**江苏省仪征中学高一年级举办冬季三项比赛的通知**

高一各班级：

为丰富校园文化生活，活跃校园文化氛围，加强各班级之间交流，进一步提高同学们的身体素质，增进班级凝聚力和集体主义精神，学校决定举办“阳光体育”冬季三项比赛活动，希望各班级做好准备，积极参加。具体安排如下：

**一、比赛时间： 2025年 1月17日下午14：30-17：15**（如天气有变化另行通知） Www.Tz365.cN

**二、比赛地点：校田径场内**

**三、比赛项目：冬季三项**

1.拔河：每班20名男生

2.跳长绳：2男、8女,男生负责甩绳

3.踢毽子：8女

**注：为了提升比赛参与度，不得兼项，班主任可以根据自身情况报名参与。**

**四、比赛办法：**

　　1.以班级为单位组队进行比赛，每个项目录取前八名。

2.拔河比赛采用三局二胜淘汰制，。

3.跳长绳采用三分钟计数赛制，排队单人依次成功穿越长绳为一次，中断可继续，计数累计。.Tz36

4.踢毽子采用三分钟团体累计计数赛制，正面单脚或双脚交替，踢到一次算一次，中断可继续，计数累计。.Tz365\_cN

　　5.未按规定时间到场，迟到5分钟以上者，按弃权处理。 Www.Tz365\_cN

**五、比赛流程安排**

1.拔河比赛14：30--15：30按抽签分组进行比赛。

2.跳长绳15：35--16：20按班级顺序四个班一组进行比赛。

3.踢毽子16：25--17：15按班级两个班一组依次进行比赛。

**六、奖励办法：各年级前八名胜出者颁发奖状。**

　　望各班级选拔好运动员，做好组织、动员工作，准时参赛。 Www\_Tz365\_cN

高一年级组

江苏省仪征中学

体育教研室

2025.01.15

**拔河竞赛分组办法：每个班级按下图抽签定位分组，每次比赛3局两胜，采取淘汰制，最后取前8名**

A（ ）

B（ ）

C（ ）

D（ ）

E（ ）

F（ ）

G（ ）

H（ ）

7、8名 5、6名 3、4名 1、2名

I（ ）

J（ ）

K（ ）

L（ ）

M（ ）

N（ ）

O（ ）

P（ ）

**注：请各班级体育班委、班长带此图和笔于12月17日下午14：30到田径场主席台下塑胶跑道进行抽签及记录分组情况**

**附：拔河比赛的比赛方法**

在场地上画3条平行的短线，间隔1.5米，居中的为中线，两边的为界。拔河绳中间系上一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。每队选一名指挥员，其余队员左右依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，裁判员发出“预备”口令后，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判员鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

　　站位方法：两腿前后开立，前腿蹬直，脚掌内扣，后腿屈膝，上体后倾与地面成60度角，两手紧握绳，目视前方。握绳方法前臂伸直远握，后臂屈肘，夹住绳近握，身体紧靠绳。

　　用力方法：听从指挥员指挥，全队应同时发力。用力时先以前腿用力向前下方蹬地，同时两手握紧绳，上体后倾。

**（以上拔河站位和用力方法仅供参考）**

**江苏省仪征中学高一年级冬季三项比赛报名表**

班级： 领队： （班主任） 体育班委：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目** | **参赛学生名单** | **备注** |
| **拔河** | 20男： | 每班另安排一人负责现场组织  姓名： |
| **跳长绳** | 2男：  8女： | 每班另安排一人负责现场组织  姓名： |
| **踢毽子** | 8女： | 每班另安排一人负责现场组织  姓名： |

**裁判员姓名：** （每班必须报一名裁判员负责比赛相关工作，最好是男生；裁判员14：30主席台下田径场报到）

**江苏省仪征中学高一年级冬季三项比赛成绩记录表**

1. **拔河比赛成绩记录表**

A（ ）

B（ ）

C（ ）

D（ ）

E（ ）

F（ ）

G（ ）

H（ ）

7、8名 5、6名 3、4名 1、2名

I（ ）

J（ ）

K（ ）

L（ ）

M（ ）

N（ ）

O（ ）

P（ ）

前八名班级

第一名：

第二名：

第三名：

第四名：

第五名：

第六名：

第七名：

第八名：

1. **跳长绳比赛成绩记录表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一组 | 班级 | 高一（1） | 高一（2） | 高一（3） | 高一（4） |
| 成绩 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第二组 | 班级 | 高一（5） | 高一（6） | 高一（7） | 高一（8） |
| 成绩 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第三组 | 班级 | 高一（9） | 高一（10） | 高一（11） | 高一（12） |
| 成绩 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第四组 | 班级 | 高一（13） | 高一（14） | 高一（15） | 高一（16） |
| 成绩 |  |  |  |  |

前八名班级

第一名： 第二名： 第三名： 第四名：

第五名： 第六名： 第七名： 第八名：

**三、踢毽子比赛成绩记录表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一组：高一1 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一组：高一2 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第二组：高一3 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第二组：高一4 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第三组：高一5 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第三组：高一6 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第四组：高一7 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第四组：高一8 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第五组：高一9 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第五组：高一10 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第六组：高一11 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第六组：高一12 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第七组：高一13 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第七组：高一14 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第八组：高一15 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第八组：高一16 | 序号 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 合计 | 名次 |
| 成绩 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |