  **毽** | 1 |  | 男 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  | 男 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  | 男 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | 女 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  | 女 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  | 女 |  |  |  |  |  |  |
| 总 成绩 | |  | | | | | | | |
| 班级名次 | |  | | | | | | | |