

附件 1:

## 定向越野、体能挑战赛、趣味 4×30 花样接力 比赛办法

### 一、定向越野比赛办法

#### (一) 项目简介

百米定向赛就是在大约 100 X 100 米的场地内进行的超短距离的定向比赛，考验的是参与者的临时反应能力，所有参与者须按照地图上的指示，按顺序完成对所有点位的寻找，用时短者为胜。百米定向活动范围较小，点位比较集中，更需参与者全程集中注意力。

#### (二) 比赛办法

1. 本次比赛为单项赛，分别奖励男、女运动员前八名。
2. 此次比赛裁判将在检录区提供指卡（带在手指上），出发前提供比赛地图。
3. 比赛将以分批出发的形式，请运动员必须听从裁判指引。
4. 出发时请自行刷起点器，回到终点后刷终点器，最后按裁判引导打印成绩，否则成绩无效。
5. 为了营造公平公正公开的竞赛环境，此次比赛将会为每位运动员设计单独的比赛路线，每位运动员的路线各不相同。

同，但距离一样。

## 二、体能挑战赛比赛办法

(一) 田径场跑道 100 米 (纵向) 共分为 6 个分站；横向 6 条范围，其中每支队伍的比赛在 3 条跑道内完成，不得越界。

(二) 比赛采取赛道计时接力方式进行。

(三) 各分会限报一支队伍，每支队伍男女运动员各 3 名 (身体健康，有运动健身基础为佳)。

(四) 本次比赛无预赛、决赛，每两队为一组，分别进行比赛，依次统计用时最短队伍进行名次排序。

### (五) 比赛内容

第 1 站 (男): “稳定大师”，起点出发，快速跑动至 5 米处，站立于平衡气垫完成 10 次蹲起后 (完成过程中如出现单脚或双脚落于地面，比赛时间增加 2 秒，每落地一次，时间增加一次，以此类推)，并步移动 3 米距离后击掌下一站同志开始下一站比赛。

第 2 站 (女): “浮桥移动”，单人 2 块儿瑜伽砖，向前递增移动，脚不可触地，如若触地，裁判要命令参赛者完成 2 次蹲起后方可继续比赛，共完成 10 米距离后，击掌交接下一站同志开始下一站比赛内容。

第3站(男):“核心挑战”,平板支撑侧向往返移动+捡球入筐,间距1.5米设置A\B两点,每个点位放置5颗网球(共10球)及小筐,参赛者平板支撑姿势置于两点中点处开始比赛,向分别向A、B两点侧向移动,到达点位时一侧手将网球拿起并放置于小筐内,比赛过程中如果出现腿部触地情况则视为违例1次,比赛时间增加2秒,以此类推。本站同志完成比赛内容后起身采用双脚开合跳前进的形式完成3米距离后击掌下一站同志开始比赛。

第4站(女):“跳跳更健康”,完成单摇跳绳120次,跑步5米击掌下一站同志,完成交接。

第5站(男):“力与美”,完成10次标准俯卧撑+拿起沙包完成垫上“压路机”5米距离,横向滚动+击掌后交接“沙包”下一站同志完成交接。此站内俯卧撑标准为双臂垂直于躯干,下落至肘关节 $90^{\circ}$ 或以下,撑起结束时需要双臂伸直,枕骨、背部、臀部、足跟呈下斜直线,如若俯卧撑动作未按标准完成,该站裁判需提出从新完成1次的要求;侧身翻滚需提示参赛者双腿、双臂伸直且离开垫面进行。

第6站(女):“精准投掷”,本站同志接过上一站同志给的沙包,完成6次投入箱或桶内+折返跑动的内容,投掷距离3米,每投一次,无论进与不进,皆需要跑到沙包位置捡回

沙包并跑回投掷起点处完成下一次投掷。

最后一站队员完成规定内容后，终点裁判及跟随裁判同时停表并记录该组所用时间并进行时间核对，进行记录以备名次排序。

注：以全部标准完成各站要求动作且用时最短者为胜。

### **三、趣味 4×30 花样接力比赛办法**

比赛办法：每队各 4 人第一棒运动员用跳绳跑跑到第二棒处，将跳绳放入第二棒运动员的塑料桶内，第二棒运动员拎着桶跑到第三棒处，第三棒运动员将桶中的篮球拿出用篮球运球跑的技术前进，第四棒运动员接过第三棒运动员的篮球，抱球跑到终点。