

马鞍山市博望区教育局文件

博教〔2023〕57号

关于举办博望区第六届小学生趣味田径暨学生体质健康达标运动会的通知

全区各中小学:

为贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》及国家体育总局、教育部《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》(体发〔2020〕1号)精神,大力推动学生阳光体育运动的开展,引导青少年积极参与体育活动,促进学生身心健康全面发展。经研究,决定举办博望区第六届小学生趣味田径运动会暨学生体质健康达标运动会。现将有关事项通知如下:

一、竞赛组织

主办单位:博望区教育局

承办单位:丹阳中心学校

协办单位:安徽中飞星梦体育文化发展有限公司

二、时间地点

时间:2023年9月27-28日

地点:丹阳中心学校

三、参赛单位

趣味田径运动会:每个小学必须报一年级、三年级、五年级各一支参赛队。

中小學生体质健康达标赛:各校自行选拔报名,小学需二、四、六年级各50名学生(男女各半),中学需七、八、九年级各50名学生

(男女各半)组成代表队参赛。

四、比赛项目

(一) 趣味田径赛

1. 小学一年级组(A组), 男、女各6名

比赛项目: 短跑/跨栏接力、十字跳、投掷软式标枪、越过障碍掷准、一级方程式。

2. 小学三年级组(B组), 男、女各6名

比赛项目: 短跑/跨栏接力、十字跳、投掷软式标枪、越过障碍掷准、一级方程式。

3. 小学五年级组(C组), 男、女各6名

比赛项目: 短跑/跨栏接力、十字跳、越过障碍掷准、一级方程式、6分钟耐力跑。

(二) 学生体质健康达标赛

小学组: 50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、仰卧起坐(四六年级)

中学组: 50米跑、坐位体前屈、立定跳远

五、参赛办法

1. 各参赛队可报领队1人, 教练员2人。

2. 趣味田径运动会: 小学一级组、三年级组、五年级组各报参赛队伍, 运动员12人(男、女各6人, 10人参赛2人替补)。

3. 学生体质健康达标赛: 小学运动员150人, 二、四、六年级在籍学生各50人, 男、女各25名; 中学运动员150人, 七、八、九年级在籍学生各50人, 男、女各25名。

4. 参赛运动员必须是身体健康且办理人身意外伤害保险。

5. 按附件模板填写报名表, 并于9月16日17:00前将电子版报名表发至邮箱285665180@qq.com。

六、名次录取与奖励

(一) 趣味田径赛

各组别单项比赛第一名得与参赛队数目(N)相同的分数, 第二名得(N-1)分数, 最后一名得1分, 没有成绩者不得分。如: 10队参赛, 则第一名得10分, 第二名得9分, 依此类推。由各单项的得分总计为该队总得分, 得分高者名次列前; 当总得分相同时, 以第一名多者, 名次列前; 如仍相等, 则第二名多者名次列前; 依此类推; 如仍相等, 则名次并列。各年级代表队按每个项目名次对应相应积分计入最后团体总分, 以总分排名排列趣味田

径比赛总团体奖、年级团体奖。

(二) 学生体质健康达标赛

1. 每位选手的各项成绩得分之和即为该选手的最后成绩，依据成绩按 5%、10 %、20 %颁发一、二、三等奖证书。

2. 比赛设团体奖，算出各代表队学生体质健康测试项目的个人总得分，以各年级学生个人总得分相加算出各年级均分，各年级均分相加算出学校团体总分，以各校团体总分的多少排列团体名次（若得分相同，以学生个人得满分的多少排名，再相同依次比较 50 米、立定跳远、坐位体前屈项目满分多少裁定排名），中学组和小学组分别设团体奖、年级团体奖。

- 附：1. 趣味运动会、体测运动会报名表（小学）
2. 体测运动会报名表（中学）
3. 趣味田径各项目比赛方法及规则



附件 1

趣味田径报名表

校名:

领队:

教练:

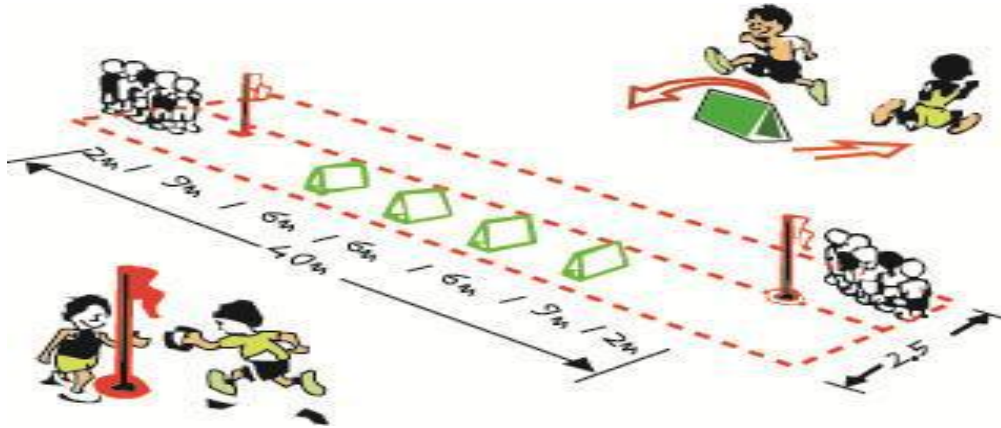
电话:

一年级组						
男						
女						
三年级组						
男						
女						
五年级组						
男						
女						

附件 3：趣味田径各项目比赛方法及规则

一、趣味田径赛

短跑、跨栏接力



图一 短跨接力场地图

1. 方法:

器材的放置如上图所示。每队要有两条跑道，只在一条跑道上放置栏架，另一条跑道不放栏架。每队的第一棒是跨栏跑，第二棒队员接力后短跑。当各队的队员都分别完成了跨栏跑与短跑后，比赛结束。比赛活动中要求队员左手传棒接力。（栏高50厘米）。

2. 规则:

学生站立在两端标志杆的右侧后方，左手完成接力棒的交接。听到“跑”口令后，裁判员开表，站在出发点端的第一位学生左手握接力棒跨过四个栏架后，跑向另一边，并将接力棒交给另一端的第二位学生，第二位学生接到接力棒后快跑向出发点端，并将接力棒交给第三位同学，依次类推；当所有学生完成一次快跑和一次跨栏后，最后一名学生跑过标志杆延长线时停表。每队一次比赛机会。起跑抢跑加5秒，有一次重新起跑机会；如出现第二次抢跑，则在该项成绩上再加10秒。

跨栏跑进中必须完成4次栏架的跨越，如出现未能顺利跨越栏架的现象，则每出现一次犯规现象在该队该项比赛成绩上加2秒。

一级方程式

1. 场地布置:

跑进距离为80米。全国总决赛距离为80米，场地为椭圆形场地，由两条直道和两个半圆组成，应有2条分道，分道宽为1米。圆的半径为6米，直道长20.22米。

第一分道线后10米处设置起点线，起点线前放置出发垫；第二分道线前5米处放置第一个标志杆，随后每隔2米放置一个标志杆，共5个标志杆；第三分道线前6米放置第一个栏架，随后每4米放置一个栏架，共3栏。

一、二年级和分区赛A组的栏高为最底层（30厘米），三、四年级的栏高为中间层（50厘米），五、六年级和总决赛A组的栏高为最高层（60厘米）。

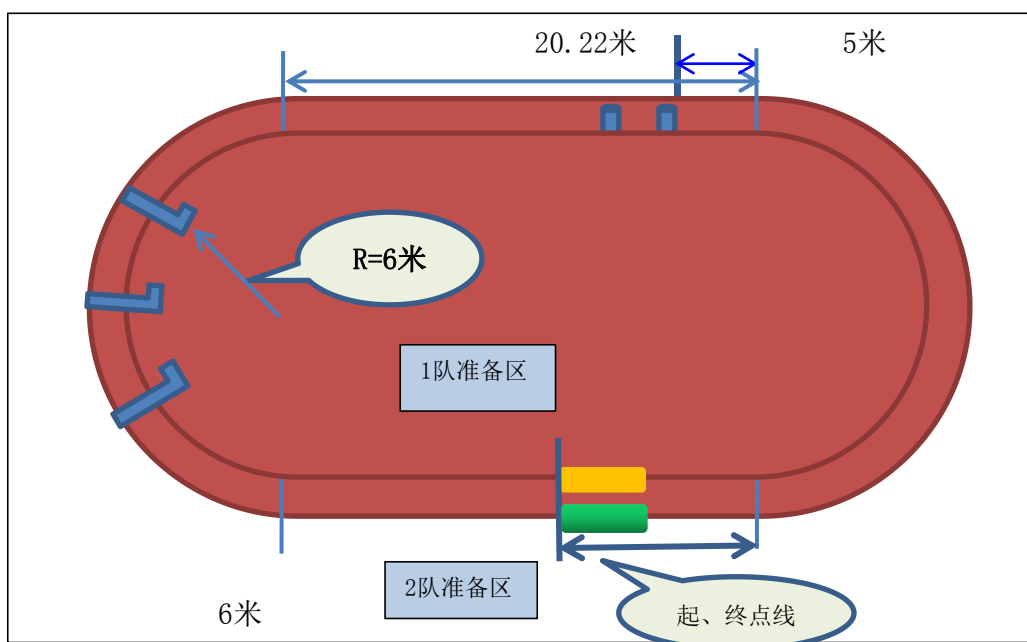


图2 一级方程式场地

2. 方法:

每队完成二次比赛，分别在内道和外道跑进，二次成绩相加为该队该项的最终比赛成绩。

当听到预备口令时，第一名学生手持接力环背对跑进方向坐在出发垫上，听到出发信号时（裁判员开表），起身转体沿本队的跑道跑进，依次完成五次绕杆

跑和跨越三个栏架，跑回出发垫时将接力环交给下一位学生，之后每位学生皆要完成背向坐姿起跑，且接到接力环之前臀部不可离开出发垫。当第10名学生跑回出发垫时将接力环放回到出发垫上，完成该项目的第一次比赛，同时裁判员停表；全体学生休息3分钟后，两队交换内、外跑道，完成第二次比赛。

3. 规则：

(1) 起跑抢跑则只给一次重新起跑机会；如出现第二次抢跑，则在该项成绩上加10秒。

(2) 所有学生应手持接力环跑完全程。如出现接力环掉落情况时，应由掉落者捡回，可离开自己的跑道前去捡拾接力环，但不能因为捡拾接力环而缩短跑进距离或影响他人跑进；

(3) 接力时，接到接力环之前臀部不可离开出发垫，否则每次犯规该项比赛成绩加5秒。

如果出现以上的犯规现象，则每次犯规在该队该项比赛成绩上加10秒。

(4) 跑进中必须完成5次绕杆和3次栏架的跨越，如出现未能顺利完成绕杆或跨越栏架的现象，则每出现一次犯规现象在该队该项比赛成绩上加2秒。

十字跳

1. 场地布置

设置两块比赛场地。场地布置如图 4 所示。十字跳场地由五个正方形形成“十字”形摆放，正方形的边长为 50 厘米，中间为“0”点，即预备出发位，依人体运动习惯依次标示数字，前面为“1”点，后面为“2”，左面为“3”，右面为“4”。

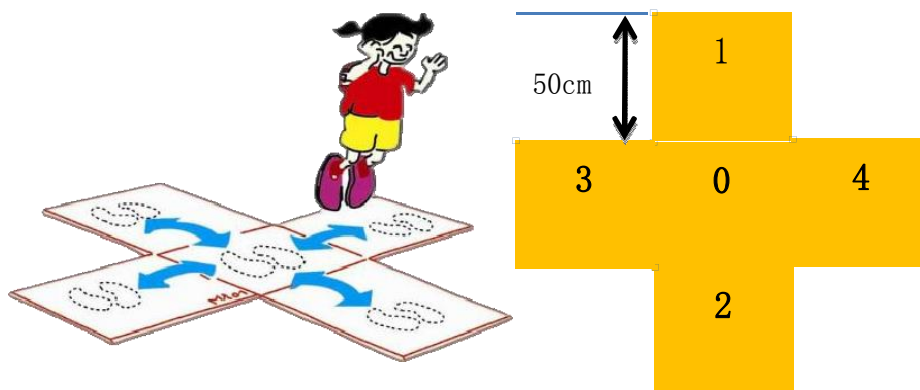


图4 十字跳场地布置图

2. 器材

十字跳垫子 2 个或在地面上标出十字跳场地 2 块。

裁判所需器材：秒表、笔、夹板和成绩记录表。

3. 比赛方法和成绩计取

比赛采用接力方式进行，两队相隔 3 米面对面站立，每队每名队员完成 6 轮跳跃。当听到预备口令时，每队 1 号队员站在“0”点；听到开始口令时，按照“0-1-0-2-0-3-0-4”的顺序完成连续 6 轮的双脚跳跃动作，当第六轮双脚落在“4”点后从前面离开垫子，同时 2 号队员进入“0”点开始跳跃，依次类推；当第 10 号队员完成六轮跳跃，双脚落在数字“4”点的同时裁判员停表，所记取得时间为该队成绩。每队一次比赛机会。

如果在跳跃过程中出现跳跃顺序的错误情况，则应回到“0”点继续按照规定的顺序跳跃（注意裁判计时不停表），出现错误跳跃顺序的一次或多次的跳次不计入该学生该项成绩。每名学生的成绩相加是该队该项成绩。

4. 犯规判罚

(1) 每名学生一次机会，中间出现试跳顺序错误时，应回到“0”点继续该轮的试跳，如未回到“0”点，则回到“0”点前的跳次均不计，直至回到“0”点后的跳次继续计数。

(2) 每次跳跃必须完全跳至各方向方格内，不得踩线。如出现踩线现象，则每出现一次的踩线跳跃均应在总成绩上增加 2 秒。

投掷软式标枪

1. 场地布置

场地宽 4 米，长不少于 45 米。起掷线后应留有 5 米助跑区和 5 米的准备区，落地区宽 4 米，长不短于 35 米。



图5 投掷标枪场地布置图

2. 器材

(软式/儿童) 标枪 9 根，少儿趣味田径投掷丈量尺 1 个，标志筒 4 个，用 5 厘米宽标志线标出起掷线，起掷线后沿为落地区的“0 线”。

不同年级的投掷器械标准见下表。

组别	比赛项目	投掷器械	重量
一年级	投掷软式标枪	软式标枪	100 克
三年级	投掷软式标枪	软式标枪	300 克
五年级	投掷软式标枪	软式标枪	300 克

3. 比赛方法和成绩计取标枪投掷正确技术要求:

- (1) 单手持标枪从肩上投出;
- (2) 标枪出手后，投掷者不得踏上起掷线或越过起掷线;
- (3) 投掷时不得背向投掷落地区方向。

标枪第一落点的最近点为该次投掷成绩。丈量尺的最小丈量单位20厘米，当标枪落在丈量尺标示的两个距离之间时，就高不就低，即：如标枪落在 20.20米和20.40米之间时，其成绩为20.40 米。

4. 犯规判罚

(1) 如出现违反标枪投掷正确技术要求的现象时，应判为该次投掷犯规；

(2) 如标枪落在落地区两侧外面时，应判为该次投掷犯规；

(3) 5米内助跑。

越过障碍掷准

1. 场地布置

越过障碍掷准场地如图 6 所示。包括 5 米的准备区，13 米的投掷区和 6 米的落地区。在第一起掷线外 5 米处设置一个高 2.5 米的障碍杆，并在障碍杆外 3 米处放置一个 2 米×2 米的落地区（可用海绵垫或明显颜色的胶带标出）；在第一起掷线后每隔 1 米设置一条起掷线，形成5、6、7、8、9、10、11、12 米的 8 条起掷线。

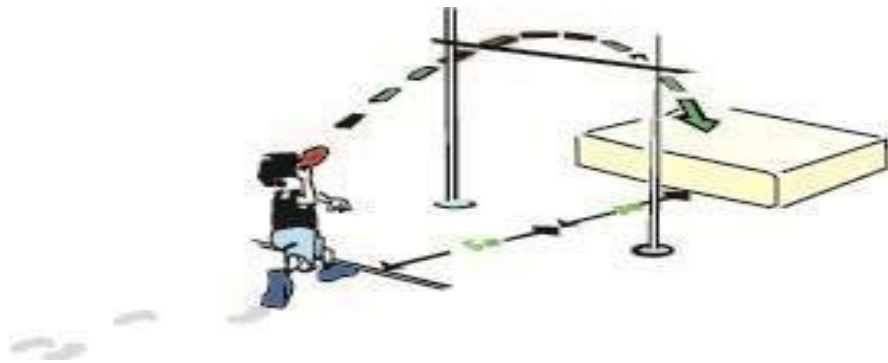


图 6 越过障碍掷准场地布置图

2. 器材

投掷鱼雷球 9 个，鱼雷球重量 100 克，高度不低于 2.5 米的立柱两个，2 米长障碍杆 1 根，2 米×2 米落地垫（或用颜色鲜艳的胶带标出落地区）一个，不短于 1 米的起掷线（5 厘米宽胶带）

10 根。

裁判所需器材：笔、夹板和成绩记录表

3. 比赛方法和成绩计取

每人三次机会，个人三次成绩相加为个人该项成绩，10 人成绩相加为该队该项的成绩。

越过障碍掷准的正确技术要求：

- (1) 投掷者自行选择每次投掷的起掷线；
- (2) 器械应从肩上掷出；
- (3) 器械出手后不得踏上投掷线；
- (4) 投掷时不得背对投掷方向；
- (5) 器械出手后应从障碍杆上方越过。

得分规则：

(1) 器械出手后，未能从障碍杆上方越过，不论是否落在落地区区内均不得分；

(2) 器械出手后，从障碍杆上方越过后，未能落在落地区区内，不论从那条起掷线投掷的，均得一分；

(3) 器械出手后，从障碍杆上方越过后，并落在落地区区内时，从5米处投掷得2分，6米处得3分，7米处得4分，8米处得5分，9米处得6分，10米处得7分，11米处得8分，12米处得9分。

4. 犯规判罚

(1) 如出现违反越过障碍掷准的正确技术要求的现象，应判为该次投掷犯规。

(2) 投掷者自行选择每次投掷的起点。

(3) 鱼雷的第一落点来计算成绩。

(4) 投掷时，不得助跑。

6 分钟耐力跑

1. 场地布置

耐力跑场地布置如图 9 所示。采用 25 米×50 米方形跑道，等距分成不同的出发点。出发点的设置应根据场地、比赛参赛队数确定，为防止出现人数过多的冲撞现象，建议同组比赛总人数不超过 40 人。

当采用圆形跑道时，建议每隔 1 米摆放一个可踩踏的小标志碗（少儿趣味田径器械），帮助防止跑进中踏入跑道内侧而出现犯规现象。

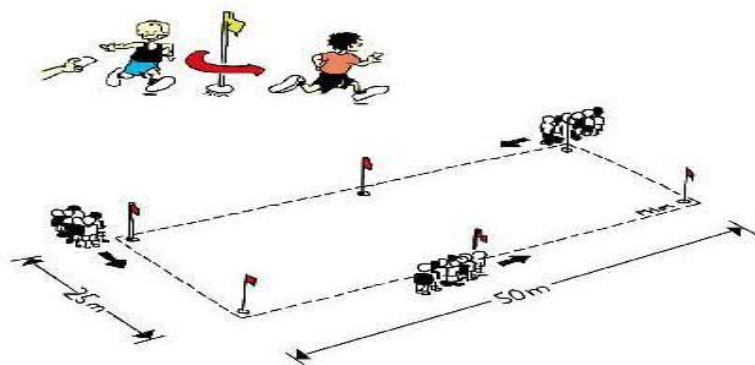


图7 耐力跑场地布置图

2. 器材

跑道内侧标志线（5 厘米宽），出发区标志杆（1.20 米高）4 根，5 厘米宽、3 米长的起跑线标志带 4 根，小标志碗（踩踏后可变形的软式标志碗）不少于 100 个。

建议：（1）跑道宽不少于 3 米；（2）不同起跑区标示不同颜色，便于参赛者区别。

裁判员所需器材：秒表、扩音器、笔、夹板和成绩记录表。如采用裁判员记圈的方式执裁，建议准备四种不同颜色的比赛背心各 10 件，如因参赛队较多，多个场地同时举行时，建议相应增加背心数量。

如采用由参赛队自行拿取和放置标志物方式进行记圈时，建议应设置标志物存放框的长宽深不小于 50*30*40，并放置在不低于 60 厘米且不高于 70 厘米台子上；建议每个比赛场地的标志物数量应不少于 320 个。如条件允许，可采用专业的马拉松跑用的芯片记录每

名运动员的跑进成绩。

3. 比赛方法和成绩计取

当听到“各就位”口令时，每队 10 名队员在各队的出发起点线后就位，当听到起跑口令时，全体队员沿跑道逆时针跑进，每完成一圈跑进计 1 次，累计各队 10 名队员跑进的圈数即为该队该项成绩。

当听到“停”的口令时，裁判员停止计数。参赛者放松跑或走回起点处，由有关裁判员组织退出比赛场地。

4. 犯规判罚

(1) 跑进中不得踏入跑道内侧标志线，如出现此类情况，每出现一次犯规现象，在该队成绩上减去“1”圈成绩。

(2) 从儿童健康角度考虑，比赛中，有关裁判长认定参赛者的身体状态已不适合于继续参赛时，有权命令该参赛者退出比赛。

(3) 如采用拿取标志物方式记圈时，多拿的标志物不计，并对此不诚信行为再扣除一圈；如放置标志物时，标志物掉出放置框，则该圈不计。在时间结束后未能经过起点的则不算。

二、学生体质健康达标赛

执行国家体质健康标准测试的方法和规则