

附件 2:

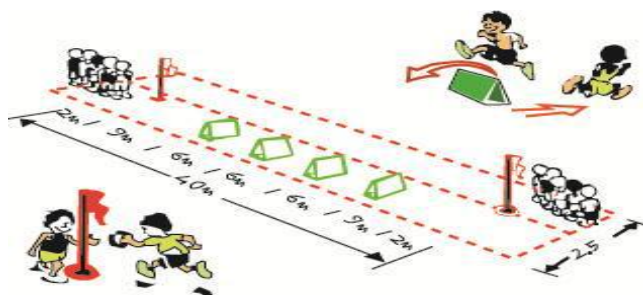
2024 年少儿趣味田径比赛方法与规则

(一) 学生体质健康达标赛比赛方法与规则

执行《国家学生体质健康标准》

(二) 少儿趣味田径比赛方法与规则

1. 短跑、跨栏接力



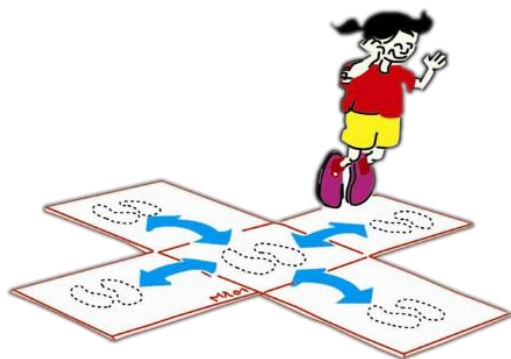
比赛器材:应根据比赛规模准备。接力环2个、栏架8个、标志杆4根。

裁判所需器材:秒表、笔、夹板和成绩记录表。

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)。

规则:城区学校每队8人,8男或8女,乡镇学校每队6人,6男或6女,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。用时少队名次列前;若成绩相等,则以犯规少队名次列前。

2. 十字交叉跳



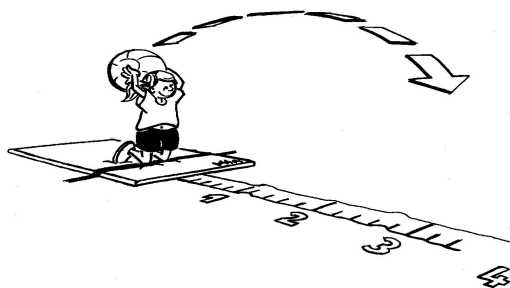
比赛器材: 十字跳垫子2个或在地面上标出十字跳场地2块。

裁判所需器材: 秒表、笔、夹板和成绩记录表。

方法: 参赛者站在跳板的中心开始。比赛开始后, 从中心向前跳, 然后向后跳回到中心, 7 再跳到后边, 然后再返回中心; 再跳到左边, 再返回中心点。然后再跳到右边, 再返回到中心。(以上便是完成了一个轮回) 循环进行。

规则: 每名参赛选手完成7个轮回。听到开始口令时, 按“0-1-0-2-0-3-0-4”的顺序完成连续的双脚跳跃动作。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, 试跳顺序错误的一次或多次跳跃不计入跳跃次数。当完成7个轮回最后跳回“0”双脚触地时停表, 则比赛结束。每名选手一次机会。用时少者名次列前; 若成绩相等, 则以犯规少者名次列前。

3. 跪投实心球 (1 公斤)



场地布置:

跪投实心球的场地布置图如图所示。包括: 准备区5米, 投掷区2米, 落地区宽4米, 长不短于30米。落地区放置少儿趣味田径的丈量尺。为安全起见, 起掷线前方尽可能留出尽可能大的垫子, 以防实心球投掷出手后, 身体前倒和手扶地的安全。

比赛器材:

实心球 (1公斤) 4个, 1米×2米的海绵垫2个, 少儿趣味田径丈量尺2个, 不短于2米的起掷标志线2根 (可用5厘米的胶带)。

裁判所需器材: 笔、夹板和成绩记录单。

方法: 身体正对投掷方向, 双腿跪在起掷线后 (不得触及起掷线), 必须双手持球, 躯干发力从头上将实心球掷出。整个动作过程不得侧向、触线或过线。球出手后身体可前倒和手接触起掷线后区域。比赛投掷区2 米, 落地区宽4 米, 长不短于30 米。

安全提示：为安全起见，起掷线前方尽可能留出尽可能大的垫子，以防实心球投掷 9 出手后，身体前倒和手扶地的安全。比赛过程中只有裁判（协助人员）能被允许进入投掷区里面！

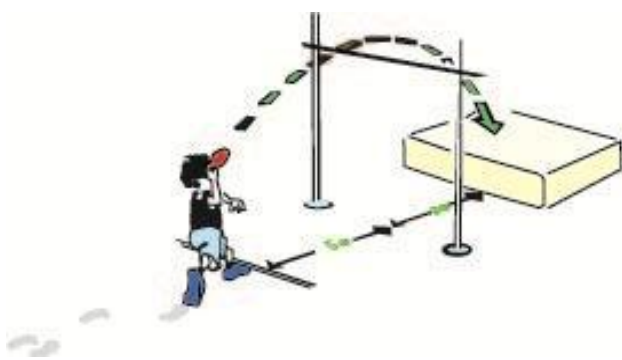
规则：投掷距离的测量方式如下：从球落地点的最近点与投掷标记线后沿平行的直线，两条平行线间的距离就是该次投掷的成绩。测量的时候以5厘米为一个单位进行测量（如果落地点在两个远度之间的时候，则取较远的一个成绩，如实心球落在10.35米和10.40米之间时，其成绩为10.40米）。每名队员有两次测试的机会，其中较好的一次成绩计入。最好成绩高者，名次列前；若最好成绩相等，则比较次好成绩，高者列前；若仍相等，则犯规次数少者列前。

（1）如出现违反实心球投掷正确技术要求的现象时，应判为该次投掷犯规。

（2）如实心球落在落地区两侧外面时，应判为该次投掷犯规。

（3）必须双手持球，且从头上将实心球掷出。球出手前，双膝必须始终接触地面。

4. 越过障碍掷准



场地布置：

越过障碍掷准场地如图所示。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，障碍杆宽度为3.5米，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。

比赛器材：

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，3.5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。

方法：投掷线（标志线）标在离栅栏5米远之处，栅栏的高度为2.5米，栅栏离投掷靶落地区3米远（落地区2米×2米）（如图所示）。参赛者在选择一个离栅栏合适的距离作标志投掷线后，投出靶子越过栅栏到另一边所指定的物体（投掷落地区）上。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。每次测试时，参赛者可以从上述八条线中任选一条线作为自己投掷时的标志投掷线。

如果参赛者越是从离栅栏更远的地方投掷，他便能获得更多潜在的奖励分数。

每人有三次投掷的机会，个人三次成绩相加为个人该项成绩。

规则：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。如果靶子落到靶区或者说至少落到它的边缘上，则该次成绩有效。器械出手后，从障碍杆上方越过后，并落在落地区内时，6米处得2分，7米处得3分，8米处得4分，9米处得5分，10米处得6分。

(6) 如果在投掷的过程中，靶越过了栅栏但是却没能落在投掷落地区，不论从那条起掷线投掷的，均得一分；在投掷的过程中，靶如接触栅栏未能落在投掷区，均得一分，如落入投掷区则按上述计分方法。

(7) 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。

(8) 以三次累计得分高者，名次列前；若得分相等，则依次比较三次得分，得分高者列前；若仍相等，则犯规次数少者列前。

5.5 米助跑跳远

方法：起跳点后5米内为助跑区，每人连续试跳三次，取三次中最好成绩为该队员最终成绩。

规则：执行最新《国际田联规则》。

6. 跨越式跳高

方法：运动员自选三个高度试跳，由低到高，每人三次试跳机会，以三次中最好成绩为该队员最终成绩。

规则：

(1) 男生：以起跳高度100cm为6分，每减5cm试跳成功扣2分，每增加5cm试跳成功加3分，达120cm(含120cm)每增加5cm试跳成功加5分；

(2) 女生：以起跳高度80cm为6分，每减5cm试跳成功扣2分，每增加5cm试跳成功加3分，达100cm(含100cm)每增加5cm试跳成功加5分。

7. 4x100 接力

要求：比赛分男、女组，每个组别各参赛队安排4名队员参赛统计成绩。

规则：执行最新《国际田联规则》。

8. 400 接力

要求：

1、比赛分男、女组，乡镇参赛人数男女各6人，县直参赛人数各8人。

2、起跑不分道进行，在400米起点处画弧线抢跑。

3、交接棒同4x400田径规则执行。