

附件 1

2025 年中卫市“迎新春”少儿体适能 挑战赛竞赛规程

一、活动主题

蛇舞新程 活力跃动

二、主办单位

中卫市旅游和文化体育广电局

三、承办单位

中卫市体育中心

中卫市卓跃儿童运动馆

中卫市万达广场商业管理有限公司

四、协办单位

中卫市足球协会

中卫市砺心武道会馆

宁夏众星体育有限公司

宁夏满冠体育科技有限公司

中卫市启翔体育赛事策划有限公司

肯佰格斗训练基地拓振训练有限公司

五、比赛时间地点

比赛时间：2025 年 2 月 13—15 日下午 14: 00

比赛地点：中卫市万达广场一楼

六、比赛项目

(一) 少儿竞技类

少儿个人体能赛

1. 组别要求

小龄组（4-6岁）2019年2月14日-2021年2月13日

中龄组（6-8岁）2017年2月14日-2019年2月13日

大龄组（8-10岁）2015年2月14日-2017年2月13日

2. 获奖办法

参赛者由起点出发开始计时，直至超过终点停表，最终成绩为完赛时长。每名参与者可测试2次，取最佳成绩。各组别取前4名授予奖杯和奖品一份。

3. 挑战项目

(1) 小龄组（4-6岁）

力量素质+协调素质+平衡素质+速度素质+灵敏素质

参考项目：障碍包侧撑跳/走Z字魔盆/跨跳爬行垫攀爬/3层跳马垫/绳梯开合跳等，根据实际参与者完成程度调节。

(2) 中龄组（6-8岁）

速度素质+力量素质+协调素质+平衡素质+灵敏素质

参考项目：绳梯前前后后/攀爬4+2层跳箱/功能圈双脚夹桶跳/波比跳等，根据实际参与者完成程度调节。

(3) 大龄组（8-10岁）

速度素质+力量素质+协调素质+平衡素质+灵敏素质

参考项目：8字绕桶跑/“Z”字运网球/攀爬4+3层跳箱/折返

跑/仰卧起坐等，根据实际参与者完成程度调节。

一分钟个人跳绳赛

1.组别要求

小龄组（5-7岁）2018年2月14日-2020年2月13日

中龄组（7-9岁）2016年2月14日-2018年2月13日

大龄组（9-12岁）2013年2月14日-2016年2月13日

2.比赛规则

参赛者站在跳绳区域内持绳准备，两人一组，当听到“开始”口令原地跳绳，以一分钟内累计成功过绳次数为最终成绩，中断后可继续。采用预决赛制，预赛前八名晋级决赛，进入前八名的运动员进行第二轮决赛，最终名次以第二轮成绩为最终结果。

3.获奖办法

各年龄组前4名获得奖杯和奖品一份，5-8名获得奖品一份。

参赛要求

1.参赛者须在赛前20分钟到达指定地点报到，并检查服装。赛前10分钟进行第一次检录，赛前5分钟进行第二次检录。

2.参赛者若出现以下情况，按弃权处理：1.超过检录时间5分钟未到场；2.超过比赛时间1分钟不能上场比赛；3.比赛中因受伤，紧急处理后不能继续比赛。若比赛中发生非人为因素等造成比赛无法继续，经主裁判批准后，可进行重赛。

3.若比赛中出现以下情况，由裁判长取消其比赛成绩（成绩无效）或取消本项比赛资格。①比赛中使用外部助力器材；

②比赛中未按要求穿鞋进行比赛；③比赛中参赛学员嚼口香糖等食物；④比赛中出现不文明用语；⑤参赛学员出现冒名顶替者，取消所有项目比赛成绩。

(二) 趣味活动类

趣味足球九宫格射门挑战赛

1.组别要求

全年龄组（4-12岁）2013年2月14日-2021年2月13日

2.比赛规则

参与者站在射门区域，球门被划分为九个等大的格子，每个格子有不同的得分（如上面三格5分、4分、5分，中间三格3分、2分、3分，下面三格1分）。每次射门根据球落入的格子得分，累计五次射门得分为最终成绩。

3.获奖办法

当日比赛最终成绩前8名参与者获得奖品一份。

趣味精准投篮篮球挑战赛

1.组别要求

小龄组（4-8岁）2017年2月14日-2021年2月13日

大龄组（9-12岁）2013年2月14日-2016年2月13日

2.比赛规则

参与者站在投篮区域，一分钟内进行投篮，投进5个即为挑战成功。

3.获奖办法

参与者在规定时间内投进5个以上（含5个）获得奖品一份。

趣味羽毛球挑战赛

1.组别要求

小学组（5-10岁）2014年1月1日-2020年1月1日

中学组（11-18岁）2006年1月1日-2013年12月31日

2.5-10岁羽毛球颠球大作战比赛规则

4-8名参与者为一组站在活动区域内持拍放球准备颠球，计一分钟内累计成功次数，中断后允许继续，不计失败次数，以参赛者最终颠球数量为成绩，每一组第一名获得奖品一份。

3.11-18岁羽毛球对打挑战赛比赛规则

参与者站在指定区域内持拍与工作人员进行5分制对打战，首先获得3分即获胜，参与者获胜可获得奖品一份。

拳击表演赛

1.内容

①运动员拳击操 10分钟；②拳击打靶 20分钟；③自由搏击拳腿组合靶 20分钟；④拳击实战 20分钟；⑤自由搏击实战对练 20分钟。

搏击互动表演赛

1.组别要求

全年龄组（4-18岁）2006年1月1日-2021年2月13日

2.内容

①自由搏击打靶演练 5分钟；②自由搏击实战演练 5分钟；③摔跤技术演练 3分钟；④假人摔跤互动游戏 20分钟，凡参与者可获得奖品一份。

参赛要求

1.参赛时家长需在一旁监护，确保孩子安全；活动区域内设置防护设施，避免影响周围商户正常运营。

2.参与者须听从现场安排与指挥，保持现场秩序。

七、比赛时间地点安排表

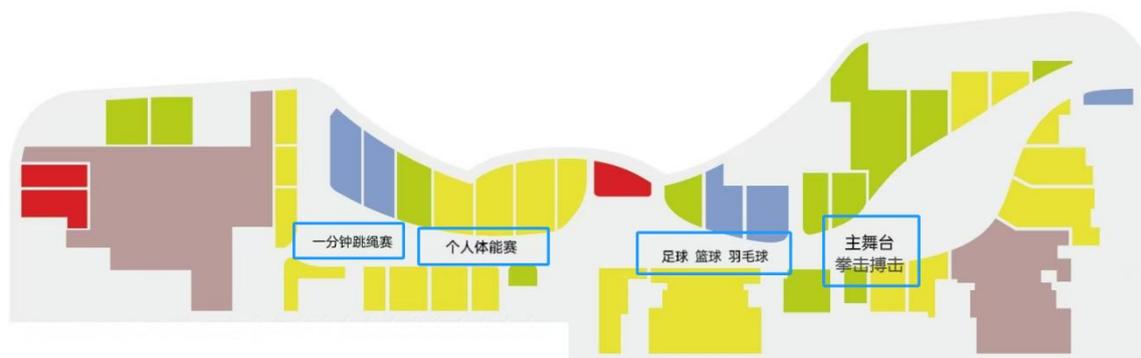
(一) 比赛时间表

| 日期 | 14:00-14:30 | 14:30-15:00 | 15:00-17:00 | 17:00-17:30 |
|-------|-------------|-----------------|--|-------------|
| 2月13日 | 参赛选手签到检录 | 开幕式 竞赛规则讲解示范 | 跳绳花样表演赛 1.少儿个人体能赛小龄组(4-6岁) 2.一分钟个人跳绳赛大龄组(9-12岁) 3.拳击表演赛(肯佰格斗训练基地) 4.趣味足球九宫格射门挑战赛全年龄组(4-12岁) 5.趣味精准投篮篮球挑战赛全年龄组(4-12岁) 6.趣味羽毛球赛小学组(5-10岁)中学组(11-18岁) | 颁奖仪式 |
| 2月14日 | 参赛选手签到检录 | 竞赛规则讲解示范 | 1.少儿个人体能赛中龄组(6-8岁) 2.一分钟个人跳绳赛小龄组(5-7岁) 3.趣味足球九宫格射门挑战赛全年龄组(4-12岁) 4.趣味精准投篮篮球挑战赛全年龄组(4-12岁) 5.趣味羽毛球赛小学组(5-10岁)中学组(11-18岁) | 颁奖仪式 |

| | | | | |
|-----------|--------------|----------------------|--|----------|
| 2月 15日 | 参赛选手签到 检录 | 竞赛 规则 讲解 示范 | 1.少儿个人体能赛大龄组（9-12岁） 2.一分钟个人跳绳赛中龄组（7-9岁） 3.搏击互动表演赛(中卫市砺心武道会馆) 4.趣味足球九宫格射门挑战赛全年龄组（4-12岁） 5.趣味精准投篮篮球挑战赛全年龄组（4-12岁） 6.趣味羽毛球赛小学组(5-10岁)中学组（11-18岁） | 颁奖 仪式 |
|-----------|--------------|----------------------|--|----------|

（二）比赛区域分布图

少儿个人体能赛和一分钟跳绳赛位于万达广场一楼西侧；篮球、足球、羽毛球位于万达广场中庭；主舞台位于万达广场东侧。



八、报名报到

（一）报名

1.少儿竞技类（少儿个人体能赛、一分钟个人跳绳赛）报名：每人报名费20元（含保险费），扫描二维码可直接进行报名，所有通过报名并完赛的参赛者可获得完赛证书一份，止汗发带一个及培训课程体验券一张。

参赛者请于2月12日22点前交报名表，所报人员一经确

定不得更改。报名后，无故不参加者，取消参赛资格，不退取报名费。

报名联系人：张 娟



2.趣味活动类（足球、篮球、羽毛球、拳击）报名：趣味活动类可现场直接报名参与，无须线上报名。所有参与者完赛均可获得培训课程体验券一张、拾光松鼠游戏币 6 枚、咪咕游乐旋转木马 5 分钟体验券一张。

（二）报到

1.所有参赛者检录时必须签署《自愿参赛责任书》，方可进行比赛。

2.参赛者必须身体健康，完全可以承担比赛强度且必须购买运动伤害险，否则比赛中出现意外情况由本人负责。

3.比赛分组别于下午 14 点开始，各组别参赛者根据竞赛安排表提前到场地准备比赛。

九、参赛着装

1.参赛服装：参赛者比赛服要合体，修饰要适度，不能影响运动，建议穿短袖或无袖、短裤或长裤紧身运动装。

2.参赛鞋袜：必须着适合跳绳的运动鞋及运动袜进行比赛，违反者（如不穿鞋者）取消比赛资格。比赛中若出现鞋带松散，裁判将停止计数/评分，直至参赛学员系好鞋带后，裁判继续开始计数/评分（过程中时间不间断）。

十、本规程解释权属赛事组委会，未尽事宜，另行通知。