

温州市外国语学校第二十三届体育节方案

(2026年2月)

一、校园足球赛：七年级

参赛人员：每班男女各出一支队伍，本班学生均可参赛，串班参赛取消双方成绩，上场人数为8人，其中1名必须是守门员。替补席内包含领队不超过5人。

竞赛办法：实行“室外8人制足球规则”及相关条款，采用单场淘汰制。

服装要求：场上队员服装、袜子统一，各队员号码不允许重复，守门员赛服颜色需与其他队员有明显区别。上场必须佩戴护腿板，不可佩戴手表，眼镜，（女生发卡发箍）等坚硬物上场。足球鞋采用碎钉或平底鞋，不可使用短钉及以上鞋款。

负责老师：潘燕燕、王洪江

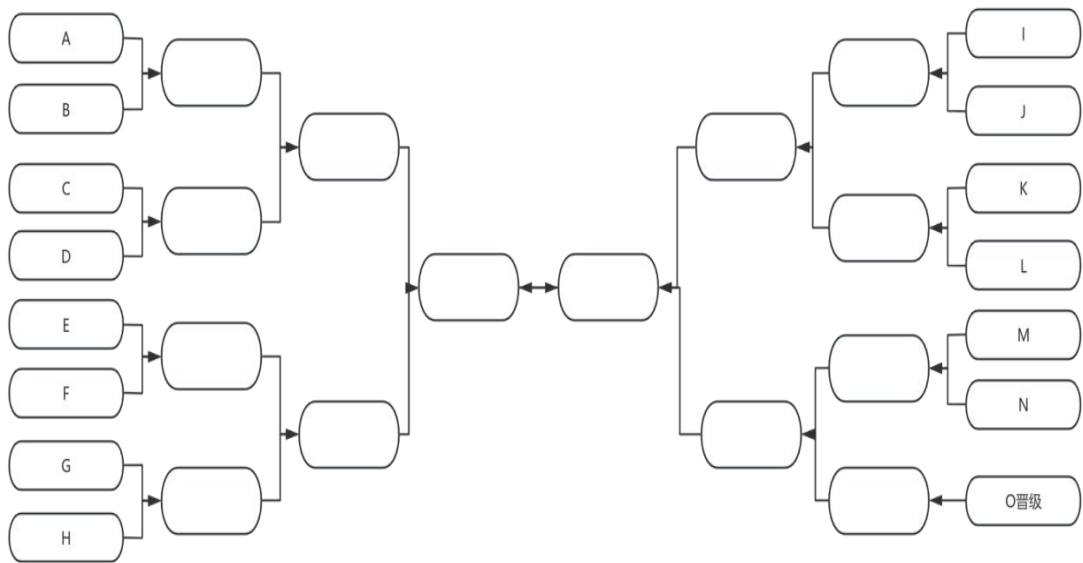
报名截止时间：3月9日

比赛时间：上、下半场各15分钟，中场休息5分钟

赛程安排：3月16日（周一）下午第三四节开始比赛

（赛程按照周一、周四、周日安排，若遇到下雨，赛程往后延续推迟）





抽到 O 的班级直接晋级 8 强

二、校园八字绳比赛：七年级

具体安排：在 5 分钟时间内，2 名运动员（男女不限）同步摇单长绳，其他 18 名运动员依次以“8”字路线绕摇绳队员，并尽可能多地完成跑跳进出绳。

竞赛规则：

1. 每班选出主力运动员男女各 10 人，替补运动员男女各 2 人。

2. **口令：**“裁判员准备—运动员准备—预备—跳（或哨音）-1 分钟—2 分钟-3 分钟—4 分钟-30 秒—停（或哨音）”。

3. **技术要求：**摇绳手间距不少于 3.6 米，其余队员一路纵队（位置顺序自定）站在一名摇绳手的一侧，长绳可先摇好，等待发令。勾绳、断绳（未连续跳）计为失误，失误次数将被记录。

4. **计分方法：**运动员无论采用何种方式，均须依次以“8”字路线跑入绳中跳跃，再成功跃出长绳，计数 1 次，在 5 分钟内累积成功次数为最后成绩。如遇到成绩一样者，视失误次数少者排名靠前。一轮次中没有跑入绳中跳跃的运动员按照 1 人 1 次扣除。

比赛器材：比赛绳子自行准备。

负责老师：潘燕燕、王洪江

报名截止时间：5 月 7 日

比赛时间：5 月 14 日，周四课外活动

三、校园篮球赛：八年级

男、女生篮球赛自愿报名，在规定时期上交报名表，不参加则为不上交。

负责老师：金崇洁、李丕荣

报名截止时间：3月9日

比赛时间：3月16日（周一）下午第三四节开始开始

（赛程按照周一、周三安排，若遇到下雨，赛程往后延续推迟）

（一）男生 5v5 篮球赛

- 1、以班级为单位，报名人数每班最多 12 名队员。
- 2、每场每人 5 次犯规（犯满离场）。上下半场各 12 分钟，上半场一次暂停，下半场二次暂停。
- 3、每班准备好比赛服装，服装统一。

（二）女生 3v3 篮球赛

- 1、以班级为单位，报名人数每班最多 5 名队员。
- 2、不分上下半场，比赛共 10 分钟，一次暂停。
- 3、每班准备好比赛服装，服装统一。

比赛采用预赛小组循环和决赛交叉制，每小组第一角逐前 4，小组第二角逐 5-8 名。（具体方案以报名班级数量为准）

四、校园吉尼斯班级挑战赛之弹力带引体向上：七年级、八年级

1.人数：以班级组队参赛，派男生 15 人进行接力，每人一次机会，不限时间，以最终 15 人所做总数作为该队最终成绩。

2.成绩判定：准备时需双手正向握杆，双臂垂直，双腿离地并踩在弹力带上，等待裁判员发令。发令后开始做引体向上，向上时下颚全部超过横杆，向下手臂垂直，整个过程身体允许摆动，裁判员呼报个数则计成功 1 次，裁判员如无呼报个数则为无效。双手离开横杆或两个引体向上之间超过 10 秒视为该名运动员比赛结束。

3.运动员比赛服装：比赛服装统一，运动员不可佩戴手套等护具。

4.负责老师：金崇洁、潘燕燕、李丕荣

5.报名截止时间：5月7日

6.比赛时间：七年级 5月21日课外活动课；八年级 5月13日课外活动课

备注：校运动会每个班推出 5 人进行无辅助引体向上比赛，为市体育节选拔队员

五、校园吉尼斯班级挑战赛之仰卧起坐：七年级、八年级

1.每个班级出一支队伍，本班学生均可参赛，串班参赛取消比赛资格。

2.人数：以班级组队参赛，派女生 15 人进行接力，每人限时 1 分钟，以最终 15 人所做总数作为该队最终成绩

3.成绩判定：准备时需要双手交叉胸前，当裁判发令后开始做仰卧起坐，过程中双手一直保持交叉贴于胸前不得放开，否则判为犯规。选手听到语音提示后开始做仰卧起坐起坐时双手肘关节前伸碰到膝关节或大腿，仰卧时身体呈水平状，姿势正确时裁判员呼报个数则计成功 1 次，裁判员如无呼报个数则为无效。

4.运动员比赛服装：比赛服装统一，运动员可要求使用或不用手臂捆扎辅助带。

5. 负责老师：金崇洁、潘燕燕、李丕荣

6. 报名截止时间：5 月 7 日

7. 比赛时间：七年级 5 月 21 日课外活动课；八年级 5 月 13 日课外活动课

备注：校运动会每个班推出 5 人进行仰卧起坐比赛，为市体育节选拔队员

六、定向比赛：七年级、八年级

(一) 负责老师：潘婕、金崇洁、李丕荣

(二) 报名截止时间：5 月 11 日

(三) 比赛时间：5 月 24 日（周日）下午

比赛地点：待定

(四) 比赛规则：

1.全校以班级为单位，每班可报男、女各 4 人，领队 1 人。各班级按要求分别注明男女队员和班级。

2.比赛设 4 个组别：初一男子组、初一女子组、初二男子组、初二女子组、

3.采用《中国学生徒步定向运动竞赛规则》及本次比赛的有关规定。

4.运动员出发由裁判组决定，出发顺序由计算机随机抽签决定。

5.比赛时运动员必须穿运动服、运动鞋、佩戴号码布、持专用指北针独立完成比赛。（专用指北针由参赛队员自备）

6.在一天内完成，如遇雨天，顺延。

(五) 录取办法:

各单项各组别录取前16名，团体名次录取前八名。团体名次以各单项参赛运动员单项积分之和为最后团体总分，按个人有效成绩，用时少名次列前的顺序积分，第一名积0分，第二名积2分，第三名积3分，以此类推。未完成比赛或错打点、漏打点等视为成绩无效，个人项目的无效成绩积分按本组报名人数再加10分处理。违反规则的队伍不予以记取团体名次。

(六) 备注: 处罚规定

1.凡有下列情况之一者成绩无效或取消比赛资格;

(1) 未完成比赛或错打点、漏打点等视为成绩无效。

(2) 代表队队员私自出预备区者;

(3) 接受别人帮助或为别人提供帮助者，如指路、找点等。

(4) 比赛中使用交通工具者

(5) 提前进入比赛场地、熟悉情况者

(6) 比赛时领队未按规定去指定区域集中者

(7) 运动员迟到，按比赛顺序下批运动员已出发

(8) 比赛时丢失指卡者（**特别注意丢失指卡者所在班级须赔偿**）

(9) 比赛时间超过规定时间者，即距最后一个出发一定时间（由组委会另定）。

2.其他处理

(1) 比赛途中运动员因伤、病不能完成竞赛时，可自行退出比赛，退赛后应尽快向终点裁判员报告；

(2) 出发前因故退赛，领队应向成统裁判递交书面报告。