



## 昆山高新区庆丰小学第二届冬季三项活动方案

为进一步推进青少年阳光体育活动,更好地落实市教育局倡导的“阳光体育”锻炼,促进我校冬季体育活动项目的开展,经研究决定于2024年12月举办昆山高新区庆丰小学“冬季三项”比赛。现将相关事宜通知如下,望各班级早做准备,加强训练,积极组队参赛。

**一、比赛时间:** 2024年12月05日

**二、比赛地点:** 昆山高新区庆丰小学足球场

### 三、比赛项目和办法

#### 1、1分钟单人跳短绳

在规定时间内和指定区域进行比赛,短绳跳法为并脚跳,即(双脚跳起身体腾空后落地)一次摇绳一次并脚跳为一周期,成绩计算为一个,如未完成则不算成绩;在规定时间内按累计成绩排列名次,成绩相等者名次并列。

#### 2、1分钟双人跳短绳

在规定时间内进行双人跳短绳比赛,即(双人双脚跳起身体腾空后落地)一次摇绳跳一次为一周期,成绩计算为一个,如未完成则不算成绩;在规定时间内按累计成绩排列名次,成绩相等者名次并列。

#### 3、6分钟“8”字形跑跳长绳

各班级全员参与(其中2人为固定摇手)。比赛时,全体运动员依次按8字路线连贯跳,不能钻越;绳子摇摆中断或长绳停在两脚之间为失误不计成绩;摇绳者站位间距为3米(踩线为犯规,取消比赛成绩),组队训练时,重视摇绳方向与学生站位方向无误,在规定时间内



内按累计成绩排列名次，成绩相等者名次并列。

#### 4、3分钟集体跳长绳

比赛运动员每组为6人(3男3女，其中2人为固定摇手)。比赛时，4名运动员集体同时站在长绳旁边；绳子摇摆中断或长绳停在两脚之间为失误不计成绩；比赛中途不能换人，但可换手；在规定时间内按累计成绩排列名次，成绩相等者名次并列。

#### 5、90s踢毽子

在指定区域内，听裁判口令或哨音开始或结束。运动员用左或右脚踢(左右脚均可，计成绩一次)，比赛开始可任意一脚先踢，毽子只要落地为失败，连续触毽2次或脚不落地者则判为失败，不计成绩，在规定时间内，按累计成绩排列名次，成绩相等者则名次并列。

#### 6、教师学科组1分钟跳短绳接力

#### 7、教师学科组3分钟“8”跳长绳

### 四、组队和报名

1. 以班级为单位组队参赛，各代表队报名人数如下：

单人短绳(男女各4)，双人短绳(男女各2)，毽子(男女各2人)

以上单项每班共计16人，每项人员不兼报，“8”字长绳全员参与，集体长绳各班自由组队。

2. 报名须知

各参赛队报名表于11月11日16:30前报给各班级体育老师。

### 五、团体和个人录取名次

(一) 各组别单项取前三名，颁发奖状。按4、2、1计分。



昆山高新区庆丰小学  
KSND QINGFENG PRIMARY SCHOOL

(二) 长绳得分设团体奖，分值为个人项目的两倍，团体成绩以 8、4、2 计分。

(三) 各年级设团体奖前 3 名。各班须报齐、足额参加所有项目，才能参评团体奖。

体卫艺处

2024.11.4