

2022 年青浦区教育系统跳踢运动会通知

为贯彻落实《全民健身计划纲要》，推动青浦区教工健身体育活动的深入开展，提高在职教工的身心素质和健康水平，发展健康校园文化，为构建和谐校园奠定基础，区教育局工会特举办 2022 年青浦区教育系统跳踢运动会。

一. 主办单位：青浦区教育工会

二. 竞赛日期：2022 年 12 月中旬 双休日

三. 竞赛地点：待定

四. 报名日期：即日起在线报名，11 月 10 日截止。**上报地址**
见金数据链接 <https://jinshuju.net/f/wv4wxR>。

五. 报名办法

1、各中小幼（含未建工会）单独组队参赛，各成校可以联合组队，其他单位经批准也可联合组队。

2、各代表队参赛项目不得少于 1 项，各项比赛的成绩全部纳入团体总分。

3、各代表队设领队、联系员各 1 名，参赛项目上报后不得更改。

4、比赛分中学组、小学组和幼儿园组，其他单位分别插入中学组或小学组进行比赛。

六. 参赛资格

1、教育系统在编、在职，身体健康的教工均可报名参赛。

2、各代表队对参赛教工的资格要严格把关。一经发现弄虚作假，将取消该项目的参赛资格，事后发现将取消该项目的成绩、奖牌和奖金。如有举报，必须书面实名举报，以便核查。

七. 比赛项目及参赛要求

1、60 秒单人摇跳（8 号绳）

(1) 每个代表队参赛男、女各二人（幼儿园二人参赛，青年、中年各一人）【幼儿园参加青年组还是中年组】

(2) 参赛者在规定的 2x2 米区域内进行比赛，运动员跳起一次，双手摇绳，绳跃过头顶通过脚下绕身体一周(360°)，称作单摇跳，记次数 1 次，在 60 秒规定时间内累积进行(失误比赛暂停)，以累计数为最后比赛成绩。比赛口令为：预备——跳

(3) 年龄要求：青年组 40 周岁以下（含 40 周岁），1982 年 8 月 31 日之后出生；中年组 40 周岁以上，1982 年 9 月 1 日之前出生。

2、120 秒（3X 40 秒）跳长绳接力（5 米长绳）（1）

每个代表队参赛一队（男女不限）、幼儿园一队参赛。

(2) 每队 3 人，男女不限，2 人摇绳 1 人跳绳，摇绳者相距 3 米，听到发令后两人开始摇动长绳，一人进绳跳跃，在 120 秒不间断的时间内，3 名运动员按照先后顺序轮流跳绳，依次以每人 40 秒接力的形式在长绳中完成尽可能多的双脚轮换跳，累计成功通过右脚脚下的次数。比赛口令为：预备——跳（或哨音）——10——20——30——换——10——20——30——换——10——20——30——停（哨音）。

3、120 秒齐跳长绳（8 米长绳）

(1) 每个代表队参赛男、女各 4 人一队

每队 8 人（4 男 4 女）幼儿园 8 名教师，8 名队员（其中一男一女跳绳），6 名队员一起在绳中跳，比赛口令为：预备——跳（或哨音）——30——60——90——110———停（或哨音）。以累计数为最后比赛成绩。

4、120 秒单人快速踢毽：

- （1）、每个代表队参赛男、女各一人（幼儿园二人参赛）
- （2）、时间为 120 秒，在规定的 1.5 米见方区域内进行比赛，不可换脚，不能荡踢，踢毽脚每次均应着地一次，中途失误可继续比赛，以累计成绩计为比赛成绩。

5、150 秒齐跳竹竿：

- （1）每个代表队参赛男、女各 3 人（幼儿园 6 人参赛）
- （2）时间为 150 秒，6 名队员（其中 2 人敲竿），4 名队员一起在 2 根竹竿中间跳进跳出，听到信号后才能敲竿，竹竿距根据竹竿长短定，敲竿节奏为（开合开合开开合合）。在跳竹竿时，注意脚不能被竹竿夹到。竹竿在任何一名队员脚下夹到为失误。中途失误可继续比赛，以累计数为成绩，成绩相同，失误少者为胜。
- （3）装备规定：敲竿者戴手套。

八. 奖励办法：三个团体 120 秒 3 人一组接力跳绳、120 秒 8 人一组齐跳长绳、150 秒 6 人一组齐跳竹竿团体项目各取前八名发放证书；二个单项 60 秒单人摇跳、120 秒快速踢毽各取十名发放证书，同时上述各项的成绩全部计入代表队的团体总分，取参赛总数的三分之二发放证书并奖励。

九.经费:比赛及奖励费用由教育工会负责,各参赛队训练误餐、服装费用各参赛工会自理。

青浦区教育工会

2022年9月28日

2022年青浦区教工跳踢运动会

60秒单人摇跳比赛报名表(青年组)

序号	学校	姓名	性别
1			
2			

2022年青浦区教工跳踢运动会

60秒单人摇跳比赛报名表(中年组)

序号	学校	姓名	性别
1			
2			

2022年青浦区教工跳踢运动会

120秒(3X40秒)跳绳接力比赛报名表

序号	学校	姓名	备注
----	----	----	----

联络员			
1			
2			
3			

2022 年青浦区教工跳踢运动会

120 秒齐跳长绳比赛报名表

序号	学校	姓名	性别
联络员			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

2022 年青浦区教工跳踢运动会

120 秒单人踢毽比赛报名表

序号	学校	姓名	性别
联络员			
1			
2			

2022 年青浦区教工跳踢运动会

150 秒齐跳竹竿比赛报名表

序号	学校	姓名	性别
联络员			
1			
2			
3			
4			
5			
6			