北京市中小学体育运动协会

2023-2024年第一届北京市中小学生体能比赛
竞赛规程

一、主办单位：北京市中小学体育运动协会

二、承办单位：京视焦点（北京）体育文化发展有限公司

三、比赛时间：2024年1月1日

四、比赛地点：北京农业职业学院 长阳校区

五、竞赛项目：

(一) 个人项目：

1. 个人竞速项目

(1) 个人综合体能竞速项目

2. 个人挑战项目

(1) 个人六项全能挑战赛项目

(二) 团队竞速项目：

1. 4人团队综合体能竞速项目

六、竞赛组别

(一) 个人竞速项目：

一年级男/女组：2015年9月1日-2016年8月31日
二年级男/女组：2014年9月1日-2015年8月31日
三年级男/女组：2013年9月1日-2014年8月31日
四年级男/女组：2012年9月1日-2013年8月31日
五年级男/女组：2011年9月1日-2012年8月31日
六年级男/女组：2010年9月1日-2011年8月31日

(二) 个人挑战项目：

一年级男/女组：2015年9月1日-2016年8月31日
二年级男/女组：2014年9月1日-2015年8月31日
三年级男/女组：2013年9月1日-2014年8月31日
四年级男/女组：2012年9月1日-2013年8月31日
五年级男/女组：2011年9月1日-2012年8月31日
六年级男/女组：2010年9月1日-2011年8月31日
生日：2010.9.1-2011.8.31

(三) 团队竞速项目：

一、二年级组（限3男1女）
三、四年级组（限3男1女）
五、六年级组（限3男1女）

七、竞赛办法

(一) 个人竞速赛：

1. 采用预决赛制，分为预赛、决赛两个部分

2. 选手完成赛道内规定内容所用时间记为成绩，整组排名用时短的名次列前。

个人综合体能竞速赛

1号赛道	2号赛道	3号赛道	4号赛道	5号赛道	6号赛道	7号赛道	8号赛道	9号赛道
一、二年级赛道			三、四年级赛道			五、六年级赛道		
*根据实际报名情况进行赛道数量调整								
预赛								
每轮用时	2分钟		每轮用时	2分钟		每轮用时	2分钟	
每年级人数	180人（含男女）		每年级人数	180人（含男女）		每年级人数	180人（含男女）	
每年级总用时	120分钟		每年级总用时	120分钟		每年级总用时	120分钟	
一年级	8:30-10:30		三年级	8:30-10:30		五年级	8:30-10:30	
二年级	10:30-12:30		四年级	10:30-12:30		六年级	10:30-12:30	
决赛								
每轮用时	2分钟		每轮用时	2分钟		每轮用时	2分钟	
每年级人数	16人（含男女）		每年级人数	16人（含男女）		每年级人数	16人（含男女）	
每年级总用时	20分钟		每年级总用时	20分钟		每年级总用时	20分钟	
一年级	13:30-13:50		三年级	13:30-13:50		五年级	13:30-13:50	
二年级	13:50-14:10		四年级	13:50-14:10		六年级	13:50-14:10	

*上表是以最大上限人数测算，非最终安排人数

（二）团队竞速赛：

1. 采用一次性决赛
2. 团队赛每轮3支队伍，每支队伍以4人参赛（3男1女）
3. 每支队伍完成赛道内规定内容所用时间总和记为成绩，整组排名，用时短的名次列前。

团队综合体能竞速赛								
1号赛道	2号赛道	3号赛道	4号赛道	5号赛道	6号赛道	7号赛道	8号赛道	9号赛道
一、二年级赛道			三、四年级赛道			五、六年级赛道		
*根据实际报名情况进行赛道数量调整								
站位								
1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4
每轮人数	12人（每轮3支队）		每轮人数	12人（每轮3支队）		每轮人数	12人（每轮3支队）	
大组人数	216人，共计54队		大组人数	216人，共计54队		大组人数	216人，共计54队	
预计每轮用时：10分钟								
预计轮数：18轮								
大组总用时：180分钟								
15:00-18:00	第一大组	一二年级	15:00-18:00	第二大组	三四年级	15:00-18:00	第三大组	五六年级

*上表是以最大上限人数测算，非最终安排人数

(三) 个人六项全能比赛：

1. 采用六项排名积分评定办法进行比赛；

即是：每项积分G为{(M-N+1)/M}*100

选手总积分G=G1+G2+G3+G4+G5+G6

注：M=参赛组别总人数；N=参赛组别排名

如：

立定跳远：G1={(M-N1+1)/M}*100

单杠横移竞速：G2={(M-N2+1)/M}*100

跳绳竞速：G3={(M-N3+1)/M}*100

纵跳摸高：G4={(M-N4+1)/M}*100

疾速折返跑：G5={(M-N5+1)/M}*100

仰卧起坐竞速：G6={(M-N6+1)/M}*100

2. 根据以下《个人六项全能挑战竞赛办法》进行；

3. 比赛时间安排：

*预计每人每个项目1分钟（含准备换场时间）

北京市中小学体育运动协会

个人六项全能挑战赛				
序号	体能素质比赛	项目	项目用时	比赛次数
6	核心耐力	竞速仰卧起坐	1分钟	1次
5	灵敏能力	疾速折返跑	1分钟	1次
4	垂直爆发力	30秒纵跳摸高	1分钟	1次
3	协调能力	竞速跳绳	1分钟	1次
2	肌肉耐力	单杠横移竞速	1分钟	1次
1	水平爆发力	立定跳远	1分钟	2次
	每项用时	1分钟		
	每年级用时	40分钟		
	每年级上限人数	80人		
	单项挑战赛总人数	480人		
8:30-9:10	二年级			
9:10-9:50	四年级			
9:50-10:30	六年级			
10:30-11:10	一年级			
11:10-11:50	三年级			
11:50-12:30	五年级			

*上表是以最大上限人数测算，非最终安排人数

（四）整体赛程安排

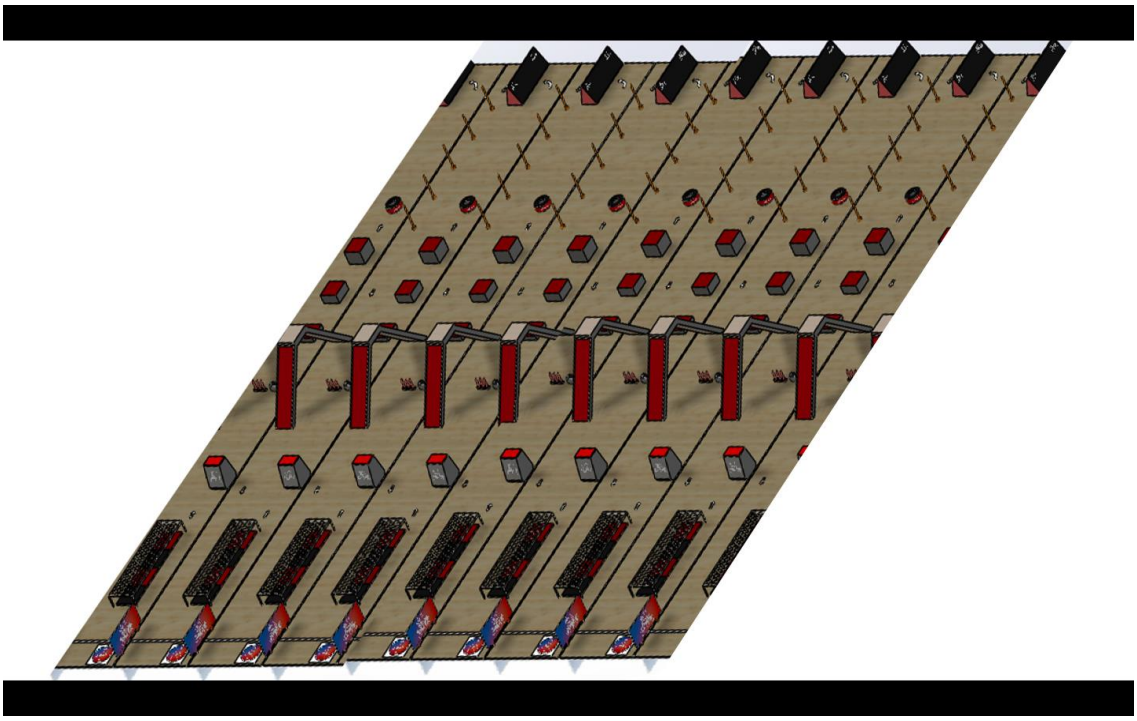
<table>
<tr><th colspan="5">2023-2024 第一届北京市中小学生体能比赛 赛程安排</th></tr>
<tr><th>时间</th><th>个人竞速 预赛</th><th>单项挑战赛 决赛</th><th>个人竞速 决赛</th><th>团队竞速赛决赛</th></tr>
<tr><td>8:00-8:30</td><td colspan="4">开幕、试场地</td></tr>
<tr><td>8:30-9:10</td><td rowspan="3">一、三、五年级</td><td>二年级</td><td rowspan="6" colspan="2"></td></tr>
<tr><td>9:10-9:50</td><td>四年级</td></tr>
<tr><td>9:50-10:30</td><td>六年级</td></tr>
<tr><td>10:30-11:10</td><td rowspan="3">二、四、六年级</td><td>一年级</td></tr>
<tr><td>11:10-11:50</td><td>三年级</td></tr>
<tr><td>11:50-12:30</td><td>五年级</td></tr>
<tr><td>12:30-13:30</td><td colspan="4">颁奖、午餐、休息</td></tr>
<tr><td>13:30-13:50</td><td rowspan="2" colspan="2"></td><td>一、三、五年级</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>13:50-14:10</td><td>二、四、六年级</td></tr>
<tr><td>14:10-15:00</td><td colspan="4">颁奖、赛道调整</td></tr>
<tr><td>15:00-18:00</td><td colspan="3"></td><td>一二年级-第一大组
三四年级-第二大组
五六年级-第三大组</td></tr>
<tr><td>18:00-18:30</td><td colspan="4">颁奖、闭幕</td></tr>
</table>

（五）评分机制：

由计分裁判统计实时成绩排名，记分台统一记录并现场成绩公示处（LED公示，播报公示，纸质公示）。

(六) 竞速比赛内容

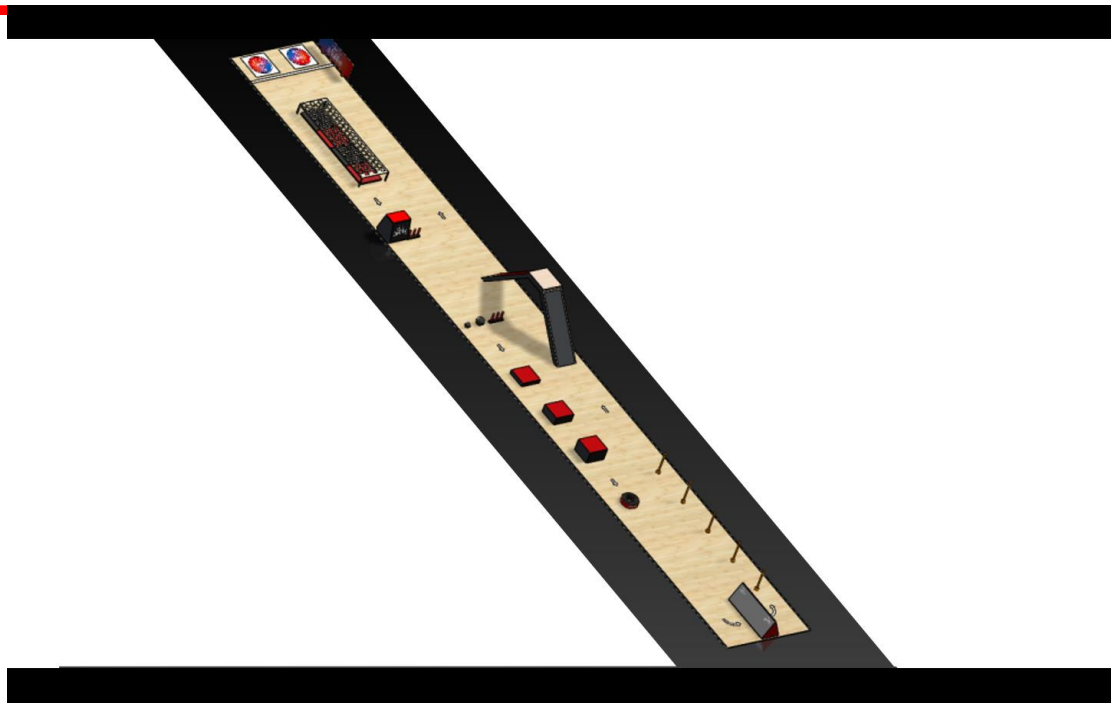
个人/4人团队综合体能竞速赛（个人及团队赛内容）



(1) 个人比赛规则

选手需依次

在起点提前排队，听哨声计时开始：选手快速匍匐前进6米→快速推到6个折返跑立桩→连续跳过3个箱子→推轮胎→翻越A字板→绕过5条灵敏杆→上下斜坡→10米冲刺到终点，冲过终点停止计时，记为最终成绩，整组排名，用时短即为获胜。（各组别赛道难度不同，后补通知）



(2) 个人比赛判罚标准

1) 抢跑则成绩无效；

2) 绕过障碍计时+10秒；

3) 折返跑漏推1个计时+5秒；

4) 连续跳跳箱双脚落地计时+5秒；

5) 绕灵敏杆时杆倒下一个计时+5秒；

6) 斜坡区域需要辅助者计时+5秒。

(3) 团队比赛规则：

团队四位选手依次在起点提前排队，听哨声计时开始：选手1快速6米匍匐前进→快速推到6个折返跑立桩→连续跳过3个箱子→推轮胎→翻越A字板→绕过5条灵敏杆→上下斜坡→10米冲刺到终点，与下一个选手2击掌，选手2即可出发，完成相同路线，直到4人接力结束，选手4冲过终点停止计时，记为最终成绩，整组排名，用时短队获胜。

(4) 团队比赛判罚标准：

1) 抢跑则成绩无效；

2) 绕过障碍计时+10秒；

3) 折返跑漏推1个计时+5秒；

4) 连续跳跳箱双脚落地计时+5秒；

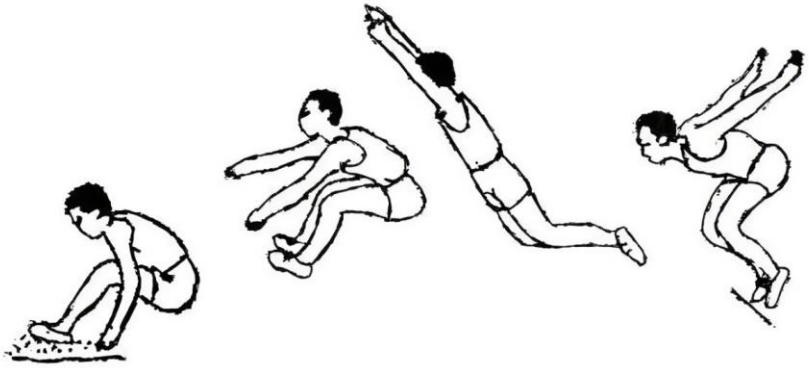
5) 绕灵敏杆时杆倒下一个计时+5秒；

6) 斜坡区域需要辅助者计时+5秒；

7）选手接力时要求击掌，未击掌视为抢跑违例，直接取消成绩。

（七）个人六项全能挑战赛项目：《个人六项全能挑战竞赛办法》

1. 立定跳远



（1）比赛规则：

1）运动员双脚站在起跳线后，起跳时不可踩线和越线，踩线、越线则成绩无效；

2）每人两次机会。

（2）比赛判罚标准：

1）比赛时选手有垫步或连跳动作视为犯规，则成绩为0；

2）二次起跳视为犯规，则成绩为0；

3）摔倒后按肢体离起跳线最近点，测量成绩。

2. 单杠横移竞速

(1) 比赛规则：

1) 比赛时选手双手依次交替向前走，摸到最后一根杆结束计时；

2) 每人一次机会。

(2) 比赛判罚标准：

1) 抢跑视为犯规，则成绩为0；

2) 中途跌落，则成绩为0。

3. 竞速跳绳

(1) 比赛规则：

1) 选手需站到1×1的跳绳区域上，听哨声计时开始，快速完成该组别跳绳规定次数，时间最短即为获胜；【各组别标准如下】

竞速跳绳	
年级	标准
1-2年级	30个
3-4年级	40个
5-6年级	50个
此标准参考《国家体质健康标准》	

2）每人一次机会。

(2) 比赛判罚标准：

1）跳绳需要双脚跳，单脚及交替视为犯规则成绩为0；

2）双摇只记录一个的成绩；

3）花式跳绳只记录一个成绩。

4. 30秒纵跳摸高

(1) 比赛规则：

1）选手需站在摸高器下准备，听哨声计时开始，向上纵跳拍摸高器，30秒内记录手拍仪器的总次数为最终成绩，次数最多者即为获胜；

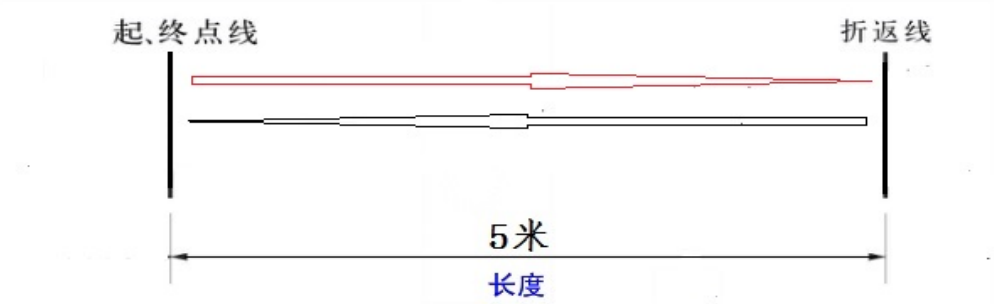
2）每人一次机会。

(2) 比赛判罚标准：

1）提前起跳视为犯规，则成绩为0

5. 疾速折返跑

场地：平坦地面（地质不限）



(1) 比赛规则：

1）选手需站到起跑线后做准备，选手的脚不能超过或踩到起跑线上，听到哨声后向前加速冲刺摸到跳箱，转身折返加速冲刺终点线，计时结束，用时最短的获胜；

2）每人一次机会。

(2) 比赛判罚标准：

1）抢跑视为犯规，则成绩为0；

2）踩到其他赛道的线或跑到其他赛道视为犯规，则成绩为0；

3）手没摸到箱子视为犯规，则成绩为0。

6. 竞速仰卧起坐

(1) 比赛规则：

1) 选手需躺于地面双腿自然弯曲双手放于脑后做准备，听到哨声后计时开始，下落时肩胛骨要求触地，起身时双肘碰到膝盖计数一个，快速完成该组别仰卧起坐规定次数，时间最短即为获胜；

【各组别标准如下】

2) 每人1次机会。

竞速仰卧起坐	
年级	标准
1-2年级	10个
3-4年级	15个
5-6年级	20个
此标准参考《国家体质健康标准》	

(2) 比赛判罚标准：

1) 手肘没碰到膝盖/肩胛骨未触地/双手扶地和手抓裤子起身不计数。

2) 哨声未响，提前开始，视为犯规，则成绩为0。

(八) 比赛要求

1. 检录：比赛需提前30分钟进行检录，检录完不可以离队，比赛前10分钟进行二检，二检结束后未到备赛区按弃权处理。

已完成检录，如遇以下问题可最迟顺延至参赛组别最后一名。问题如下：

(1) 已完成检录，中途有去卫生间而错过比赛时间可以顺延；

(2) 已完成检录，报多项项目导致错过比赛时间可以顺延。

2. 团队项目检录:比赛项目组别人数少于4人不得参赛。

3. 身体有先天性疾病及隐患等不适合参赛的，不得参赛（由个人隐瞒情况参赛，出现任何问题由参赛本人承担相关责任）；

4. 比赛过程中，凡发现冒名顶替、弄虚作假等资格问题，一经查实，取消一切比赛资格和成绩，并通报学校和单位。其他运动员名次不递补。

5. 比赛中，如对成绩有疑议者，向仲裁委员会提出申诉，必须由领队交出书面报告，由仲裁委员会处理。

八、参加办法：

（一）报名以学校或校外教育单位(体校、少年宫、活动中心、俱乐部)组队参赛。

（二）参赛运动员必须有正式学籍的在校在读学生。

（三）各单位可以报领队1人、教练员运动员比例为1：6（不含领队）注：运动员不足6人领队和教练可同为一人。

（四）参赛运动员报名组别必须与现在校在读学段一致，不得升组或降组参赛。

（五）参赛运动员必须品学兼优，身体健康适合参加该项竞赛活动，各单位应对参赛学生进行安全教育，提高安全意识。

九、录取名次及奖励：

（一）各项目各组别录取前8名颁发获奖证书。

（二）各项目各组别录取前3名颁发奖牌及证书。

（三）各项目各组别未达到8人/队，减一颁发证书。（各项目各组别未达到8人/队，则进行一次性决赛。）

（四）代表队荣誉奖项：代表队评比办法:精神文明奖、优秀体育道德风尚奖、最佳组织奖、优秀推广单位奖等。本次代表队奖项颁发比例占总参赛代表队30%。

（五）教练员荣誉奖项：优秀教练员评比办法:政治立场坚定，思想作风正派，热爱体育事业，业务水平高超，遵守赛风赛纪，带队教练员(一个代表队20人内1个名额，20人以上2个名额)。

（六）裁判员荣誉奖项：优秀裁判员评比办法:政治立场坚定，思想作风正派，热爱体育事业，业务水平高超，遵守赛风赛纪，不徇私舞弊，按照裁判员总数30%择优评选。

（七）所有成绩以赛事组委会成绩公告栏公示为准。

（八）奖牌证书一览表：

2023-2024年 第一届北京市中小学生体能比赛 奖牌证书 一览表

序号	参赛项目	组别	奖杯			奖牌			证书								荣誉证书					
									第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名	优秀教练	优秀领队	精神文明奖	道德风尚奖	最佳推广单位奖	最佳组织奖
1	个人竞速赛：综合体能	一-六年级男子组	-	-	-	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	-	-	-	-	-
2		一-六年级女子组	-	-	-	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	-	-	-	-	-
3	团队竞速赛：综合体能	一二年级组	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	-	-	-	-	-
4		三四年级组	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	-	-	-	-	-
5		五六年级组	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	-	-	-	-	-
6	六项全能挑战赛	一-六年级男子组	-	-	-	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	-	-	-	-	-
7	六项全能挑战赛	一-六年级女子组	-	-	-	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	-	-	-	-	-
8	学校/机构		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	●	●	●
9	教练		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-
10	领队		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		●	-	-	-	-

十、报名方式：

（一）本次比赛报名将采用学校/俱乐部统一报名，汇款缴费报名，汇款至以下单位账户：

账户名称：京视焦点（北京）体育文化发展有限公司

开户行：中国民生银行北京回龙观支行

账号：638916617

并请注名“2023-2024年第一届北京市中小学生体能比赛+单位名称+纳税人识别码”。（如有报名问题请联系报名联系人杨老师）

（二）报名通道开启时间：2023年12月1日-12月24日。

（报名表信息请查看附件4，报名汇款截图及学校/俱乐部报名表统一整理发送至1515818604@qq.com邮箱）

（三）报名信息说明：

1. 按报名要求填写选手个人信息、参赛项目、参赛组别。
2. 参赛时需提供参赛责任书参赛选手监护人签字。(由代表队领队统一收集，领队会时交至组委会。)
3. 报名费如需开具发票，由领队统一收集开票信息提交至1515818604@qq.com邮箱。

（四）报名联系人：杨老师

（五）报名咨询电话：13693555174，办公室电话：010-58076850

微信扫码咨询

（六）本次比赛须交报名费：

1. 个人竞速赛：319元/人；

2. 团队竞速赛：219元/人；

3. 个人六项全能挑战赛：219元/人；

4. **竞赛保险：**由赛事组委会统一办理；

为加强赛事安全保障工作，规避赛事风险事故，本次赛事为参赛运动员统一办理保险服务。各参赛单位填写电子版报名表时，须填准确选手身份证号码信息，不得遗漏。如发生意外伤害事故，由参赛单位通过保险理赔方式协调解决。

5. **退费说明：**报名截止前5个工作日因个人原因不能参赛报名费原路退回，截止报名后因个人原因不能参赛报名费不予退费。

6. 12月26日截止各项报名信息的更改，编排组不再提供更改服务。

十一、领队会：

（一）时间：2023年12月28日(周四)

（二）地点：另行通知【相关问题可联系**报名联系人：**杨老师】

十二、注意事项：

（一）入场时必须穿着运动鞋，方能进馆参加比赛。

（二）各单位须对学生进行安全教育，并负责学生出行参赛的安全工作。

十三、其他未尽事宜另行通知。

十四、本规程最后解释权归属《2023-2024第一届北京市中小学生体能比赛》组委会。

附件1：参赛责任书

附件2：比赛项目组别一览表

附件3：比赛平面图

附件4：比赛报名表

北京市中小学体育运动协会

2023年11月18日

附件1：参赛责任书

参赛责任书

以下是关于“2023-2024年第一届北京市中小学体能比赛”活动（以下简称活动）的法律责任，请仔细阅读。鉴于13岁以下的少年儿童属于高危人群，无监护人陪同的青少年儿童如隐性病症或原发性病症及任何不适宜参与此次活动的任何疾病，不能报名参加。

一、我校/俱乐部_____自愿参加“2023-2024年第一届北京市中小学体能比赛”活动。该活动由北京市中小学体育运动协会主办，京视焦点（北京）体育文化发展有限公司承办，活动主办方已经于报名前就下述注意事项作出详细说明。

二、我校/俱乐部全面理解并同意遵守组委会所制订的各项规程、规则、规定、要求及采取的措施，并严格遵守各项要求，服从比赛裁判员的管理。

三、我校/俱乐部知道参加本次体能比赛活动可能带来风险，因不可抗力或不可预料的事件可能发生各种意外情况。如发生以下情况，本次活动的组织者及其相关人员不承担相关的法律责任和经济损失，不参与具体理赔事宜，但有义务为法定监护人提供有关方面的资料和联络等辅助服务。

四、我校/俱乐部提供的关于本校/俱乐部学生的一切材料属实，并承担因提供不实信息所产生的全部责任。保证参加学生无隐性病症或原发性病症及任何不适宜参与此次活动的疾病。活动过程中发生由自身隐性病症和原发性病症及其他本人和参加人未明确告知的疾病所引起身体不适或出现急症等事件时，主承办单位除积极送医、给予力所能及的照顾外不承担其它任何责任，由此产生的医疗及相关费用，由学校及学生监护人自行承担。

五、我校/俱乐部知道因本次活动留念及宣传等需要，活动过程中会摄影或录像。并同意我校/俱乐部学生的名字或有学生的照片或录像用于相关宣传活动。

六、基于对本次活动的明确理解，在此郑重声明，我校/俱乐部学生如因参加本次活动而发生突发性疾病、意外事件包括伤残和伤亡，同意并永久放弃任何追究本次活动的发起者、组织者的经济赔偿和法律责任。

七、七、参赛学校/俱乐部负责人或法人代表签署本参赛责任书。

八、特此声明。

学校/俱乐部公章：

签字：

日期：

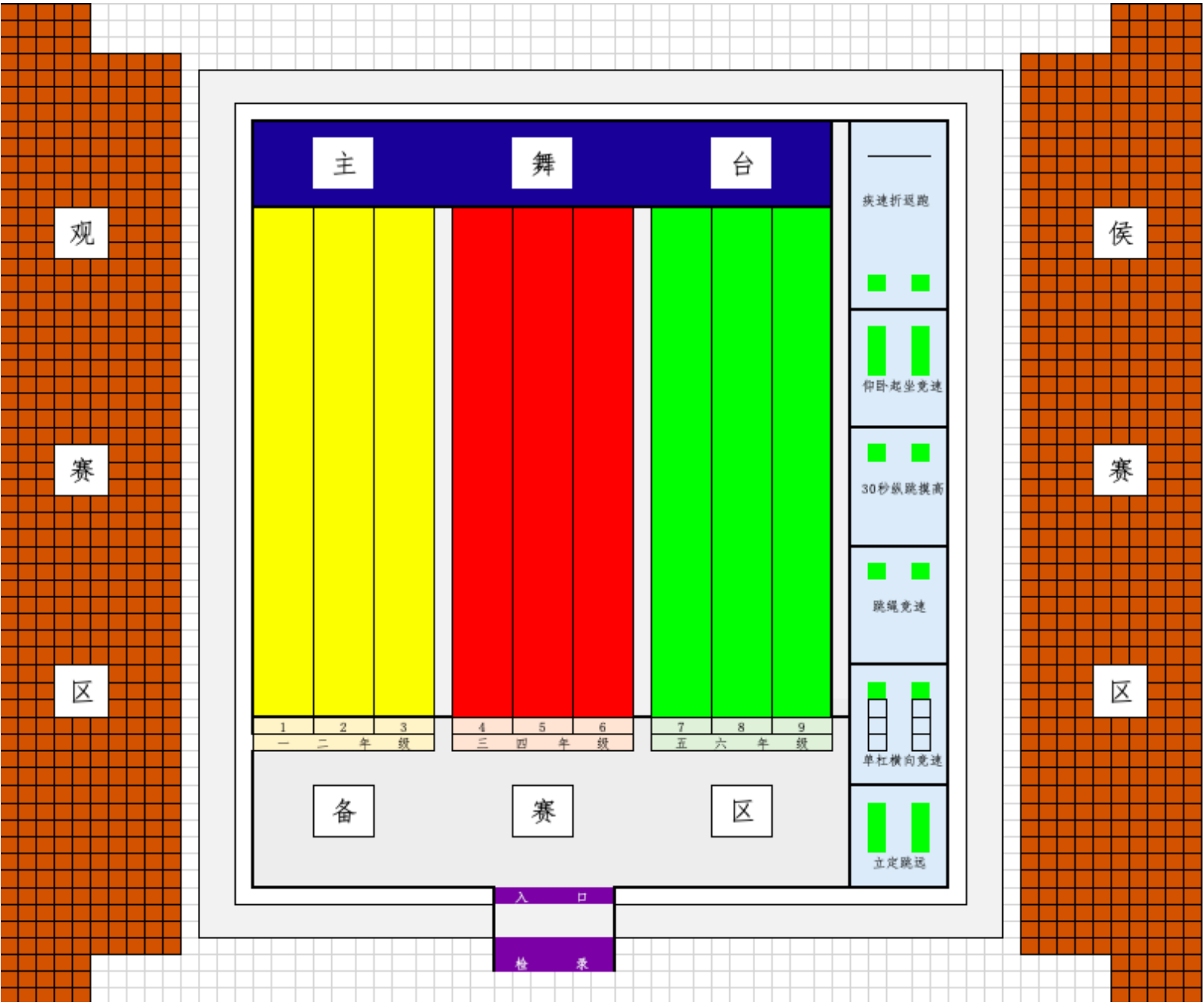
附件2：比赛项目组别一览表

2023-2024年 第一届北京市中小学生体能比赛 比赛项目组别一览表

序号	参赛项目 / 组别	个人竞速赛	个人六项全能挑战赛	团队竞速赛
		综合体能	1. 立定跳远 2. 单杠横移竞速 3. 跳绳竞速 4. 30秒纵跳摸高 5. 疾速折返跑 6. 仰卧起坐竞速	综合体能
1	一年级男子组	●	●	–
2	一年级女子组	●	●	–
3	二年级男子组	●	●	–
4	二年级女子组	●	●	–
5	三年级男子组	●	●	–
6	三年级女子组	●	●	–
7	四年级男子组	●	●	–
8	四年级女子组	●	●	–
9	五年级男子组	●	●	–
10	五年级女子组	●	●	–
11	六年级男子组	●	●	–
12	六年级女子组	●	●	–
13	一二年级组	–	–	●
14	三四年级组	–	–	●
15	五六年级组	–	–	●

附件3：比赛平面图

2023-2024第一届北京市中小学生体能比赛平面图



附件4：比赛报名表

2023-2024第一届北京市中小学生体能比赛报名登记表

（表格需excel编写，手填无效）

单位(盖章)：

序号	姓名	性别	身份证号	单位名称	参赛项目	就读年级	就读学校

附：1.个人赛/团队赛报名由学校/俱乐部统一招募报名（不设个人报名通道），学校/俱乐部搜集报名信息提交组委会。

2.团队赛由学校、俱乐部统一搜集报名信息提交组委会，团队报名表和知情通知书须单位负责人签字加盖单位公章。

3.报名时间：2023年12月1日-2023年12月24日

4.本次比赛须交报名费：

5.个人竞速赛：每人每项319元/人；

6.团队竞速赛：每人每项219元/人；

7.个人六项全能挑战赛：每人219元/人；

8.竞赛保险：由大会统一办理；

9.赛前7天截止各项报名信息的更改，编排组不再提供更改服务。

10.退费说明：报名截止前5个工作日因个人原因不能参赛报名费原路退回，截止报名后因个人原因不能参赛报名费不予退费。

11.请于截止报名前将本单位赛事服务费汇款至主办单位账户：

账户名称:京视焦点(北京)体育文化发展有限公司

开户行:中国民生银行北京回龙观支行

账号:638916617

12.联系人及电话：杨老师（报名咨询）13693555174。