

广东实验中学第十届体育节竞赛总规程（初中校区）

一、竞赛时间：

2013 学年第一学期第 6~8 周

二、竞赛地点：

广东实验中学初中校区

三、竞赛分组：

以年级为单位分成 3 个组：初三年级、初二年级、初一年级

四、竞赛项目：

第三套全国中学生广播体操《舞动青春》（集体项目）

游泳运动会

田径运动会

五、参加比赛办法：

凡我校在校学习学生，身体健康者均可报名参加比赛。

六、报名时间：

按各项目规程规定的时间报名

七、竞赛办法：

按各项目规程的竞赛方法进行

八、奖励：

1、录取名次

按各项目规程的奖励方法进行

2、各组分别评出：

①入场式优胜奖

②精神文明班

③海报评比一、二、三等奖

④最佳啦啦队

⑤最佳运动员

⑥最佳裁判员

九、计分方法：

1、单项计分初一级组、初二级组、初三组前八名为：9、7、6、5、4、3、2、1 分，并列名次按相应名次得分平均分配，破初中部纪录加 9 分。

2、集体项目按单项名次积分双倍计。

3、团体总分以班为单位，按各竞赛项目所得积分累加即为团体总分。

4、团体名次确定以团体总分多少排列，多者列前，如团体总分相等，则按各竞赛项目第一名多少来决定名次，多者名次列前，若还相同，则以获第二名多者名次列前，以此类推。

十、本规定未尽事宜由组委会另行通知和解释。

广东实验中学第十届体育节组委会

2013 年 9 月 10 日

第十届体育节广播操竞赛规程（初中校区）

一、竞赛时间：

第8周前（具体时间由年级自行安排）

二、竞赛地点：

学校运动场

三、竞赛对象：

初三年级、初二年级、初一年级。分班评比，每班同学全体上场。

四、竞赛组织：（供年级参考）

- 1、分年级以班为单位进行比赛。
- 2、各年级每个班按赛前抽签顺序依次出场，进退场队形和服装由各班队自定。
- 3、参赛班级听到进场口令后听指挥进场，比赛结束后听指挥退场。

五、评分标准和要求（供年级参考）：

班级	考勤 5分	服装 5分	领操员 10分	队列队形 10分	精神面貌 10分	动作力度 20分	节奏感 20分	准确度 20分	总分

说明：

- 1、全班同学参加比赛，缺一人扣1分，请假一定要经级长批准。
- 2、服装统一，整齐。一人不符号要求扣1分，三人以上不符号扣5分。
- 3、领操员指挥得当，口令正确、洪亮。领操正确，错一处扣1分，错三处以上扣5分。
- 4、队形、队列整齐，前、后、左、右间距适当，在指定位置做操。
- 5、做操精神面貌好，动作刚劲有力，幅度大。节奏准确，每一拍要清楚。
- 6、最后得分：去掉一个最高分和一个最低分，其它几个得分平均即为最后得分。

六、奖励办法：

各年级前八名的班级的名次分数计入体育节各班团体总分。

七、本规定未尽事宜由组委会另行通知和解释。

广东实验中学第十届体育节组委会

2013年9月10日

第十届体育节游泳项目竞赛规程（初中校区）

一、竞赛目的：

为了丰富学生文体生活，发展体育运动，增强学生体质，培养学生团队精神和交往能力。选拔运动员加强学校游泳运动队的实力。

二、竞赛时间和地点：

比赛时间：2013年10月15日（第七周星期二）下午2：10开始

比赛地点：景堂体育馆二楼游泳池

三、竞赛组别：

初三年级、初二年级、初一年级

四、竞赛项目：

1、个人项目：

（1）男子50米自由泳

（2）女子50米自由泳

2、集体项目：

(1) 男子 4×50 米自由泳接力

(2) 女子 4×50 米自由泳接力

五、参加办法：

- 1、各班领队 1 人，教练 1~2 人，个人项目每项每班限报 2 人（即 2 男 2 女）；
- 2、集体项目每项限报一队；
- 3、每位运动员最多只能参加一个单项和一个集体项目；
- 4、参赛运动员必须是我校学生，经校医检查身体健康者。

六、报名时间：

各班下载游泳比赛报名表（DOC 版），填写报名信息，打印并请班主任用黑笔签名。体育委员于 9 月 25 日（第四周星期三）12:00 前将报名表和电子版交到年级体育部负责人处，9 月 26 日各年级汇总报名表后统一交体育科迟妍老师。

七、竞赛办法：

- 1、按国家体育总局审定的最新游泳竞赛规则。
- 2、所有项目比赛均采用一次决赛，按成绩决定名次（如不同组别，成绩相同则名次并列）。

八、录取名次与计分办法：

- 1、各项比赛录取前八名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分，集体项目双倍计分，破初中部纪录加 9 分。
- 2、游泳竞赛所得分数纳入本次体育节团体总分。

九、奖励办法：

奖励各项前八名。

十、本规定未尽事宜由组委会另行通知和解释

广东实验中学第十届体育节组委会

2013 年 9 月 10 日

广东实验中学体育节初中游泳纪录

二零一二年十月统计(2008 年起)

项目	组别	成绩	姓名	创纪录时间
50 米自由泳 (秒)	男	26.03	冷知南	2010. 10. 12
	女	29.08	严淑华	2011. 10. 11
4×50 米自由泳 接力(秒)	男	2:09.07	2013 届初三 10 班	2012. 10. 16
	女	2:20.09	2012 届初二 10 班	2011. 10. 12

广东实验中学第十届体育节游泳竞赛报名表

年级_____ 班别_____

项目 姓名	男子 50 米 自由泳	女子 50 米 自由泳	男子 4×50 自 由泳接力	女子 4×50 自 由泳接力

班主任（签名）：_____

注：

1、请在电脑上填写本报名表后打印，班主任用黑笔签名，于9月25日（第四周星期三）12:00前交到年级体育部负责人处，9月26日年级汇总后交给体育科迟妍老师，过期责任自负。

2、每人最多可报两项（即一个单项和一个集体项目）。

广东实验中学第十届体育节田径项目竞赛规程（初中校区）

一、竞赛时间：

2013年10月24日(全天)、10月25日(全天)。

二、竞赛地点：

广东实验中学初中校区

三、竞赛分组：

以年级为单位分成3个组：初三年级、初二年级、初一年级

四、竞赛项目：

初一年级

男子：

60米、100米、200米、400米、1000米、4×200米接力、跳远（2.00米落池）、跳高（起跳高度1.00米）、投掷实心球、仰卧起坐、立定跳远、跳绳。

女子：

60米、100米、200米、400米、800米、4×200米接力、跳远（2.00米落池）、跳高（起跳高度1.00米）、投掷实心球、仰卧起坐、立定跳远、跳绳。

初二年级

男子：

60米、100米、200米、400米、1000米、4×200米接力、跳远（3.00米落池）、跳高（起跳高度1.10米）、投掷实心球、仰卧起坐、立定跳远、跳绳。

女子：

60米、100米、200米、400米、800米、4×200米接力、跳远（2.00米落池）、跳高（起跳高度1.00米）、投掷实心球、仰卧起坐、立定跳远、跳绳。

初三年级

男子：

60米、100米、200米、400米、1000米、4×200米接力、跳远（3.00米落池）、跳高（起跳高度1.20米）、投掷实心球、仰卧起坐、三级蛙跳、跳绳。

女子：

60米、100米、200米、400米、800米、4×200米接力、跳远（2.00米落池）、跳高（起跳高度1.00米）、投掷实心球、仰卧起坐、三级蛙跳、跳绳。

五、参加比赛办法：

1、每个比赛组每班每项限报2人，每人不得超过两项（集体项目除外），接力每班男女子各报一队。

2、凡我校在校学习学生，身体健康者均可报名参加比赛。

六、竞赛办法：

1、所有的径赛项目都采用一次性决出名次的方法（即不安排预赛）

2、田径项目的比赛按中国田径协会审定的最新田径规则与目前体育教学实际执行。

3、比赛使用器材由大会提供。

4、投掷实心球动作规格：投掷前，原地两脚前后或左右开立，身体正对投掷方向。双手举球至头上方稍后仰，双肩与投掷线平行，原地用力把球投向前方。球出手的同时后脚可向前迈出一小步，或前后脚腾空交叉换步。整个动作过程不能侧向、踩线或过线投掷。球必须落在有效区域内。预赛试投三次，取最高成绩进入决赛。（如出现最高成绩相同，则看次高成绩，以此类推。）运动员可穿胶粒钉鞋、胶鞋或赤脚比赛。

5、仰卧起坐动作规格：运动员全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手

指交叉贴于脑后，两肩胛必须触垫。同伴压住考生两踝关节处。起坐时，以双肘触及膝关节至大腿 10 厘米（1 个拳头大）距离范围内的地方为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。裁判员发出“预备——一起”的口令，同时计时，登记一分钟内所完成的次数。一分钟到时，运动员虽已坐起，但两肘未触及膝盖者，该次不算。违例动作不计次数。运动员可穿胶粒钉鞋、胶鞋或赤脚比赛。

6、三级蛙跳动作规格：两脚自然平行开立在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳同时落地，中途凡用手撑地、坐地、脚掌向前滑动、离地及出现动作故意停顿均作失败。丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。登记成绩时以米为单位，取两位小数。丈量及登记时要唱出成绩。预赛每人跳三次，取最高成绩进入决赛。运动员可穿钉鞋、胶粒钉鞋、胶鞋或赤脚比赛。

7、跳绳动作规格：单脚或双脚跳均可。每一次，摇绳须经过头，脚一次，方向一致。每人计算一次一分钟跳绳的次数。裁判员发出“预备——开始”的口令，同时开秒表计时。预备状态时，考生手握跳绳手把，手腕应保持静止。记录一分钟完成次数，若误差在 10 个以内则以计数器为准，若误差超过 10 个以裁判员的为准。运动员可穿胶粒钉鞋、胶鞋或赤脚比赛。

七、录取名次与奖励：

- 1、初一级组单项比赛录取前八名，奖励前八名；团体总分录取前八名给予奖励。
- 2、初二级组单项比赛录取前八名，奖励前八名；团体总分录取前八名给予奖励。
- 3、初三级组单项比赛录取前八名，奖励前八名；团体总分录取前八名给予奖励。

八、计分方法：

- 1、各年级组单项前八名计分为：9、7、6、5、4、3、2、1 分，并列名次按相应名次得分平均分配。
- 2、破初中部纪录加 9 分。
- 3、集体项目按单项名次积分双倍计。
- 4、团体总分以班为单位，按男、女子组各项所得积分累加即为团体总分。
- 5、团体总分相等，则按单项第一名多少来决定顺序，多者名次列前，以此类推。

九、报名方法：

- 1、初中部体育节规程放在校园网“学生天地”中，请各班上去了解比赛要求。
- 2、10 月 8 日（星期二下午 17:00 点）前，各班将运动会报名表在网上填报（网址：www.ydh.cc）。网上填报方法请参阅培训资料《广东实验中学运动会网上报名指引》。体育委员在班主任监督下在网上报名，录入打印报名表，由班主任用黑色笔签名。电子版、打印版和网上报名项目必须一致，如有不同后果自负。初二、初三年级各班拟定学生裁判报送名单，每班三名同学（有裁判经验的同学优先推荐）；裁判员不能参加比赛，比赛裁判时不得离岗。请体育委员于 10 月 8 日前交报名表（打印版）、学生裁判名单到体育科吴焯成老师处。

3、各年级、班接通知后，做好动员组织、选拔报名工作，抓好训练。在比赛中要比思想、比团结、比风格、比作风、比组织纪律性，为圆满开好第十届体育节共同努力。

十、本规定未尽事宜，由组委会另行通知和解释。

广东实验中学第十届体育节组委会
2013 年 9 月 10 日

广东实验中学第十届体育节田径项目报名表（初中校区）

年级 _____ 班级 _____ 性别：**男**

姓名	60 米	100 米	200 米	400 米	1000 米	4×200 米接力	仰卧 起坐	跳 绳	跳 高	立定 跳远*	实心 球	跳 远	备注

填表人：_____

班主任签名：_____

- 注：
- 1、每人限报二项（接力除外），每项每班限报二人，4×200米接力各班限报男、女各一队。报名时，在相应的项目栏中打上“√”，报名表不够可以复印。
 - 2、在规定时间内登录运动会报名网站（网址：www.ydh.cc），按指引提示进行操作。于10月8日(星期二下午 17:00 点)前，把报名表（打印版）交到体育科10月8日前交到体育科吴焯成老师处，以便复查和校对。
 - 3、初三年级的“立定跳远”项目改为“三级蛙跳”。
 - 4、初二、初三年级同时报送学生裁判员，每班各3人。裁判员不能参加比赛和其它任务。

广东实验中学第十届体育节田径项目报名表（初中校区）

年级 _____

班级 _____

性别：女

姓名	60米	100米	200米	400米	1000米	4×200米接力	仰卧起坐	跳绳	跳高	立定跳远*	实心球	跳远	备注

填表人：_____

班主任签名：_____

- 注：
- 1、每人限报二项（接力除外），每项每班限报二人，4×200米接力各班限报男、女各一队。报名时，在相应的项目栏中打上“√”，报名表不够可以复印。
 - 2、在规定时间内登录运动会报名网站（网址：www.ydh.cc），按指引提示进行操作。于10月8日(星期二下午17:00点)前，把报名表（打印版）交到体育科10月8日前交到体育科吴焯成老师处，以便复查和校对。
 - 3、初三年级的“立定跳远”项目改为“三级蛙跳”。
 - 4、初二、初三年级同时报送学生裁判员，每班各3人。裁判员不能参加比赛和其它任务。

广东实验中学第十届体育节田径项目（初中校区）竞赛日程

第一场 2013年10月24日10:10（周四上午）

比赛场地	参考时间	项 目	组数	人数
运动场	7:40	开幕式		
直道	10:10	初三男 100 米	6	24
	10:25	初二男 100 米	6	24
	10:40	初一男 100 米	6	24
弯道	10:10	初三男 400 米	6	24
	10:40	初二男 400 米	6	24
	11:10	初一男 400 米	6	24
田径各场	10:10	初二男跳高	1	24
	10:10	初一女跳高	1	24
1 号沙池	10:10	初三男三级蛙跳	1	24
2 号沙池	10:10	初三女三级蛙跳	1	24

第二场 2013年10月24日14:00（周四下午）

比赛场地	参考时间	项 目	组数	人数
直道	14:00	初三女 100 米	6	24
	14:15	初二女 100 米	6	24
	14:30	初一女 100 米	6	24
	14:50	初一男 60 米	6	24
	15:05	初二男 60 米	6	24
	15:20	初三男 60 米	6	24
	15:40	初一女 60 米	6	24
	15:55	初二女 60 米	6	24
弯道	16:10	初三女 60 米	6	24
	14:00	初一女 400 米	6	24
	14:30	初二女 400 米	6	24
	15:00	初三女 400 米	6	24
	15:30	初三男 200 米	6	24
16:00	初二男 200 米	6	24	
田径各场	14:00	初三女跳高	1	24
	14:00	初三男跳高	1	24
	15:10	初二女跳高	1	24
	15:10	初一男跳高	1	24
1 号沙池	14:00	初二男跳远	1	24
2 号沙池	14:00	初二女跳远	1	24
1 号沙池	15:00	初一男立定跳远	1	24
2 号沙池	15:00	初一女立定跳远	1	24

第三场 2013年10月25日8:00 (周五上午)

比赛场地	参考时间	项目	组数	人数
弯道	8:00	初一男 200 米	6	24
	8:30	初一女 200 米	6	24
	9:00	初二女 200 米	6	24
	9:30	初三女 200 米	6	24
	9:45	初一男 1000 米	2	24
	10:00	初二男 1000 米	2	24
	10:15	初三男 1000 米	2	24
	10:30	初一女 800 米	2	24
	10:45	初二女 800 米	2	24
	11:00	初三女 800 米	2	24
1 号沙池	8:00	初二男立定跳远	1	24
2 号沙池	8:00	初二女立定跳远	1	24
1 号沙池	8:40	初一男跳远	1	24
2 号沙池	8:40	初一女跳远	1	24
1 号沙池	9:40	初三男跳远	1	24
2 号沙池	9:40	初三女跳远	1	24
田径各场	8:30	初二男实心球	1	24
	8:30	初二女实心球	1	24
	9:30	初三男实心球	1	24
	9:30	初三女实心球	1	24
	10:30	初一男实心球	1	24
	10:30	初一女实心球	1	24
风雨球场	8:00	初一女一分钟跳绳	3	24
	8:15	初二女一分钟跳绳	3	24
	8:30	初三女一分钟跳绳	3	24
	8:45	初一男一分钟跳绳	3	24
	9:00	初二男一分钟跳绳	3	24
	9:15	初三男一分钟跳绳	3	24
	9:30	初一女一分钟仰卧起坐	3	24
	9:45	初二女一分钟仰卧起坐	3	24
	10:00	初三女一分钟仰卧起坐	3	24
	10:15	初一男一分钟仰卧起坐	3	24
	10:30	初二男一分钟仰卧起坐	3	24
	10:45	初三男一分钟仰卧起坐	3	24

第四场 2013年10月25日14:00 (周五下午)

比赛场地	参考时间	项目	组数	人数
弯道	14:00	初一女 4×200 米接力	3	12

	14:25	初二女 4×200 米接力	3	12
	14:50	初三女 4×200 米接力	3	12
	15:15	初一男 4×200 米接力	3	12
	15:40	初二男 4×200 米接力	3	12
	16:10	初三男 4×200 米接力	3	12

广东实验中学体育节初中田径运动会纪录

二零一二年十一月统计（2005年起）

项目	组别	成绩	姓名	创纪录时间
60 米（秒）	男	7.36	翟炜森	2007.10.27
	女	7.94	谢思嘉	2009.10.29
100 米（秒）	男	11.59	翟炜森	2007.10.27
	女	12.72	许 宁	2007.10.27
200 米（秒）	男	24.18	傅 斐	2007.10.27
	女	27.17	许 宁	2007.10.27
400 米（秒）	男	54.96	傅 斐	2007.10.27
	女	1:04.40	谢舒媛	2008.11.01
800 米（秒）	女	2:43.03	梁 璐	2009.10.30
1000 米（秒）	男	3:03.27	陈翼豪	2008.10.30
跳高（米）	男	1.85	蔡河键	2009.10.29
	女	1.51	熊奕琦	2010.10.28
跳远（米）	男	5.93	张骏炜	2009.10.30
	女	4.93	甘 来	2012.11.23
立定跳远（米）	男	2.80	黄桂深	2011.10.20
	女	2.33	李欣玥	2011.10.20
三级蛙跳（米）	男	9.57	陈颂明	2010.10.28
	女	7.68	沈 倩	2011.10.20
实心球（米）	男	17.60	林丹阳	2005.11.18
	女	12.36	刘思欣	2011.10.21
仰卧起坐（个）	男	69	李兆崧	2012.11.23
	女	66	梁宇婷	2008.11.01
跳绳（个）	男	251	奚小龙	2012.11.23
	女	234	何嘉颖	2012.11.23
4×100 米接力（秒）	男	49.54	2009 届初三 3 班	2008.11.02
	女	57.63	2009 届初三 5 班	2008.11.02
4×200 米接力（秒）	男	1:49.49	2013 届初三 6 班	2012.11.23
	女	2:07.60	2015 届初一 3 班	2012.11.23