



温州市中小學生
體育節

温州市教育局直属学校第三十三届中学生 体育节开幕式比赛竞赛规程

一、主办单位

温州市教育局

二、承办单位

温州市二十一中学

三、协办单位

温州市科艺体学生活动指导中心

四、参加对象

市直属初、高中（含中职）学校在籍非各类体育特长学生。

五、竞赛日期和地点

2022年10月15日（周六） 温州市第二十一中学

六、比赛项目和组别

（一）项目

1.50米混合迎面接力跑（男、女各10人）。

2.“8”字跳长绳比赛（男、女各10人，5分钟）。

3.引体向上接力赛（男生15名）。

4.仰卧起坐接力赛（女生 15 名，每人 1 分钟）。

（二）组别：初中组、高中组，一所学校最多兼报 2 个项目。

七、竞赛办法

（一）“8”字跳绳赛

1.赛事执行和参考国家体育总局审定的跳绳最新竞赛规则《2018-2021》版。

2.目标：在 5 分钟时间内，2 名运动员（男女不限）同步摇单长绳，其他 18 名运动员依次以“8”字路线绕摇绳队员，并尽可能地完成跑跳进出绳。

3.口令：“裁判员准备-运动员准备-预备-跳（或哨音）-1 分钟-2 分钟-3 分钟-4 分钟-30 秒-停（或哨音）”。

4.技术要求：摇绳手间距不少于 3.6 米，其余队员一路纵队（位置顺序自定）站在一名摇绳手的一侧，长绳可先摇好，等待发令。勾绳、断绳（未连续跳）计为失误，失误次数将被记录。

5.计分方法：运动员无论采用何种方式，均须依次以“8”字路线跑入绳中跳跃，再成功跃出长绳，计数 1 次，在 5 分钟内累积成功次数为最后成绩。如遇到成绩一样者，视失误次数少者排名靠前。

6.比赛器材：比赛绳子由各参赛队自行准备。

7.运动员比赛服装：比赛服装统一，女运动员头发必须盘发或以其他方便形式固定在头上；必须穿着运动鞋进行比赛；比赛

服必须统一，禁止使用松散的装饰；禁止佩戴饰物（如手表、项链、耳环等悬垂物）。

（二）迎面接力跑

1.各代表队男、女各成一路纵队，面对面站在两端的起跑线上，第一名队员（女）手持接力棒，听令后向前跑出，将棒交给对面的第二名队员（男），余类推，完成的队伍用时最少为胜。

2.交接棒：接棒运动员的躯干和接力棒必须在标志杆的两侧，如发生掉棒，则由掉棒运动员负责捡棒，并在掉棒处继续比赛。

3.运动员比赛服装：比赛服装统一，运动员穿着运动鞋或赤足参加比赛，不能穿钉鞋参赛。

（三）引体向上（电子器材）

1.各代表队派男生 15 人进行接力，每人一次机会，不限时间，以最终 15 人所做总数作为该队最终成绩。

2.成绩判定：准备时需双手正向握杆，双臂垂直，双腿离地等待裁判员发令。发令后开始做引体向上，向上时下颚全部位超过横杆，向下手臂垂直，整个过程身体无大幅度摆动，裁判员呼报个数则计成功 1 次，裁判员如无呼报个数则为无效。双手离开横杆视为该名运动员比赛结束。

3.运动员比赛服装：比赛服装统一，运动员可佩戴手套等护具。

（四）仰卧起坐（电子器材）

1.各代表队派女生 15 人进行接力，每人限时 1 分钟，以最

终 15 人所做总数作为该队最终成绩。

2.成绩判定：准备时需双手交叉胸前，当裁判发令后开始做仰卧起坐，过程中双手一直保持交叉贴于胸口不得放开，否则判为犯规。裁判员呼报个数则计成功 1 次，裁判员如无呼报个数则为无效。

3.运动员比赛服装：比赛服装统一，运动员可要求使用或不用手臂捆扎辅助带。

八、报名方式

(一) 比赛报名

1.以单一学校为单位报名，集团学校不能以集团名义联合组队参赛，只能以分校(或校区)为单位参赛。

2.学校报领队 1 人，教练员 2 人，医生或工作人员 1 人。参赛运动员为非各类体育特长生，每人限报 1 项。

3.请各学校于 10 月 8 日前登陆温州市学生体质健康监测平台微信公众号【超级科艺体】报名，请扫描下方二维码。报名后，参赛人员名单不再修改。



九、资格审查

1.采用网上资格审查形式，请各参赛学校经所在县（市、区）审核后于10月10日前将参赛运动员资格审查材料注明“学校名称、组别项目和学生姓名”，并发送至邮箱31562567@qq.com，联系人：倪爱信，13957788680。

2.资格审查材料：运动员身份证（身份证领取单或电子身份证）或市民卡；学籍证明（有运动员照片、带水印、加盖学校公章为有效）；人身意外保险单据；参赛学生健康证明（学校统一出示，需学校盖章）。

十、录取名次和奖励

（一）各项目比赛录取前8名给予奖励。按照9、8、7、6、5、4、3、2分，未获奖的参赛学校完成全程比赛的可获得1分计入市直属学校体育节总积分。各项目根据市级比赛名额择优推荐参加市体育节开幕式比赛。

（二）设“优秀指导师”、“优秀运动员”和“优秀裁判员”，评选办法另定。

十一、其他事宜

（一）领队教练员会议和报到时间见竞赛补充通知。联系人：邵凯，13868319991（699991）。

（二）各领队、教练、工作人员和运动员食宿、交通、保险自行负责。

（三）主办单位选派的裁判员、工作人员差旅费由大会负责。

（四）各参赛学校认真制定好赛前、赛中及赛后的安全预案，

严格落实各项安全措施，确保赛前训练、比赛期间和参赛途中师生安全。

(五) 未尽事宜，另行通知。