2024年第二届北京市中小学生体能大赛
竞赛规程

各中小学、俱乐部及相关单位：

2024第二届北京市中小学生体能大赛定于2024年6月15日在北京农业职业学院长阳校区举办。具体事项通知如下：

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6月15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：2016年9月1日-2017年8月31日

二年级男/女组：2015年9月1日-2016年8月31日

三年级男/女组：2014年9月1日-2015年8月31日

四年级男/女组：2013年9月1日-2014年8月31日

五年级男/女组：2012年9月1日-2013年8月31日

六年级男/女组：2011年9月1日-2012年8月31日

（二） 个人挑战项目：

一年级男/女组：2016年9月1日-2017年8月31日

二年级男/女组：2015年9月1日-2016年8月31日

三年级男/女组：2014年9月1日-2015年8月31日

四年级男/女组：2013年9月1日-2014年8月31日

五年级男/女组：2012年9月1日-2013年8月31日

六年级男/女组：2011年9月1日-2012年8月31日

（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（详见附件一）

(一) 个人竞速赛：参考《个人综合体能竞速竞赛办法》

(二) 团队竞速赛：参考《团队综合体能竞速竞赛办法》

(三) 个人六项全能挑战赛项目：参考《个人六项全能挑战竞赛办法》

(四) 比赛要求

1. 检录：比赛需提前60分钟进行签到，签到完成后不可以离队，比赛前30分钟进行检录，检录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。若比赛当日出现：4人小组团队有人缺席无法参赛，可进行“补位参赛”规则；即是在所属参赛单位全部项目参赛运动员中，选用符合“团队综合体能竞速项目”组队规定的运动员进行补位参赛；其中补位人员可遵循“升组参赛”原则进行。

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. 裁判员和仲裁委员会

(1) 裁判员及工作人员由赛事组委会选派。

(2) 仲裁委员会人员的组成和职责按《仲裁委员会条例》的规定执行。

6. 比赛申诉

运动员对裁判员裁决有争议时，须由领队或教练员在此项目结束后，15分钟内向仲裁委员会提供申诉比赛项目实况录像，符合本次赛事各项目申诉条件的，仲裁委员会予以受理(申诉者须与仲裁者签署纸面申诉协议，并缴纳申诉费800元，如申诉成功仲裁委员会返还申诉费并更改成绩，如申诉失败仲裁委员会将收缴申诉费并维持原成绩)不符合申诉条件的，仲裁委员会将予以驳回

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1：8（不含领队）注：运动员不足8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。

注：个人六项全能项目单项竞赛办法“选手需参加个人六项全能项目并完成全部项目才能进行个人六项全能单项评比，如只完成其中单个项目不纳入评比范围”单项评选前八名颁发证书，前三名颁发奖牌及证书。

（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） 代表队团体总积分奖项：**团体总分评比办法:**个人项目（个人竞速和个人六项全能）纳入团体总分评比，即代表队运动员获得个人项目 1-8 名，代表队可获取 1-9、2-7、3-6、4-5、5-4、6-3、7-2、8-1，以获得积分相加总分进行排名，录取前 8 名颁发获奖证书，录取前 3 名颁发代表队团队总积分奖杯及证书。

其余未获奖代表队颁发荣誉奖项：**最佳组织奖**。

（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：

2024年第二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	最佳组织奖
1	个人竞速赛：综合体能	一-六年级男子组	-	-	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-	-	-	-	-
2		一-六年级女子组	-	-	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-	-	-	-	-
3	团队竞速赛：综合体能	一二年级组	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
4		三四年级组	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
5		五六年级组	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
6	个人六项全能挑战赛	一-六年级男子组	-	-	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-	-	-	-	-
7	个人六项全能挑战赛	一-六年级女子组	-	-	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-	-	-	-	-
8	个人六项全能-立定跳远	一-六年级男子/女子组	-	-	-	6	6	6	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	-	-	-
9	个人六项全能-单杠横移	一-六年级男子/女子组	-	-	-	6	6	6	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	-	-	-
10	个人六项全能-30秒跳绳	一-六年级男子/女子组	-	-	-	6	6	6	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	-	-	-
11	个人六项全能-原地纵跳摸高	一-六年级男子/女子组	-	-	-	6	6	6	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	-	-	-
12	个人六项全能-10米*4折返	一-六年级男子/女子组	-	-	-	6	6	6	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	-	-	-
13	个人六项全能-30秒仰卧起坐	一-六年级男子/女子组	-	-	-	6	6	6	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	-	-	-
14	学校/机构		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	●	●	●
15	教练		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-
16	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，微信小程序扫码缴费报名。**（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:2024年4月7日-6月7日。

（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，报名截止日期6月7日22点。

6. 6月9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：6月11日（周二）

（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《2024年第二届北京市中小学生体能大赛》组委会。

附件1：竞赛参赛办法及规则标准

附件2：比赛项目组别一览表

附件3：比赛平面图

附件4：《仲裁协议》

附件5：《参赛责任书》

2024年北京市中小学生体能大赛赛事规划

《2024年第一届北京市中小学生体能大赛》，已在1月1日举办；

《2024年第二届北京市中小学生体能大赛》，将在6月15日举办；

《2024年第三届北京市中小学生体能大赛》，将在2024年下半年举办

第三届比赛具体时间地点待定，后续相关通知请关注“北京市中小学体育运动协会”微信公众号或官方网http://www.bjzxxtx.com/

北京市中小学体育运动协会

2024年4月3日

附件1：

《个人综合体能竞速竞赛办法》

一、个人综合体能竞速项目说明

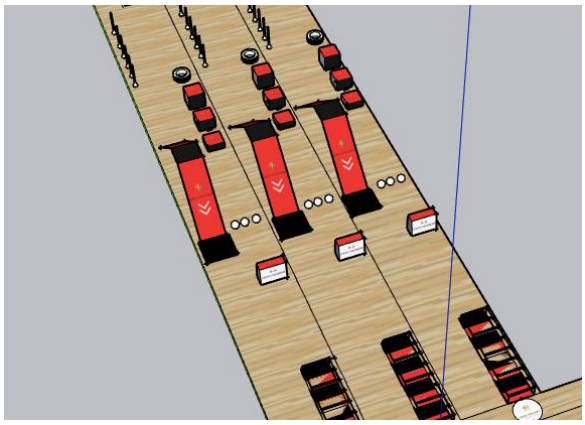
1．个人竞速赛竞赛办法

(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。

2．1-2年级赛道说明：

（1）赛道图



（2）比赛规则

选手需依次在起点提前排队，听哨声计时开始：选手在跳绳固定位置上完成10个跳绳→匍匐前进4m→翻越高度为90cm的梯形跳箱→将重量分别为6lb、8lb、10lb的球运输到跳箱上（距离为4m）→连续跳上去跳下来3个高度分别为15cm、25cm、25cm的3个箱子→推轮胎距离为5m→翻越高度为60cm的A字板→绕过距离为1m的6条灵敏杆→快速上下斜坡→10m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。

（3）比赛判罚标准；

①　抢跑则成绩无效；

②　绕过障碍成绩无效；

③　运送药球时须双手环抱并运送到指定位置。漏运一个，计时+5秒。若过程中出现“抛”“推”药球，则成绩无效；

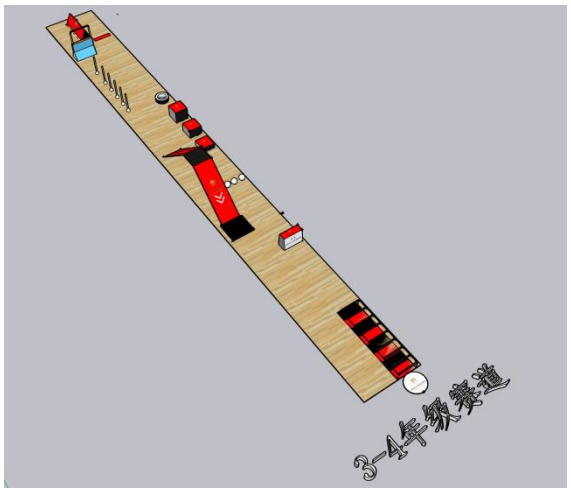
④　连续跳跳箱膝盖触碰跳箱计时+5秒；

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。

3．3-4年级赛道说明

（1）赛道图



（2）比赛规则

选手需依次在起点提前排队，听哨声计时开始：选手在跳绳固定位置上完成20个跳绳→快速匍匐前进4m→翻跃高度为90cm的木跳箱→加速将3个重量分别为6lb、8lb、10lb的球运输到跳箱上（距离为6m）→连续跳上去跳下来3个高度分别为25cm、45cm、45cm的箱子→推轮胎距离为5m→翻越高为70cm的A字板→穿杆→绕过距离为1m的6条灵敏杆→上下斜坡→10m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。

（3）比赛判罚标准

① 抢跑则成绩无效；

② 绕过障碍成绩无效；

③ 运送药球时须双手环抱并运送到指定位置。漏运一个，计时+5秒。若过程中出现“抛”“推”药球，则成绩无效；

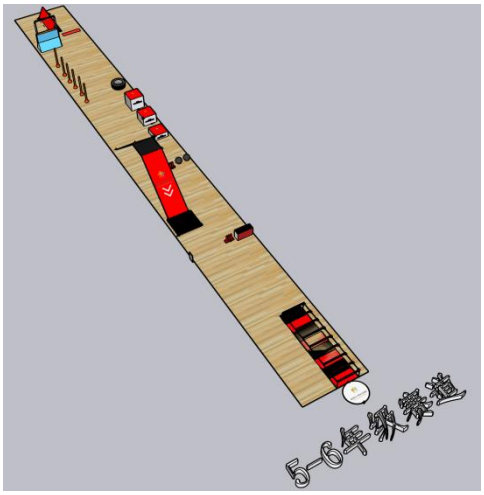
④ 绕灵敏杆时杆倒下一个计时+5秒；

⑤ 跳跳箱膝盖碰到箱子计时+5秒

⑥ 斜坡区域需要辅助者计时+5秒。

4．5-6年级赛道说明

（1）赛道图



（2）比赛规则

选手需依次在起点提前排队，听哨声计时开始：选手在跳绳点位上完成30个跳绳→快速匍匐前进4m→翻跃高度为90cm的木跳箱→推到距离为8m的6个折返立柱→加速将3个重量分别为6lb、8lb、10lb的球运输到跳箱上（距离为8m）→连续跳上去跳下来3个高度分别为45cm、60cm、60cm的箱子→推轮胎距离为5m→翻越高75cm的A字板→穿杆→绕过距离为1m的6条灵敏杆→上下斜坡→10m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。

（3）比赛判罚标准

① 抢跑则成绩无效；

② 绕过障碍成绩无效；

③ 运送药球时须双手环抱并运送到指定位置。漏运一个，计时+5秒。若过程中出现“抛”“推”药球，则成绩无效；

④ 折返跑漏推1个计时+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 跳跳箱膝盖碰到箱子计时+5秒。

《团队综合体能竞速竞赛办法》

一、团队综合体能竞速竞赛说明

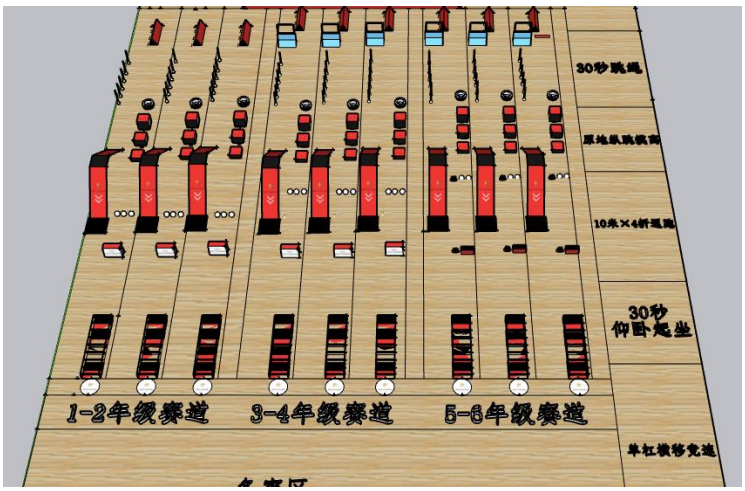
1. 采用一次性决赛；

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。

二、团队综合体能竞速项目说明

1．赛道图



2．团队项目的比赛规则跟个人项目的跑道一致。

3．团队项目增加说明：

其中增加标准说明，运动员准备时，团队四位选手手拿跳绳依次在起点提前排队，依次进行比赛，第一个人完成比赛后必须跟第二个让人击掌方能出发至跳绳点位进行比赛，后面依次进

行击掌直到第四个人结束比赛，没击掌以及抢跑成绩直接取消。

4．比赛判罚标准：

（1）抢跑则成绩无效；

（2）绕过障碍成绩无效；

（3）折返跑漏推1个计时+5秒；

（4）运送药球时须双手环抱并运送到指定位置。漏运一个，计时+5秒。若过程中出现“抛”“推”药球，则成绩无效；

（5）连续跳跳箱膝盖触碰跳箱计时+5秒；

（6）绕灵敏杆时杆倒下一个计时+5秒；

（7）斜坡区域需要辅助者计时+5秒；

（8）选手接力时要求击掌，未击掌视为抢跑违例，直接取消成绩。

《个人六项全能挑战竞赛办法》

一、 个人六项全能挑战竞赛说明

（一）采用一次性决赛；

（二）采用六项排名积分评定办法进行比赛。

二、 个人六项全能比赛规则

（一）立定跳远

立定跳远会选用立定跳远仪器，选手依次就位，双脚与肩同宽，双膝微曲，双手自然向后摆动，后背挺直，起跳前，双脚不踩线，落地时双脚站稳，离开时从仪器两边绕回到起始点，不能在仪器中间走，每人两次机会，取最好成绩进行记录。

错误示范：

1. 双脚踩线起跳、单脚起跳、单双脚交替起跳，则成绩无效；

2. 落地时没站稳、摔倒则按身体最近部位和起跳线的距离算成绩。

（二）单杠横移

1-3年级：选手手放于身体两侧就位，开始后向上跳双手抓杆，交替横向移动，记录最终横移距离。(若中途掉落，则记录最后一次单手抓握最远距离。)距离为4m。

4-6年级：选手手放于身体两侧就位，开始后向上跳双手抓杆，交替向前移动拍响铃铛即为结束,距离为4m，速度越快，名次列前。每人一次机会。

（注：其中1-3年级在横移过程中须抓红色攀爬架的两边横杆；3-6年级运动员要求只能抓6条攀爬架肋木。每人一次机会）

错误示范；

4-6年级中途掉落，则成绩无效。

（三）30s跳绳

选手就位，选手站在1×1的区域内，双手持绳做准备，运动员在30s时间内完成尽可能多的单摇跳，（最后一个按双脚落地为主）每人一次机会。

错误示范

1. 双摇、花式跳绳，计数均为一个；
2. 单双脚交替跳，不计个数。

（四）原地纵跳摸高

选手在摸高架前就位，单臂伸直举测量指尖高度，待裁判员调整好摸高器高度后方可开始。指令发出后在指定区域原地起跳单手向上触碰摸高器。高度越高，排名越靠前。每人两次机会，取最好成绩进行记录。

错误示范

1. 没有摸到摸高器成绩无效；
2. 助跑起跳成绩无效；
3. 垫步起跳成绩无效。

（五）10m×4折返

选手在起跑线前做准备，听哨声后加速冲刺10m绕过前方的桶，然后折返回来绕过起点的桶（往返共4次），冲过终点计时结束，每人一次机会。

错误示范

1. 没有绕桶就折返回来，成绩为0；
2. 起跑时抢跑，成绩为0；
3. 次数不够（未达到10m×4）成绩为0。

（六）30s仰卧起坐

选手平躺于地面脚放进仰卧起坐器下面，双膝微曲，双手放于脑后，起身时胳膊肘碰到膝盖，躺下时肩胛骨碰到地。计时30s个数越多，排名越靠前。每人一次机会。

错误示范

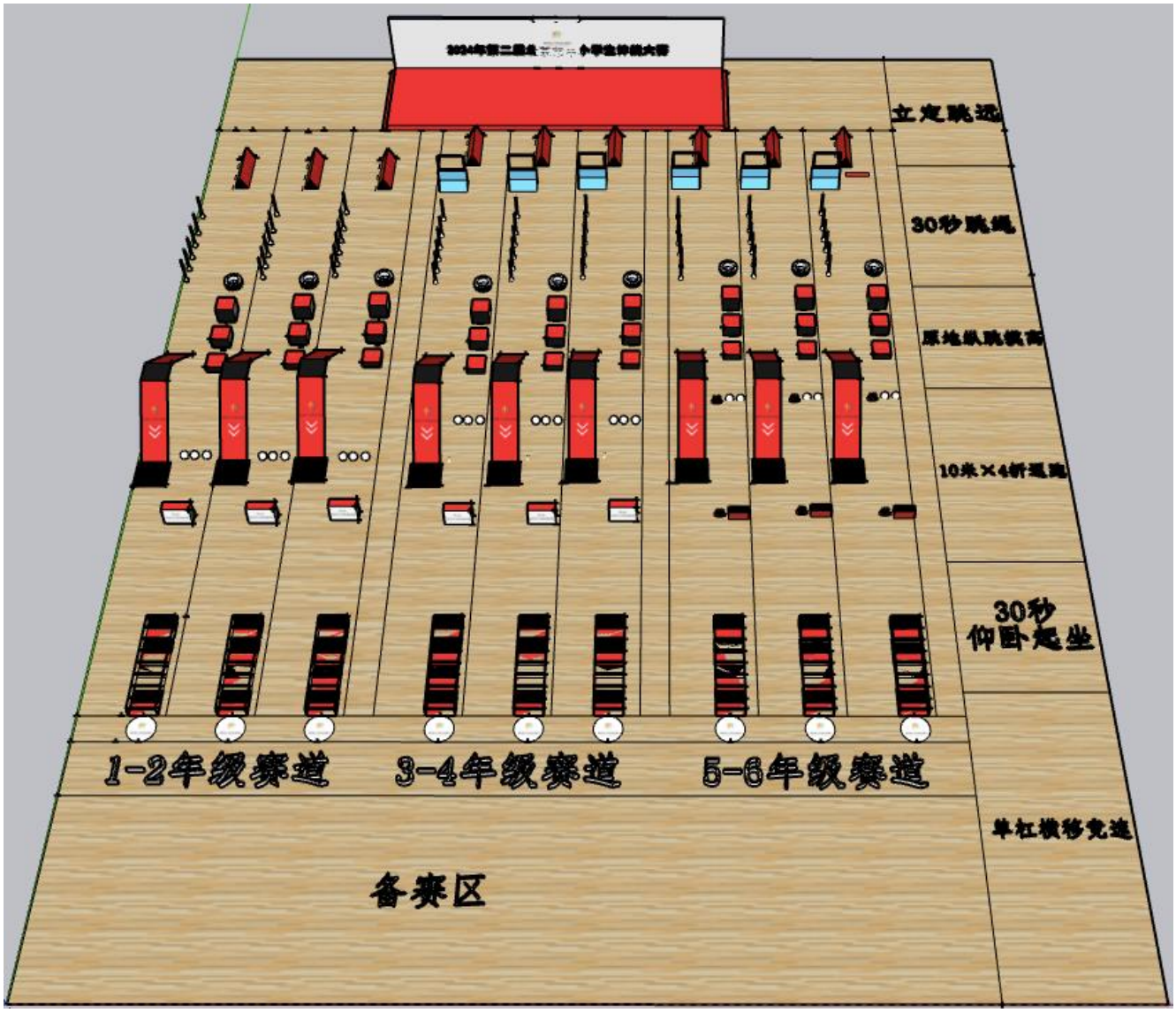
1. 胳膊肘没有碰到膝盖、肩胛骨没有碰到地，手抓裤子、手撑地起身则不计入个数。

附件2：

2024年 第二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 3. 30秒跳绳 4. 原地纵跳摸高 5. 10×4折返跑 6. 30秒仰卧起坐	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：


立定跳远
30秒跳绳
原地纵跳摸高
10米×4折返跑
30秒
仰卧起坐
1-2年级赛道
3-4年级赛道
5-6年级赛道
单杠横移竞速
备赛区

附件4：

第二届体能大赛仲裁申请书

一、申请人信息：

姓名：

联系方式：

地址：

二、赛事信息：

赛事名称：

赛事日期：

赛事地点：

仲裁请求：

尊敬的仲裁委员会：

我，[申请人姓名]，在此正式向贵仲裁委员会提出仲裁申请，针对我在上述提及的体育赛事中所发生的争议，希望贵委员会能公正、公平地处理本次仲裁申请。

争议概述：

在参与[赛事名称]的过程中，我与[对方/组织名称]之间发生了以下争议：[简要描述争议情况，包括事件经过、相关证据等]

申请理由：

[列出支持自己立场的事实和证据]

[列出适用的赛事规则或法规，并解释为何这些规则支持自己的立场]

[如果有相关的先例或类似情况，可以引用作为支持申请的依据]

申请结果：

基于上述事实和理由，我请求贵委员会：

[列明自己期望的仲裁结果，如撤销处罚、重新裁定比赛结果等]

[提及其他任何希望委员会考虑的事项]

附录：

[列出相关证据、文件或其他支持材料]

[如有需要，提供证人证言或其他支持材料]

声明：

本人保证上述信息和陈述属实，如有不实之处，愿意承担相应的法律责任。

申请人签名：

日期：　　年　　月　　日

附件5：

参赛责任书

以下是关于“2024年第二届北京市中小学体能大赛”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“2024年第二届北京市中小学体能大赛”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、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：