

2019 年长郡中学 “体育节”

活  
动  
方  
案

长 郡 中 学  
2019 年 9 月-11 月

# 目 录

- 1、2019 年长郡中学“体育节”实施方案
- 2、长郡中学体育节第 35 届田径运动会竞赛规程
- 2、长郡中学体育节“三人制”篮球比赛竞赛规程
- 3、长郡中学体育节篮球比赛竞赛规程
- 4、长郡中学体育节足球比赛竞赛规程
- 5、长郡中学体育节乒乓球团体赛竞赛规程
- 6、年长郡中学体育节羽毛球团体赛竞赛规程
- 7、年长郡中学体育节教职工趣味运动会竞赛规程

## 2019 年长郡中学“体育节”实施方案

为认真贯彻国务院关于素质教育的规定，树立健康第一的思想，全面贯彻落实《全民健身计划纲要》和《学校体育工作条例》，大力实施素质教育，提高我校学生参加体育锻炼的兴趣，培养终身体育的意识，达到强身健体的目的，不断完善我校学生体育竞赛机制，努力提高我校学生的竞技体育水平，开展丰富多彩的体育活动，学校决定 9 -11 月份为我校“体育节”，为保证体育节各项活动顺利进行，特制定本实施方案。

### 一、体育节主题：

参与阳光体育、体验健康快乐

### 二、体育节口号：

1、我运动、我健康、我快乐、我成功。

2、每天锻炼一小时，健康工作五十年。

### 三、活动宗旨：

面向全体师生，为学生和老师提供展现个人才华的机会，发展学生个性，增强集体荣誉感，提高全校师生的体育文化素养。

### 四、组织机构：

为加强对本届体育节的组织领导，做到统一领导，统一部署。特成立体育节组委会。

#### 组 织 委 员 会

主 任： 李素洁、杜 慧

副主任： 陈来满、黎 彬、刘家建

委 员： 匡治成、罗清华、骆宪武、陈 溪、毛海琼、周 正  
胡承志、王 宇、肖斌武、王 毅、王 星、王岳飞  
董佳康、王守磊、常 锦、刘金鹏、各班班主任

### 五、具体要求：

1、各年级要精心组织，针对本年级实际，召开好本年级各项比赛，使比赛成为学生展示自我成功的平台，培养学生良好的强身健体习惯，努力营造快乐和谐氛围，发动学生全员参与体育活动之中。

2、各年级要认真做好训练和各种赛事组织工作，积极参与学校组织的各种体育活动，提高竞技水平。

3、在开展“体育节”活动过程中，高度重视安全工作，充分做好活动安全预案，全面排除安全隐患，为“体育节”活动提供良好保障。

4、严格按各比赛竞赛规程组织进行比赛。

## 六、日程与安排

序号	活动内容	活动时间	活动地点
1	长郡中学第三十五届田径运动会	2019年9月28、29日	贺龙体育场
2	长郡中学“三人制”篮球赛	2019年10月20日	学校篮球场
3	长郡中学篮球赛	2019年11月上旬	学校篮球场
4	长郡中学足球赛	2019年10月8-25日	学校足球场
5	长郡中学乒乓球团体赛	2019年11月19-22日	教工乒乓球活动室
6	长郡中学羽毛球团体赛	2019年10月8-11日	篮球馆
7	长郡中学教职工趣味运动会	2019年11月中旬	学校田径场

## 七、各比赛具体竞赛规程和组织要求见附件：

- 1、附件一：2019年长郡中学第35届田径运动会竞赛规程
- 2、附件二：2019年长郡中学体育节“三人制”篮球比赛竞赛规程
- 3、附件三：2019年长郡中学体育节篮球比赛竞赛规程
- 4、附件四：2019年长郡中学体育节足球比赛竞赛规程
- 5、附件五：2019年长郡中学体育节乒乓球团体赛竞赛规程
- 6、附件六：2019年长郡中学体育节羽毛球团体赛竞赛规程
- 7、附件七：2019年长郡中学体育节教职工趣味运动会竞赛规程

长郡中学

2019-9-18

## 长郡中学体育节第 35 届田径运动会竞赛规程

长郡中学第 35 届田径运动会将在 9 月 28 日--29 日在长沙市贺龙体育场举行，现将有关事项通知如下，请按规程要求报名，积极准备。

一、 **比赛时间**：2019 年 9 月 28--29 日

二、 **比赛地点**：长沙市贺龙体育场

三、 **报名时间**：2019 年 9 月 20 日（星期五）18：00 截止

四、 **竞赛项目**：

高一年级：100 米、200 米、400 米、800 米（女）、1500 米（男）、跳高、跳远、立定三级跳远、实心球、4X100 米、4X400 米、10X800 米、10 人立定跳远团体赛、40 人 X50 米迎面接力（男、女各 20 人）

高二年级：100 米、200 米、400 米、800 米（女）、1500 米（男）、跳高、跳远、立定三级跳远、实心球、4X100 米、4X400 米、10X800 米、10 人立定跳远团体赛、30 人 X50 米迎面接力

高三年级：30 人 X50 米迎面接力（文科：10 男、20 女；理科：10 女、20 男）、20 人团体实心球（10 男、10 女）、10X400 米（男、女各 10 人）。

五、 **竞赛规则**：

比赛执行中国田径协会审定的最新《田径竞赛规则》及相关补充规定。

六、 **报名**

1、 请各班按规程规定项目报名；请用正楷字填写报名表；

2、 各班男、女各一张报名表， 接力、集体项目不用报名必须参加，请各班认真阅读校运会通知，按要求进行报名，未按要求报名组委会将进行相应扣分；

3、 凡参加比赛的运动员请在报名表上画“√”项目相对应的栏目内填写学号和姓名；每人限报 2 项，每项限报 2 人（集体项目除外）。

4、 大会编号为学号（班级+学号，如：190101）；

5、 报名表请到学校官网体育教研组栏目下载，不允许改变表格格式和内容，只要将参加比赛项目相对应的栏内将运动员学号、姓名填入即可，报名表、及报名表的 Excel 电子文档各一份请于 9 月 20 日 18：00 前按时交到体育组办公室吴畅老师处，纸质报名表必须经班主任签字才准许报名，

各班必须将电子文档发邮箱到（29865520@qq.com）组委会确认才能认定报名成功，过期不予补报。

### 七、 参赛运动员条件：

- 1、 凡报名参加比赛的运动员，必须思想品德好，学习认真，经医务室体检合格的学生；
- 2、 对冒名顶替、弄虚作假者，一经查实，取消该运动员比赛资格和成绩，扣团体总分 10 分，并全校通报批评。

### 八、 竞赛办法：

- 1、 比赛采用国家体育总局审定的最新田径竞赛规则和国家体育总局群体司制定的《全国少年儿童田径手册》的规定；
- 2、 每名运动员限报 2 项，每项限报 2 人，接力、集体项目除外；
- 3、 运动员号码由大会统一分配，号码布请各班按 24X20cm 规格，根据秩序册上相对应班级姓名的号码自行制作（A4 纸张打印）
- 4、 田赛、径赛均提前 30 分钟检录，点名 3 次不到者，作弃权处理。

### 九、 录取名次与奖励：

- 1、 各单项均取前 8 名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计入各班团体总分，不足 8 人的项目减 1 录取。单项 100 米、200 米、400 米预赛取前 8 名进入决赛；
- 2、 4X100 米接力、4X400 米接力双倍计分，迎面接力、10X800 米、10X400 米、10 人立定跳远团体赛、团体实心球三倍计分，按项目计入班级团体总分；
- 3、 高二年级 30 人 X50 米迎面接力，班级男生人数多于女生为 A 组，选派 20 男、10 女参加比赛，按成绩取前六名；班级女生人数多于男生为 B 组，选派 20 女、10 男参加比赛，按成绩取前四名；
- 4、 凡单项打破长郡中学田径运动会校记录该单项加 10 分、集体项目加 20 分，打破长郡中学田径比赛最高纪录该单项加 20 分、集体项目加 30 分；
- 5、 各班必须认真组织报名参赛，确保每个项目均有两人参赛为班争光。对各项目报名未达 2 人的班级从班级团体总分中每人扣 2 分；对报

名参赛无缘由退赛、弃权的从班级团体总分中每人扣 2 分；参赛运动员因伤、因病不能参加比赛的队员，由班主任提出申请，经组委会决定方可退赛不能替换。

6、前导队由国旗队、校徽队、标语队组成，教育处另行安排。

7、团体名次录取办法：高一、高二年级按团体总分取前八名；高三年级分文理科取名次，文科按团体总分取前三名、理科按团体总分取前六名；

8、如团体总分相等，则以破纪录多者名次前列，再相等以第一名者多者列前，依次类推；

9、获团体总分前八名的班级，由学校颁发奖状，对获得单项名次的运动员，由大会颁发奖牌或获奖证书。

#### 十、 注意事项：

1. 未尽事宜另行通知；
2. 本竞赛规程最终解释权归大会组委会。

长郡中学第 35 届田径运动会组委会

2019. 9. 11

## 2019 年长郡中学体育节“三人制”篮球赛竞赛规程

为了丰富校园文化生活，贯彻学生参加“每天锻炼一小时”活动，增强学生体质，促进同学相互交流，培养学生组织和适应能力，特在体育节举办“三人制”篮球赛，具体规程如下：

一、**比赛时间：**2019 年 10 月 20 日（星期天）

二、**比赛地点：**篮球馆、塑胶篮球场

三、**参加办法：**以班级为单位组队，每队 4—6 人，每班限报 1 个队

四、**报名办法与时间：**

每班将各队名单报体育委员处，由体育委员将本班报名表交至体育组白霖老师处，各队队员名单一经确认不得更改。报名截止时间 2019 年 9 月 30 日

五、**比赛办法：**

比赛采用单淘汰赛，抽签对决淘汰。

六、**比赛规则：**

1、**比赛开始：**双方以掷硬币决定第一个发球权，获胜一方可选择比赛开始时的球权或决胜期的球权；每队必须有三名队员才能开始比赛。

2、**发球区：**中圈在场地中的半圆叫做发球区，所有比赛掷界外球、发球必须在发球区。任何死球状态下获得球权的一方，需进攻队员及防守队员之间相互传递球开始比赛。

3、**得分：**圆弧以内投篮得分计 1 分，圆弧以外投篮得分计 2 分，罚篮得分计 1 分。

4、**比赛时间及获胜者**

（1）**比赛时间：**10 分钟一节，除罚篮及暂停外不停表；在规定的比赛时间内，率先获得 21 分的球队获胜；在规定时间内两队比分相同时，进入决胜期，率先在决胜期获得 2 分的队伍获胜。

（2）**犯规及罚球：**在圆弧内的投篮犯规获得一次罚球，圆弧外的投篮犯规获两次罚球；对正在投篮的队员犯规，球进得分有效且追加一次罚球；全队犯规累计满 6 此后，即 7、8、9 次犯规执行两次罚篮，累计满 10 次犯规后，执行两罚一掷，即进攻方获得 2 次罚篮，且有掷界外球的球权。

（3）**暂停及换人：**每队拥有一次 30 秒的时间暂停，在死球的状态下，在

场队员可要求暂停；当球成死球或进攻与防守队员未完成交递球时，任一方可进行换人，替换上场的队员见他的队友离开场地，并与她发生身体接触后，方可进入比赛场地，换人只可在球篮对侧的端线（替补队员区）进行。

#### 4、如何打球

（1）每次投篮命中或最后一次罚篮命中后，防守方在篮下合理冲撞区内获球，将球运至或传至圆弧线外的任何位置重新开始比赛，在合理冲撞区内，防守队员不可抢断球。

（2）每次投篮或最后一次罚篮不中时，进攻队员抢到进攻篮板后可直接进攻，不需要将球转移至圆弧外所。

（3）有交换发球权的情况（如违例、界外球）需进攻与防守队员完成交递球重新开始比赛。

（4）场上出现争球时，球权归防守方获得。

#### 七、名次录取：

取前三名进行奖励，获得第一名的班级代表学校参加“肯德基”三人制篮球赛（长沙赛区）

#### 八、其他事宜另行通知

长郡中学体育组

2019年9月18日

### 2019年长郡中学体育节“三人制”篮球赛报名表

\_\_\_\_\_班                      队长：\_\_\_\_\_                      联系电话：\_\_\_\_\_

学号	姓名	位置	号码	备注

## 2019 年长郡中学体育节篮球比赛竞赛规程

为了丰富校园文化生活，贯彻学生参加“每天锻炼一小时”活动，增强学生体质，促进同学相互交流，培养学生组织和适应能力，特在学校体育节举办全校师生篮球赛，具体规程如下：

一、**比赛时间**：2019 年 11 月

二、**比赛地点**：塑胶篮球场

三、**参赛办法**：

1、体育节三人制篮球赛，为年级组队唯一依据。各年级选拔负责老师将在三人制篮球赛中根据比赛的综合表现选拔队员，确定最终参加年级组队名单。

2、高一年级选拔赛、组队负责人：刘金鹏老师

高二年级选拔赛、组队负责人：白霖老师

高三年级选拔赛、组队负责人：黄景能老师

3、通过选拔在高一、高二、高三各选拔 14 人，以年级为单位各组一支队伍，所以参赛运动员不得跨年级组参加比赛。

四、**决赛参赛单位**：

高一年级学生代表队、高二年级学生代表队

高三年级学生代表队、教职工代表队、学校女篮代表队

五、**比赛办法**：

比赛采用循环赛，抽签决定比赛顺序。

六、**比赛规则**：

1. 比赛规则参照国际篮联篮球最新规则执行。

2. 比赛分为四节，每节比赛十分钟；一、二节分为 A、B 组进行，每组 7 人（五名主力、两名替补）A、B 组人员不得重复，三、四节人员无限制，中场每队选派十名队员进行罚篮比赛，一球记一分，罚球得分计入比赛分数。

六、**名次录取**：取前三名进行奖励。

七、**其他事宜另行通知**

长郡中学体育组  
2019 年 9 月 18 日

## 2019 年长郡中学体育节足球比赛竞赛规程

为了丰富校园文化生活，贯彻学生参加“每天锻炼一小时”活动，增强学生体质，促进同学相互交流，培养学生组织和适应能力，特在学校体育节举办全校师生足球比赛，具体规程如下：

### 一、 比赛时间：

高一年级选拔赛：10月10日下午文体活动课

高二年级选拔赛：10月8日下午文体活动课

高三年级选拔赛：10月9日下午文体活动课

决赛：10月22日-25日

### 二、 比赛地点：长郡中学足球场

### 三、 参赛办法：

1、各班通过班级内推荐参加年级选拔赛，每班推荐人数不超过3人，由本班体育委员将本班参加选拔赛名单交体育组张倏棚老师，各班报名参加年级选拔赛截止时间2019年9月30日。

2、高一年级选拔赛、组队负责人：曾琦老师

高二年级选拔赛、组队负责人：张倏鹏老师

高三年级选拔赛、组队负责人：彭胜洪老师

3、各年级选拔赛，班级号为单数班级联队 VS 班级号为双数班级联队，比赛过程中年级组队负责人根据比赛中队员表现确定，年级队组队名单。

4、通过年级选拔赛在高一、高二、高三各选拔15人，以年级为单位各组一支队伍，不得跨年级组参加比赛。

### 四、 决赛参赛单位：

高一年级学生代表队、高二年级学生代表队

高三年级学生代表队、教职工代表队

### 五、 比赛办法：

1、比赛采用单循环赛制。

2、比赛时间：比赛采用上下半场，每半场二十分钟，中场休息五分钟（无补时）。

3、每场比赛必须决出胜负，规定时间双方打平，直接点球决胜，执行“3+1”。

4、比赛执行最新的《足球竞赛规则》，但不允许铲球（铲球直接判罚直接

任意球)。每场比赛无暂停，无加时。

5、比赛开始：双方以掷硬币决定发球权。

6、替换：死球状态时向裁判申请，替换次数不限，球员一经替换不得重新复入参加本场比赛。

7、各队于比赛前 10 分钟报道，开赛前 5 分钟向裁判组提交上场与替补队员名单，超过比赛时间仍未参加比赛视为弃权，判对方 3:0 胜。

8、累计两张黄牌或一张红牌，停下一轮比赛（组委会追加处罚除外）。第一、二轮比赛红、黄牌累计。

9、运动员禁止穿金属钉足球鞋（禁止任何金属钉制鞋）。

10、比赛中，队长是场上唯一发言人。

**六、名次录取：**取前三名进行奖励。

**七、其他事宜另行通知**

长郡中学体育组  
2019 年 9 月 18 日

## 2019 长郡中学体育节乒乓球比赛竞赛规程

为了丰富校园文化生活，贯彻学生参加“每天锻炼一小时”活动，增强学生体质，促进同学相互交流，培养学生组织和适应能力，特在学校体育节举办全校师生乒乓球团体赛，具体规程如下：

### 一、比赛时间：

高一年级选拔赛：11月21日下午文体活动课

高二年级选拔赛：11月19日下午文体活动课

高三年级选拔赛：11月20日下午文体活动课

团体赛决赛：11月22日下午4:40

### 二、比赛地点：长郡中学教职工乒乓球房

### 三、参加办法：

1、乒乓球体育特长生不参加。

2、各班通过班级内选拔（各班自行组织）推荐男女不超过2人，由本体育委员将本班参加选拔赛名单，交各年级选拔赛负责老师处，各班报名参加年级选拔赛截止时间2019年9月30日。

3、高一年级选拔赛、组队负责人：吴畅

高二年级选拔赛、组队负责人：周游老师

高三年级选拔赛、组队负责人：廖勇娟

4、通过年级选拔赛在高一、高二、高三各选拔10人，以年级为单位各組一支队伍。其中要求男运动员不能低于6名，女运动员不能低于4名，所有运动员不能兼项，所以参赛运动员不得跨年级组参加比赛。

### 四、团体决赛参赛单位：

高一年级学生代表队、高二年级学生代表队

高三年级学生代表队、教职工代表队

### 五、比赛办法：

1、年级选拔赛采用单淘汰赛制，1局11分决胜负；

2、团体决赛比赛采用循环赛制，抽签决定循环位置；

3、团体决赛比赛及记分方法：

(1) 比赛开始前20分钟填写出场名单，提交出场名单至裁判长处，一式

两份，提交之后不得修改出场名单，双方队伍都提交出场名单之后，可以到裁判长处领取对方出场名单。未在规定时间内之内提交出场名单的比赛视为弃权处理

(2) 比赛出场顺序及项目：

第一场：男子双打；第二场：女子双打；第三场：混合双打；

第四场：男子单打；第五场：女子单打

(4) 每局比赛记分办法：每场团体打满五局，三局两胜，每局 11 分制。

七、名次录取：取前三名进行奖励。

八、其他事宜另行通知

长郡中学体育组  
2019 年 9 月 14 日

### 2019 年长郡中学体育节乒乓球年级选拔赛报名表

\_\_\_\_\_ 年级 \_\_\_\_\_ 班 体育委员：\_\_\_\_\_ 联系电话：\_\_\_\_\_

年级	学号	姓名	性别

## 2019 年长郡中学体育节羽毛球赛竞赛规程

为了丰富校园文化生活，贯彻学生参加“每天锻炼一小时”活动，增强学生体质，促进同学相互交流，培养学生组织和适应能力，特在学校体育节举办全校师生羽毛球混合团体赛，具体规程如下：

### 一、比赛时间：

高一年级选拔赛：10月10日下午文体活动课

高二年级选拔赛：10月8日下午文体活动课

高三年级选拔赛：10月9日下午文体活动课

团体赛决赛：10月11日下午4:40

### 二、比赛地点：体育馆三楼羽毛球场

### 三、参加办法：

1、各班通过班级内选拔（各班自行组织）推荐男、女各不超过2人，由本体育委员将本班参加选拔赛名单，交各年级选拔赛负责老师处，各班报名参加年级选拔赛截止时间2019年9月30日。

2、高一年级选拔赛、组队负责人：李雅艺老师

高二年级选拔赛、组队负责人：周游老师

高三年级选拔赛、组队负责人：廖勇娟老师

3、通过年级选拔赛在高一、高二、高三各选拔12人，以年级为单位各組一支队伍。其中要求男运动不能低于6名，女运动员不能低于4名，所有运动员不能兼项，所以参赛运动员不得跨年级组参加比赛。

### 四、团体决赛参赛单位：

高一年级学生代表队、高二年级学生代表队

高三年级学生代表队、教职工代表队

### 五、比赛办法：

1、年级选拔赛采用单淘汰赛制，1局11分决胜负；

2、团体决赛比赛采用循环赛制，抽签决定循环位置；

3、团体决赛比赛及记分方法：

（1）比赛开始前20分钟填写出场名单，提交出场名单至裁判长处，一式两份，提交之后不得修改出场名单，双方队伍都提交出场名单之后，可以到裁判长处领取对方出场名单。未在规定时间内之内提交出场名单的比赛视

为弃权处理

(2) 比赛出场顺序及项目：

第一场：一号男双；第二场：二号男双；第三场：一号女双；

第四场：一号混双；第五场：二号混双；

(4) 每局比赛记分办法：每项比赛一局，采用每球得分制的羽毛球竞赛规则进行比赛，先得到 15 分者为胜，一方比分先到 8 分时双方交换场区。

(5) 每场团体赛根据 5 局比赛（男双 2/女双 1/混双 2）总得分决定胜负，总得分多者获胜，如果出现分数相同，则五局比赛中获得三局胜利的球队获胜。

(6) 各小组根据比赛胜次排定名次，胜次多者名次靠前。如果两支球隊胜次相同，则两队比赛时的胜次列前。

(7) 若前三队及三队以上胜利相同，则比较彼此胜负关系，胜次多者排名靠前，若三队及三队以上彼此胜负关系相同，则优先看净胜负情况，净胜多者排名靠前。若三队及三队以上净胜及净胜局数均一致，则取总得分（胜次相同队伍比赛）高者排名靠前，若总得分依然相同，则以抽签定名次。

六、名次录取：取前三名进行奖励。

七、其他事宜另行通知

长郡中学体育组

2019 年 9 月 14 日

## 2019 年长郡中学体育节羽毛球年级选拔赛报名表

\_\_\_\_ 年级 \_\_\_\_ 班 体育委员：\_\_\_\_ 联系电话：\_\_\_\_

学号	姓名	号码	备注

## 2019 年长郡中学体育节教职工趣味运动会活动方案

为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，特在学校体育节组织开展教职工趣味运动会。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案：

一、活动时间：2019 年 11 月 14 日下午 3:30

二、活动地点：学校田径场

三、比赛项目：

- |                 |        |
|-----------------|--------|
| 1、“一圈到底”——穿越呼啦圈 | 2、趣味投球 |
| 3、30 米往返障碍接力跑   | 4、两人三足 |

四、参赛办法：

（一）组队：

以年级工会为单位组队参赛，根据各比赛项目人数要求报名。分高一、高二、高三、行政四个队。

（二）资格规定：

- 1、各年级在岗在职教职工（含编外合同和代课教师）
- 2、报名参赛人员的身体状况必须适合所报参赛项目的基本要求，没有心脑血管等疾病或其它不适宜运动的疾病。符合比赛的相关要求。

五、比赛办法和规则：

（一）“一圈到底”——穿越呼啦圈

每队派 8 男 8 女手拉手站成一排（按一男一女的顺序站位）；

比赛开始前，由第一名队员手持呼啦圈；

听到开始的口令后，第一名队员开始穿越呼啦圈，然后每名队员依次穿越，直到最后一名队员穿越完成，并将呼啦圈拿到手中即为比赛结束；

比赛过程中每名队员之间不能松手，不能借助任何外力完成比赛，否则将从第一名队员重新开始；

所有队伍按时间的快慢决出名次，用时最少的队伍获胜。

（二）、趣味投球

- 1、每队报男、女各 5 人参加比赛。
- 2、两个队同时开始比赛，裁判员统一发令。
- 3、一男一女两人一组参加比赛。一人站在起点线前投球，另一人携球

框站在终点线后接球。球投掷出去后，终点线后的一方可以越过终点线来接球。

4、每组 5 个球，每队需在 8 分钟的时间内完成本队的比赛。在 8 分钟内，本队的五个组依次各投五个球，反复进行，直到 8 分结束。超过比赛时间投出的球视为无效球。

5、所有比赛结束后，五组进球的数目相加，进球最多的队伍胜出。

### （三）、30 米往返障碍接力跑

1、各队男、女各 10 名队员，各队队员分立于跑道的一端，男、女混合站，成一路纵队排列。起点端第一名起跑队员站在端线前，手持接力棒等候裁判员发令。其余队员与第一位队员前后间隔 1 米，后一名队员待前一名队员跑出后再进入端线前等候。

2、裁判员发令宣布比赛开始后，第一名队员沿跑道跑进，途中需要跨过两个矮障碍物，钻过一个高栏架，然后再折回，绕过四根标志杆，将接力棒交给第二名队员，依次进行，直至最后一名队员冲过终点线。

3、比赛过程中，奔跑队员必须手持接力棒，若掉棒，则应立即拾棒并从掉棒处继续奔跑，期间计时不中断。

### （四）、两人三足

1、每队选取男 6 名、女 6 名队员，两个人一组，两人的其中一只脚绊绑在一起；

2、参赛两人相邻腿上的绑绳的位置不能高于膝盖部分，也不能低于脚踝；

3、在游戏过程中若绳子脱落，哪里脱落那里绑好再出发；

4、比赛在起点处开始出发，至对面标志处折回，返回至起点处，再将绳子解后，交给下一组队员进行赛跑。最后以完成时间长短进行排名；

## 六、取录名次与奖励办法：

1、取录名次：每个项目取前三名。

2、奖励办法：每个比赛项目前三名给予物质奖励

## 七、其他事宜另行通知

长郡中学工会

长郡中学体育组

2019 年 9 月 14 日