

# 江苏省体育局文件

苏体青〔2025〕9号

## 关于组队参加 2025 年“奔跑吧·少年” 全国青少年阳光体育大会的通知

各设区市体育局：

根据《体育总局办公厅关于 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会的预通知》文件精神，2025 年“奔跑吧·少年”阳光体育大会拟于 7 月 28 日至 8 月 2 日在吉林省长春市举办，共六天（含抵离）。经局领导批准，我省将组队参加比赛。为确保工作顺利推进，现将组队参加方案通知如下。

### 一、参加项目

小学组：田径、垒球、跳绳、轮滑；

中学组：田径、啦啦操、武术、攀岩；

混合组：足球、篮球、排球、花式跳绳、太极拳、集体操、障碍跑；

各组别、各项目报名人数见附件 1；各项目规则见附件 2。

## 二、年龄设置

小学组：2013 年 1 月 1 日-2015 年 12 月 31 日出生；

初中组：2010 年 1 月 1 日-2012 年 12 月 31 日出生；

混合组：2010 年 1 月 1 日-2015 年 12 月 31 日出生。

## 三、报名方式

（一）各设区市体育局推荐，省体育局择优报名；

（二）所有参加大会的运动员来自各设区市活动开展突出的“5621”计划布局学校。

（三）各设区市体育局可推荐小学组、初中组的相应项目的运动员参加；混合组不单独报名，所有参加混合组的队员，必须来自小学组、初中组的报名队员。参加初中组武术的队员同时必须参加混合组太极拳表演；参加小学组跳绳的队员同时必须参加混合组花式跳绳；参加初中组啦啦操的队员同时必须参加混合组集体操的表演；参加小学组、初中组田径项目的队员同时必须参加混合组障碍跑。

（四）请各设区市体育局于 6 月 20 日之前，将所报项目和人员电子稿（附件 3）发至省体育局青少处，同时上报各地市本次活动联系人、联系电话。

## 四、经费安排

全国阳光体育大会期间的食宿、交通费用由大会承担，参加运动员保险、往返赛区的差旅、大会统一装备等费用由省体育局承担，运动队参赛专项服装由各参赛队承担。

## 五、工作要求

（一）提高认识。举办全国青少年阳光体育大会是国家体育总局贯彻落实习近平总书记关于体育、教育的重要论述和指示、批示精神，贯彻党的二十大报告关于“加强青少年体育工作”的重要举措，各地体育部门要从讲政治的高度，充分认识参加全国阳光体育大会的重要意义。

（二）规范选拔。近年来，省体育局为加强青少年体质健康，完善后备人才培养和选拔机制，大力推进“5621”计划学校项目布局。各地体育部门要充分利用好大会的政策杠杆，主动对接教育部门，优先选拔在推进“5621”计划中开展比较好的学校和单位，参加对象必须是普通中小学校全日制在校学生。

（三）认真准备。各单位在确定参赛项目之后，要对照《各项目体验规则》，配备相应的器材装备，指定专门的教练员，进行有针对性的准备。尤其是团体项目、混合项目要力争做到特色鲜明，整齐划一。充分展示江苏青少年积极、健康、阳光的精神面貌。

（四）加强管理。各地体育部门要加强对参加活动人员管理教育，尤其对赛风赛纪教育，必须精准到位，确保大会期间赛风赛纪问题“零出现”。各地可选派工作人员跟队配合管理保障，做

到活动全过程安全。

未尽事宜，另行通知。

附件：1. 各项目报名人数

2. 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育  
各项目规则

3. 参加 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光  
体育大会报名表



（联系人：省体育局青少处 刘 昕 孙景明  
电 话：025-51889526 邮 箱：603803937qq@.com）

# 附件 1

## 各项目报名人数

| 组别  | 项目  | 小项/形式/内容                              | 人数 |
|-----|-----|---------------------------------------|----|
| 小学组 | 田径  | 100 米、60 米软栏、50 米迎面接力、全能小达人、四人五足 30 米 | 10 |
|     | 垒球  | 技能挑战                                  | 6  |
|     | 轮滑  | 自由式                                   | 6  |
|     | 跳绳  | 速度比拼                                  | 6  |
| 初中组 | 田径  | 100 米、4 × 100 米接力、小全能、旋风跑             | 12 |
|     | 攀岩  | 速度挑战                                  | 4  |
|     | 啦啦操 | 花球集体、花式双人                             | 10 |
|     | 武术  | 拳术、器械、拳术和器械                           | 6  |
| 混合组 | 足球  | 射门                                    | 5  |
|     | 篮球  | 定点投篮                                  | 5  |
|     | 排球  | 花式传垫球                                 | 5  |
|     | 集体操 | 第九套广播体操、第三套全国中小学广播体操、自编自选课间操、地区特色展示表演 | 20 |
|     | 太极拳 | 陈式、杨式、武式、吴式、孙式                        | 6  |
|     | 障碍跑 | 竞速挑战                                  | 8  |
|     | 跳绳  | 花式                                    | 5  |

## 2025 年“奔跑吧·少年” 全国青少年阳光体育各项目规则

### 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会 田径体验项目规则

#### 一、体验项目

##### (一) 小学组

1. 单项 (男/女): 100 米、60 米软栏。
2. 接力项目: 50 米迎面接力 (3 男 3 女)。
3. 趣味项目: 全能小达人 (2 男 2 女)、四人五足 30 米跑 (2 男 2 女)。

##### (二) 初中组

1. 单项 (男/女): 100 米。
2. 接力项目: 男子 4×100 米接力、女子 4×100 米接力。
3. 趣味项目: 小全能 (60 米跨栏、跳远、后抛实心球 [2 千克])、旋风跑 (3 男 3 女)。

#### 二、参加办法

(一) 每个单位小学组限报运动员 10 人, 初中组限报运动员 12 人, 每个单位每个单项限报 2 人。

(二) 同一接力项目和趣味项目每个单位最多报名一支队伍参加。

### 三、活动办法

(一) 单项 100 米、初中组 4×100 米接力和小全能(跳远)项目按照中国田径协会审定的《田径竞赛规则(2018—2019)》及世界田联最新修订内容执行。其他项目按照本规则规定执行, 体现趣味性和参与性。

(二) 活动在标准的 400 米田径场地进行。

(三) 须持二代身份证原件检录。

(四) 若成绩相同, 则名次并列。

### 四、项目细则

#### (一) 60 米软栏规则

##### 1. 场地设置

| 项目         | 性别 | 起跑至<br>第一栏距离 | 栏间距   | 最后一栏至<br>终点线距离 | 栏架高度  | 栏架数量 |
|------------|----|--------------|-------|----------------|-------|------|
| 60 米<br>软栏 | 男子 | 12 米         | 7.5 米 | 18 米           | 0.5 米 | 5 个  |
|            | 女子 | 12 米         | 7.5 米 | 18 米           | 0.5 米 | 5 个  |

##### 2. 软式栏架器材介绍(如图 1)

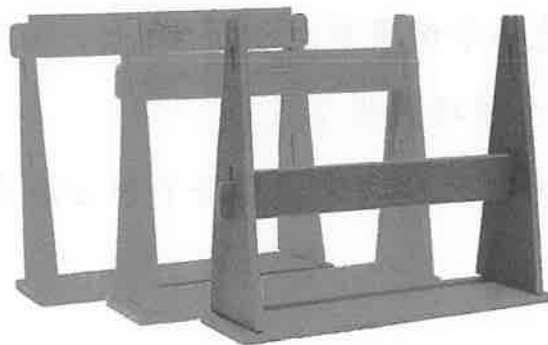


图 1 软式栏架示意图

软式跨栏架是由红、黄、蓝 3 种颜色的环保塑胶发泡材料制成，由底板、横板和侧板组成。不同颜色可以相互搭配，组成色彩鲜艳的跨栏架（如图 1），高度可三档调节为：30 厘米、50 厘米、60 厘米。

3. 除采用站立式起跑以外，其他规则同直道栏。

## （二）50 米迎面接力的规则

### 1. 比赛场地、器材

50 米迎面接力比赛通常在平坦、宽敞的田径场上进行，场地需满足世界田联的相关标准，并通过中国田径协会验收。所有跑道长度应为 50 米，宽度根据比赛需求而定，一般不少于 1.2 米。起跑线应清晰标明，并与终点线相对应。此外，为了确保比赛的安全和公正，每支队伍使用相邻的两条跑道，在 50 米跑道的两端线上各放置一根长不短于 1.2 米的标志杆，运动员站在标志杆的右侧，左手伸到标志杆的左侧接棒，接棒后才能把左手收回到右侧再跑进，场地还需配备专业的计时设备、信号装置和裁判员席

等设施。接力棒由大会统一配备，同一组运动员需身着统一款式和颜色的参赛服装。

## 2. 比赛规则

(1) 起跑：比赛采用站立式起跑，听到发令员“预备”口令后，身体保持稳定，听到“砰”的一声枪响后，快速起跑。运动员左手持棒沿逆时针方向跑进，跑至另一端线处与下一位队友完成交接棒。若在起跑时出现抢跑或其他违规行为，将被取消比赛资格。

(2) 接力棒传递：在接力区内，运动员必须将接力棒传递给队友，以完成接力。接力棒传递必须在跑道内完成，不可抛掷或滚动传递接力棒。运动员在接棒时必须采用持棒方式，不可采用手推、拉扯或其他方式干扰队友。在接力棒传递过程中，其他运动员不得进入接力区或穿越跑道，以免干扰比赛进行。

(3) 冲刺与撞线：当所有队员完成一次交接棒时，最后一棒运动员在抵达终点线之前，应保持单脚着地冲刺，以最快速度通过终点线。其他运动员应远离终点线，以免干扰比赛结果。

## (三) 全能小达人(2男2女)规则

### 1. 场地布置

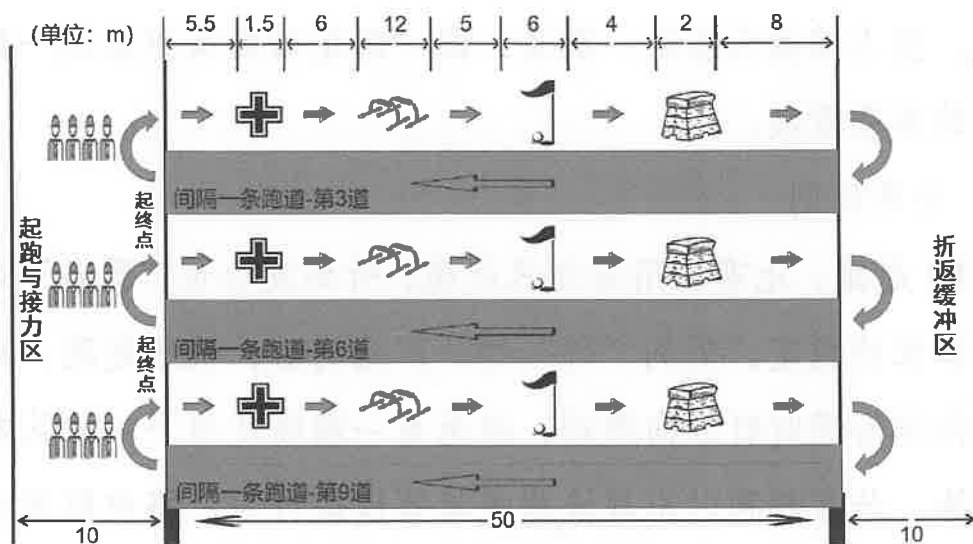


图2 全能小达人体验项目场地布置示意图

(也可根据场地情况, 不间隔跑道, 即1至8道进行4组比赛)

如图2所示, 体验项目跑道总长50米由四个单元组成, 每条体验项目跑道每个单元分别摆放十字垫(1个, 1.5米)、小栏架(3个, 栏架高0.5米, 栏间距6米)、小旗杆(5个, 间距1.5米)、小跳马(2个, 跳马高1米, 间距2米)。

## 2. 器材规格

十字跳规格: 如图3所示, 直接在田径场地面标示出相应区域, 其区域大小和排列方式应与图3要求一致, 分别按照图中位置标示0、1、2、3、4。参考标准 JY/T 0466。

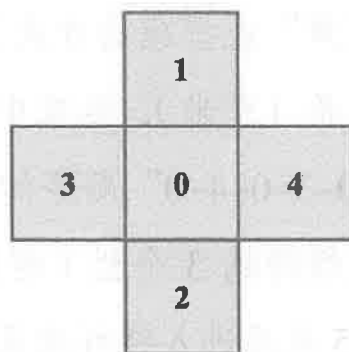


图3 十字跳场地示意图

栏架规格：栏架长 0.7 米 ~ 0.8 米，底板宽 0.2 米 ~ 0.25 米，横板宽 0.08 米 ~ 0.1 米；高度为 0.5 米。参考标准 JY/T 0466。

标志杆规格：由杆、底座组成；杆长 1.2 米 ~ 1.5 米，底座直径 0.2 米 ~ 0.25 米。

障碍规格：采用跳箱，箱长 0.9 米 ~ 1 米，箱高 0.8 米,可由单个或多个梯形木箱垒叠而成（如图 4）。

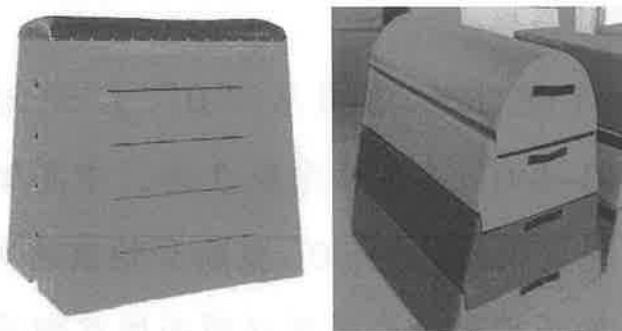


图4 翻越障碍的障碍器材示意图

### 3. 体验项目方法

发令采用“各就位”“枪声”口令；采用站立式起跑，当听

到枪声（也可采用“哨声”或挥旗的方式）后向前跑过 5.5 米快跑区，到达十字跳区（长 1.5 米），站在中间“0”位置上连续完成 2 轮依照“1-0-2-0-3-0-4-0”顺序的双脚跳后向前跑出，6 米后进行跨栏跑区，连续跨越 3 个栏（栏间间隔 6 米，栏高 0.5 米）后继续向前跑出，5 米后进入绕杆跑区，按照蛇形（S 形）跑过 5 个间隔 1.5 米的标志杆，继续向前跑过 4 米后进入翻越障碍区，连续翻越 2 个间隔 2 米的障碍后跑过 8 米的快跑区（全程 50 米）到达折返缓冲区，并通过相邻的直道跑回起点线，击掌后，第 2 名运动员出发，以此类推，直至最后一名运动员到达终点，比赛结束，记录 4 名运动员的总用时，用时少者名次列前。

#### 4. 犯规判罚

（1）每名运动员应全程在自己的跑道上完成跑进，如跑出自己的跑道而导致缩短体验项目距离或影响他人体验项目进行，将被取消体验项目资格。

（2）十字跳中：必须从“0”点开始双脚跳，依照“1-0-2-0-3-0-4-0”的顺序完成 2 轮，中间如出现跳跃顺序错误，则应从出现错误轮次的“0”重新开始该轮次跳跃，直至个人完成总计 2 轮的正确跳跃；跳跃必须采用双脚同时跳起和落地，如出现单脚跳现象，每出现一次则每次在成绩上增加 2 秒，多次出现可累计增加时间。

（3）跨栏时，每出现一次未能从栏上跨越栏架的情况（从栏架边跑过去了），则在其成绩上增加 2 秒，出现多次可累计增加时

间。

(4) 绕杆跑中未能顺利绕过每一杆, 则每错失一杆则在成绩上增加 2 秒, 出现多次可累计增加时间。

(5) 翻越障碍时未能成功翻越障碍, 则每次失败将在成绩上增加 5 秒, 出现多次可累计增加时间。

(6) 运动员出现抢跑, 第一次抢跑将给予黄牌警告, 第二次抢跑则取消体验项目资格。

(7) 运动员从起点出发, 直道折返后, 运动员必须在接力区内完成击掌后, 后续运动员方能出发, 击掌接力必须在接力区完成。不可采用手推、拉扯或其他方式干扰他人。比赛过程中, 其他运动员不得进入接力区或穿越跑道, 以免干扰比赛进行。

#### (四) 四人五足 30 米跑 (男 2 女 2) 规则

1. 发令采用“各就位”“枪声”口令。每队由 2 名男运动员和 2 名女运动员组成, 相邻两位运动员的腿应绑在一起, 四人同时跑进完成 30 米跑进。

2. 比赛在 30 米的距离内进行, 以每队完成比赛的时间长短来决定名次。

#### 3. 比赛的具体操作细节和注意事项

(1) 队伍组成: 每队由 2 名男运动员和 2 名女运动员组成, 运动员们需要将腿部用布条绑在一起, 形成一个整体。

(2) 发令后, 4 人同时启动, 当 4 人的躯干全部到达终点后, 计时停止。以队伍中最后一名运动员的躯干到达终点线为计时结

束的标准。

(3) 布条脱落处理：比赛中若布条脱落，需即刻停止前进，并在裁判员的监督下绑好后方可继续前进，否则视为犯规，罚时 10 秒。

#### (五) 小全能 (60 米栏、跳远、后抛实心球 2 千克) 规则

1. 小全能体验项目包括三个小项，在同一天内按顺序完成体验项目：60 米栏、跳远、后抛实心球。

2. 世界田联各单项体验项目规则适用于小全能体验项目，以下情况除外

(1) 60 米栏只有一次体验项目机会。

(2) 跳远、后抛实心球每位运动员只有三次试跳 (投掷) 机会，取最好成绩计个人该项体验项目成绩。

(3) 体验项目编排应确保每名运动员在上一项体验项目结束后有至少 30 分钟的休息时间。

#### 3. 60 米栏规则

##### (1) 场地设置

| 性别 | 起跑至<br>第一栏距离 | 栏间距    | 最后一栏至<br>终点线距离 | 栏架高度    | 栏架数量 |
|----|--------------|--------|----------------|---------|------|
| 男子 | 13.72 米      | 8.70 米 | 11.48 米        | 83.8 厘米 | 5 个  |
| 女子 | 13 米         | 8.00 米 | 15 米           | 76.2 厘米 | 5 个  |

(2) 其他体验项目规则同直道栏。

#### 4. 后抛实心球规则

(1) 实心球重量：2 千克。

(2) 后抛实心球体验项目场地：在一个长至少 40 米、宽至少 6 米的空阔平地举行。起掷线后应至少有 8 米空地作为投掷区，起掷线后落地区长至少 30 米、宽 4 米。场地布置见图 5。建议：如条件许可，从塑胶场地（草坪外硬质地面）向草坪方向投掷，落地区设在草坪上。

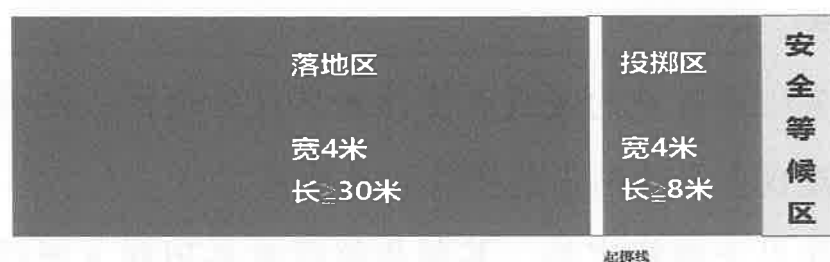


图 5 后抛实心球场地示意图

(3) 后抛实心球动作要求（见图 6）：运动员双手持握实心球，背对投掷方向双脚站在起掷线后，完成实心球后抛动作；球抛掷过程中和出手后，均不得触及起掷线及起掷线外的落地区和落地区两侧外的地面。球落地后，运动员可从起掷线后离开投掷区。

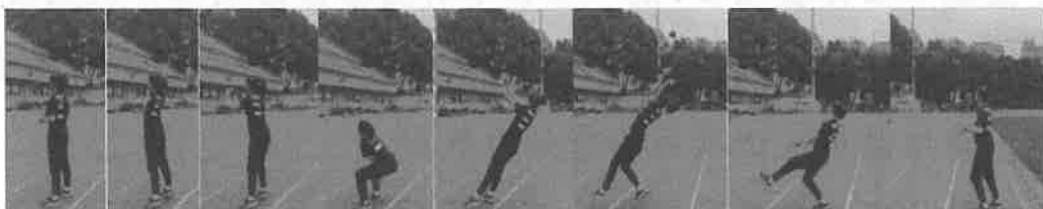


图 6 后抛实心球动作示意图

(4) 成绩测量：丈量起掷线至球落地最近点的垂直距离。计

量单位为米，最小单位为 1 厘米。

#### (5) 犯规判罚

①投掷过程中和球出手后，投掷者的身体任何部位自始至终不能触及起掷线及起掷线前的落地区，否则，则判试掷失败。

②开始投掷前不得有双脚或单脚完全离地或上步动作，否则判为犯规。

③实心球落地的最近点在落地区以外地面，则判试掷失败。

④建议在平地画出起掷线和落地区。

⑤除以上的规定外，其他均执行世界田联《田径竞赛规则》铅球体验项目的相关条例。

#### 5. 小全能得分计算方法

(1)各单项按照运动员的项目成绩排序，成绩最好者名次列前，第一名得 1 分，第二名得 2 分，以此类推。

如出现某位运动员在某一单项中因故无有效成绩时，该运动员其在该项目的得分等于所有运动员人数(N)，如有 N 人报名参加小全能项目体验项目，某一项目中有运动员因故无有效成绩(犯规而无有效成绩，或体验项目中因故未完成体验项目)而无法排名时，该运动员在该项目的得分为 N 分。

如某位运动员无故不参加报名项目(不包括有大会医生证明批准不参加报名项目的情况)，则按照无故不参加处理，取消小全能排名资格。

(2)小全能名次由每名运动员的三个项目得分总和排定，总

得分少者，名次列前。

如总得分相等时，以名次列前的单项数多者，名次列前。

如仍相等，则以任一单项的名次列前者，名次列前。

如仍相等，则名次并列。

#### (六) 旋风跑(3男3女)规则

##### 1. 场地器材

旋风跑场地器材如图 7-1 和 7-2 所示。选在田径场中央 30 米×10 米的草坪场地进行，起点和终点都设在起跑线位置，从起跑线外 10 米处开始，间隔 10 米设置 3 个 1.5 米的标志杆。



图 7-1 旋风跑长杆站位与持杆

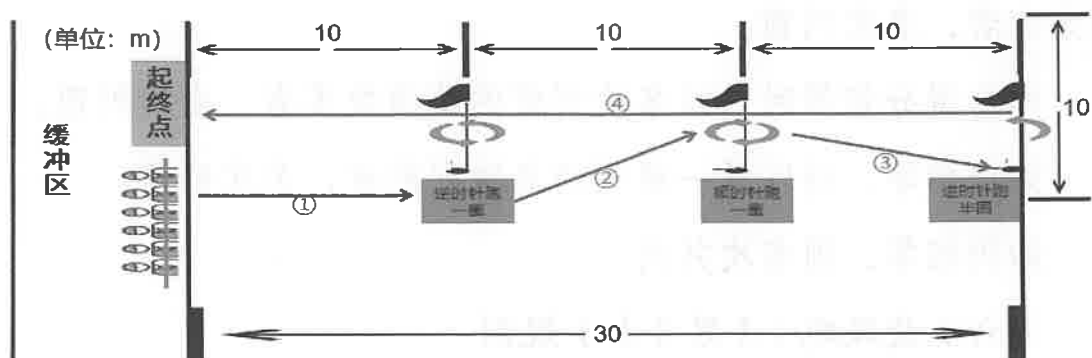


图 7-2 旋风跑比赛路线图

## 2. 体验项目方法

(1) 发令采用“各就位”“枪声”口令。每组 3 男 3 女共 6 人，比赛开始前，6 人手握长杆，一字排开，站立于起点线后。裁判发令后，6 人一起并排向前跑，绕过三个标志杆，作 S 形路线的 30 米跑，并在绕过最后一个标志杆后直线跑回终点。

(2) 如图 7-2，运动员出发后，在第 1 个标志杆处逆时针跑一圈，第 2 个标志杆处顺时针跑一圈，第三个标志杆处逆时针跑半圈后，直线冲刺回终点。

(3) 在路线和方向正确的基础上，按照各队跑完全程的总时间进行排名，用时短者名次列前。

## 3. 旋风跑细则

(1) 跑动过程中，运动员双手不得脱离竹竿/铁杆。

(2) 奔跑过程中，碰倒标志杆要将其扶起后方能继续比赛，否则视为犯规，罚时 10 秒。

- (3) 摔倒后可继续爬起比赛（严重者，视情况而定）。
- (4) 根据场地设置，每组安排 3-5 队进行比赛。
- (5) 若跑动路线或方向发生错误，则成绩无效。
- (6) 不得跑到其他跑道或干扰其他运动员，否则取消比赛成绩。

# 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会

## 垒球体验项目规则

### 一、体验项目

垒球技能挑战。

### 二、参加办法

每个单位限报运动员 6 人。

### 三、活动办法

（一）排名采用积分制，积分多者，名次在前。

（二）各参加单位完成五项技能挑战，每项技能挑战上场人数为 6 人。

### 四、项目细则

#### （一）技能挑战一《王牌投手》

规则：距离 6 米，向九宫格投球，每人各 9 次投掷机会，将掷出的球连成一条线（横、竖、斜皆可），即积 2 分，连成两条线积 4 分，连成三条线积 6 分，以此类推；未连成线积 0 分。6 名参加选手中，每有一人连成五条线及以上时，可得奖励积分 10 分。（器材如下图）



轻型九宫格网兜 高 1.2 米、宽 1.04 米      手套组 PU 球 10 英寸、120 克 ( $\pm 5$ )

## (二) 技能挑战二《球速大挑战》

规则：距离 10 米，以上手传球形式向打击网内投掷垒球，每人各 3 次投掷机会，使用测速枪测出每名参加选手的最快球速(球投掷进打击网内方为有效数据)；球速在 40 千米每小时以下，可得 5 分，球速在 40~60 千米每小时，可得 10 分，球速在 60~80 千米每小时，可得 15 分，球速在 80 千米每小时以上，可得 20 分。(器材如下图)



便携式打击网 高 2.14 米、宽 2.14 米      慢投垒球 11 英寸、170 克 ( $\pm 5$ )

## (三) 技能挑战三《精准打击》

规则：距离 2 米，击打抛球机抛出的球，直接击到打击网内即算成功一次；每人 8 次打击机会，成功 1 次积 2 分，失败积 0 分。6 名参加选手中，每有一人打击成功 8 次时，可得奖励积分

10 分。(器材如下图)



软式棒垒球抛球机

长 29 厘米、宽 15 厘米、高 45 厘米



抛球机用打击网

高 210 厘米、宽 160 厘米、深 70 厘米



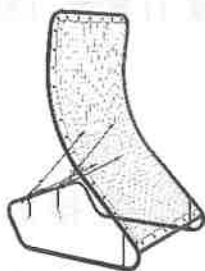
抛球机泡棉球 9 英寸、25 克 ( $\pm 5$ )



徒手组泡棉棒 0.7 米、280 克 ( $\pm 5$ )

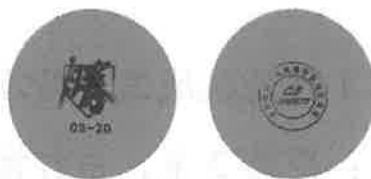
#### (四) 技能挑战四《传接高手》

规则：距离 6 米，每人向守备练习网投 8 次球，每次投球后，以徒手的方式接住反弹回来的飞球，一传一接为一次，完成 1 次即积 2 分，失败积 0 分。6 名参加选手中，每有一人传接成功 8 次时，可得奖励积分 10 分。(器材如下图)



弧形守备练习网

高 1.83 米、宽 1.06 米、深 1.2 米



徒手组 PU 球 10.5 英寸、75 克 ( $\pm 5$ )

### （五）技能挑战五《打击高手》

规则：参加选手站在打击道内指定击球区进行击打发球机发出的垒球，每人击打 6 颗，成功击中 1 次即积 2 分，未击中积 0 分。（器材如下图）



单轮发球机球速 80~90 千米每小时  
长 78 厘米、宽 33 厘米、高 49 厘米



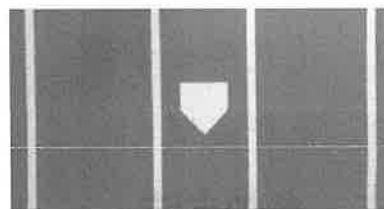
发球机用球  
12"、185 克（ $\pm 5$ ）



棒垒球打击头盔  
尺寸 52~56 厘米



U12 铝合金球棒 80 厘米、580 克（ $\pm 5$ ）  
长 260 厘米、宽 150 厘米、厚 2.2 厘米



棒垒球打击区垫

器材说明：垒球体验项目技能挑战中所涉及器材全部由大会统一提供，为避免运输不便，参赛运动员无需自带球棒。

# 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会

## 轮滑体验项目规则

### 一、体验项目

#### （一）趣味项目

1. 自由式轮滑男子趣味绕桩
2. 自由式轮滑女子趣味绕桩

#### （二）表演项目

1. 花式绕桩表演
2. 轮舞表演

### 二、参加办法

每个单位限报运动员 6 人，男、女运动员各 3 人。

### 三、活动办法

（一）参加趣味项目的运动员按规定路线滑行，跳过障碍，绕过桩后到达终点。

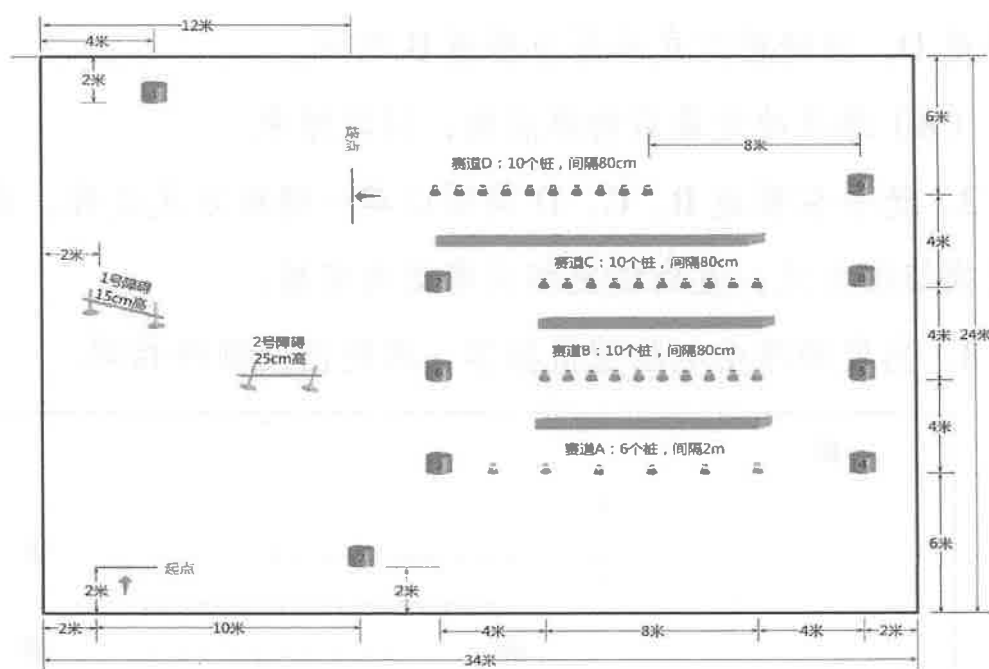
（二）趣味项目的比赛为个人计时，预决赛同场制，每个运动员有两次出发的机会，取最好成绩进行最终排名。

（三）表演项目需另行报名，不参与名次录取与颁奖。

### 四、项目细则

#### （一）场地

1. 竞赛场地为 24 米 × 34 米，地面平坦，适合轮滑。
2. 地面按前进方向贴示意箭头。
3. 场地内设置 1 号 ~ 9 号标志桶。
4. 两个高度为 0.15 米和 0.25 米的跳高障碍。
5. 赛道 A 是间隔 2 米的桩，赛道 B、C、D 均为 10 个间隔 0.8 米的桩。所有桩均为自由式轮滑标准桩。
6. 赛道上均贴桩位贴，其圆心标志的直径为 0.7 厘米。
7. 赛道之间设隔离带（隔离带每个尺寸为 0.2 米高 × 0.2 米宽 × 2 米长，共计 14 个）。



## （二）体验规则

### 1. 滑行路线

- （1）选手起点出发，开始计时。
- （2）选手向 1 号标志桶前进，途中跳过 1 号障碍。

(3) 选手绕过 1 号标志桶，向 2 号标志桶前进，途中跳过 2 号障碍。

(4) 选手绕过 2 号-3 号标志桶，并绕过赛道 A 的 6 个桩，绕行方式不限。

(5) 选手绕过 4 号-5 号标志桶，以任意向前绕桩的方式通过赛道 B。

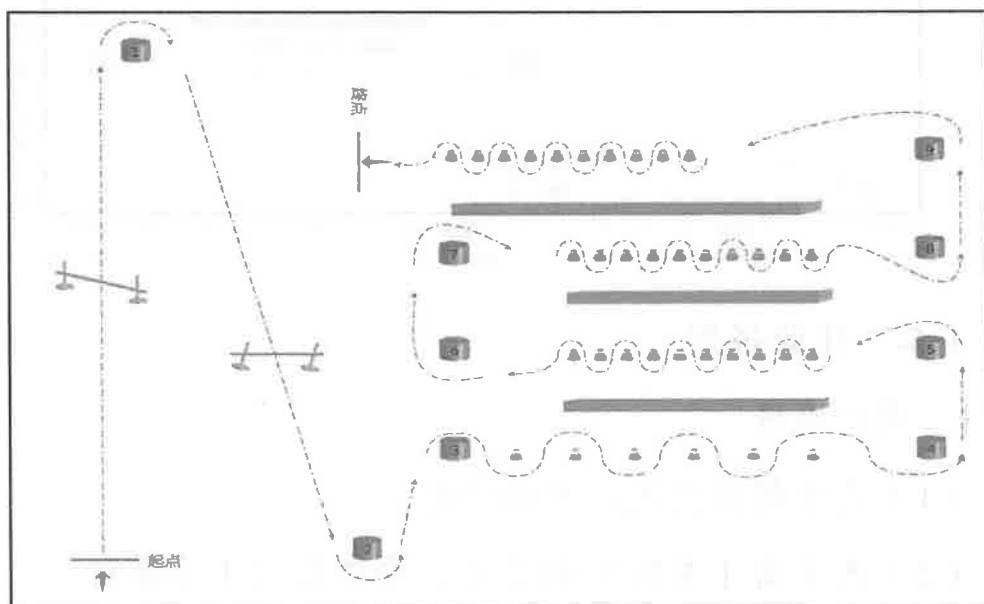
(6) 选手绕过 6 号-7 号标志桶，以任意向后绕桩的方式通过赛道 C。

(7) 选手绕过 8 号-9 号标志桶，以任意向前绕桩的方式通过赛道 D，但绕桩方式不得与赛道 B 相同。

(8) 选手冲过最后的终点线，计时结束。

2. 选手在赛道 B、C、D 均须以单一绕桩方式过桩，途中不得变换绕桩方式，直到绕完相应赛道所有桩。

3. 出发顺序由电脑随机抽签，两轮出发顺序相同。



### （三）技术要求

1. 起跑线为一根，运动员出发前，任意脚不得触碰或超过起跑线。
2. 出发命令为：“预备、跑”。运动员听到“跑”命令后即可出发。
3. 运动员在起点触发电子计时器后开始计时，在终点触发电子计时器后停止计时。

### （四）碰桩

1. 一个桩被碰后移动，并可看到桩位贴圆心的，该桩将被判罚。
2. 一个桩被碰后，该桩又碰开了其他桩，这些桩均将被判罚。
3. 一个桩如果被碰开，但桩位贴圆心仍被盖住的，不判罚。
4. 一个桩如果被碰开后又自行滚回到原桩位贴上并盖住圆心的，该桩不判罚。

### （五）判罚说明

1. 在一轮比赛中起点第一次犯规，可召回重新出发。
2. 选手从侧面绕过或碰倒 1 号和 2 号障碍的，每次罚时 5 秒。
3. 碰撞标志桶使其偏离原来位置的，罚时 5 秒/个。
4. 未绕过某个标志桶的，需返回重新绕过该标志桶后方可继续前进，否则罚时 5 秒/个。
5. 碰或漏绕赛道 A、B、C 的桩，罚 2 秒/个。

6. 赛道 B 与赛道 D 为向前滑行，赛道 C 为向后滑行。如方向错误，须返回赛道 D 的第一个桩重滑，否则该赛道罚时 20 秒。

7. 碰或漏绕赛道 D 的桩，罚 1 秒/个。

8. 赛道 D 的动作不得与赛道 B 相同。如动作相同，须返回赛道 D 的第一个桩重滑，否则该赛道罚时 20 秒。

9. 在赛道 B、C、D 任一赛道中，如果选手在绕桩过程中变换动作，则在该赛道罚时 20 秒（每赛道只罚一次）

#### （六）成绩无效

1. 在同一轮中连续两次起点犯规，该轮无成绩。

2. 在赛道 A、B、C、D 任一赛道中，如果裁判员判定运动员未绕桩，直接通过的，本轮成绩无效。

3. 提前离开竞赛区域，本轮成绩无效。

#### （七）其他

1. 运动员必须佩戴头盔、护手、护肘参赛。

2. 运动员可根据自己的情况选择是否佩戴护膝、护臀等护具参赛。

#### （八）排名

以两轮中的最好成绩进行比赛排名。

1. 如果出现选手的最好成绩相同，则以另一成绩排名。

2. 如另一成绩也相同，则并列名次。

# 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会

## 跳绳体验项目规则

### 一、体验项目

#### (一) 项目设置

##### 1. 计数项目（小学组）

30 秒单摇、3 分钟单摇、60 秒交互绳速度

##### 2. 花样项目（混合组）

两人车轮花样、三人交互绳花样、国内表演赛（5 人）

#### (二) 性别分组

小学男子组、小学女子组

| 项目设置及分组一览表 |     |           |       |       |     |
|------------|-----|-----------|-------|-------|-----|
| 项目设置       |     |           | 小学男子组 | 小学女子组 | 混合组 |
| 1.计数项目     | 1.1 | 30秒单摇跳    | √     | √     |     |
|            | 1.2 | 3分钟单摇跳    | √     | √     |     |
|            | 1.3 | 60秒交互绳速度跳 | √     | √     |     |
| 2.花样项目     | 2.1 | 两人车轮花样    |       |       | √   |
|            | 2.2 | 三人交互绳花样   |       |       | √   |
|            | 2.3 | 国内表演赛（5人） |       |       | √   |

### 二、参加办法

每单位限报一支队伍，每队限报 6 人。每名运动员只允许代表一个单位参加，允许兼项。

### 三、活动办法

(一) 采用《2025—2028 年全国跳绳竞赛规则》。

(二) 各单项均采用预决赛同场制，出场顺序由裁判委员会抽签决定。

(三) 绳具由组委会统一提供。

### 四、项目细则

#### (一) 30 秒单摇跳

运动员双手摇绳，每跳起一次，绳体向前跃过头顶并通过脚下绕身体一周（360 度），称作单摇跳。

##### 1. 目标

按照规则的要求，运动员在 30 秒的时间内完成尽可能多的单摇跳。

##### 2. 口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或提示音）——10——20——停（或提示音）”。

##### 3. 技术要求

(1) 运动员须使用单摇双脚轮换跳的方式完成动作；累计运动员右脚成功的次数，乘以 2 为运动员的应得次数。

(2) 按口令要求人（双脚着地），绳都从静止开始起跳，在指定场地内比赛为有效动作。

(3) 有关违例，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚（见下表）。

|                                                                                                                                                                                           |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.鞋带松散，评分暂停<br>2.运动员踩线、出界（包括3分钟10人“8”字跳摇绳人的间距线），评分暂停。<br>3.比赛中运动员因受伤终止该项目比赛，比赛即告结束。<br>4.连续多摇跳中，运动员30秒内未能出现第一个多摇跳，比赛结束。<br>5.连续多摇跳：运动员踩线或出界，比赛结束。                                         | 暂停评分/<br>或比赛结束 |
| 1.赛前或赛后未行绳礼（每人次）。<br>2.运动员的头发、着装（非紧身、暴露）、仪容不符合规定，佩戴饰物、饰物掉落（每人每项）。<br>3.场地违例（踩线/出界）（每人次）。<br>4.比赛中佩戴框架眼镜没有绑带固定或眼镜掉落。<br>5.队伍其他人员进入赛场。                                                      | 扣10次           |
| 1.违反赛场纪律。<br>2.参赛人数不符合规定（不足或超过）、冒名顶替者。<br>3.未穿跳绳鞋、穿着暴露、显露文身。<br>4.比赛中嚼口香糖/不文明用语等。<br>5.有悖奥林匹克精神的元素（描绘暴力、战争、宗教、色情有关的元素）。<br>6.用绳不符、绳具数量不符；使用道具、助力器材。<br>7.抢跳或抢换。<br>8.变换跳绳姿势/没有按照技术要求进行比赛。 | 取消<br>比赛成绩     |

#### 4. 计分方式

##### （1）应得数

如果每个场地 2 名裁判，则取两名裁判的平均值；如果每个场地由 4 名或更多的裁判执裁，则去掉最高分和最低分后求平均值；如果每个场地比赛由 3 名裁判员执裁：

①若 3 名裁判员计数相同时，取相同值。

②若有 2 名裁判计数相同时，取相同值。

③若各不相同且最高值与最低值之间差值（X） $X \leq 6$  个，采用对选手相对有利的计分方式，计算差值最小较高的两个成绩的平均值（如，153，155，157，那么〔〕 $155+157)/2=156$ ， $T=156$ ）。

④若每位裁判给出的最终成绩差异均大于 3（如 80，84，88，

最高值与最低值之间差值 ( $X$ )  $X > 6$ ); 若竞赛委员会能够提供视频, 那么将会在比赛中或赛后根据视频, 判定最终成绩; 竞赛委员会不能提供录像证据的情况下, 运动员可以要求重跳 (如果因为参赛队伍原因导致录像不能回放, 选手无权选择重跳), 那么记录重跳成绩; 如果选手不选择重跳, 那么取差值最小较高的两个成绩的平均值作为成绩 (之前例子中 80, 84, 88, 应记 86)。

### (2) 最终成绩

裁判计数的应得数为最终成绩的重要参考, 减去主裁判判罚的犯规应扣次数, 为运动员的最终成绩。

### (3) 名次确定

比赛名次按最终成绩确定, 次数多者名次列前; 如成绩相等, 则名次并列。(若三名运动员的成绩是: 1、90 次; 2、93 次; 3、93 次, 那么 2、3 并列第一, 1 为第三名), 但最终成绩不足 10 个, 不予排名。

## (二) 3 分钟单摇跳

### 1. 目标

按照规则的要求, 运动员在 3 分钟时间内完成尽可能多的单摇跳。

### 2. 口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳 (或提示音) ——30 ~ 60 秒——30 ~ 120 秒——15——30——45——停 (或提示音)”。

3. 技术要求：同 30 秒单摇跳。

4. 计分方式：同 30 秒单摇跳。

### （三）60 秒交互绳速度跳

#### 1. 目标

两名摇绳运动员和一名跳绳运动员相互配合，跳绳运动员 60 秒内在交互绳中完成尽可能多的双脚轮换跳。

#### 2. 口令

“裁判员准备——运动员准备——预备——跳（或提示音）——30——45——停（或提示音）”。

#### 3. 技术要求

（1）跳绳运动员在交互绳中必须采用双脚轮换跳跳法，其他跳法不计数；摇绳运动员必须采用正向（双手依次向内）摇绳，其他摇法均不计数；累计运动员右脚成功的次数，乘以 2 为该运动员的应得次数。

（2）按口令要求人、绳都从静止开始起跳，三名在指定场地内比赛为有效动作。

（3）有关违例，裁判根据第十七条与十八条进行相应判罚（参考 30 秒单摇跳）。

4. 计分方式：同 30 秒单摇跳。

### （四）两人车轮跳花样、三人交互绳花样

1. 国内花样赛成套动作评分、花样赛评分通过五个方面对整套动作进行评价，即难度动作、完成质量、创意编排、规定元素、

扣分。

①难度动作（50分）：根据难度级别的要求，完成相应分数的难度动作，超过规定的分数、重复的难度和不符合难度级别要求的动作不予评判。

②完成质量（50分）：对整套动作中出现的所有动作及一致性进行评判。

③创意编排（50分）：对整套动作总体设计（包含：音乐、表现力、创新性、多样性、空间）进行评判。

④规定元素（参照各项目成套规定元素内容）：对成套动作中必须出现特定动作进行评判，对于未完成的特定动作，由难度裁判或主裁减分。

⑤扣分：对运动员在比赛过程中出现的违例进行扣分。

## 2. 国内花样赛动作难度评分

（1）难度动作级别与分值（成套动作中难度动作分为一级至三级）

| 难度级别 | 一级难度     | 二级难度     | 三级难度     |
|------|----------|----------|----------|
| 分值   | 每个动作分值1分 | 每个动作分值2分 | 每个动作分值3分 |

### （2）难度动作要求

①成套动作中只计算一级、二级、三级难度动作，三级以上的难度动作按照三级难度动作计算。

②成套动作的难度分数最低为20分，否则不进行成绩排名；最高分为50分，超过分数的难度动作不计分；重复难度动作不计

分。

### (3) 难度动作完成规格

①力量动作中：倒立动作身体与地面的夹角不能低于 45 度；劈叉动作开度大于 150 度俯撑类动作身体保持平直，臀部高于肩关节或低于肘关节。

②体操动作中：侧手翻动作身体与地面的夹角不能低于 45 度。

③放绳动作中：放绳动作接住手柄。

### (4) 难度动作的评判

①难度裁判需记录全部成套动作中的难度动作，并根据所规定的各难度级别进行评分。

②在成套动作中重复出现的 1-3 级难度动作不予评判（重复动作的评判详见个人花样精英级重复动作判别）。

③难度动作评定（详见该精英级项目）。

3. 国内花样赛完成质量评分（满分 50 分：按 100 分打分后乘以 50%）

对成套中所有的动作进行评判。对未达到完成规格要求的动作，按以下因素并根据实际完成情况进行扣分，最多扣至 0 分。

| 完成质量减分 |                                                                                                                                                                                                            |         |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 小错误    | 稍微偏离正确动作，例如：<br>多摇：做动作时低头、落地大腿与地面的夹角 60-70 度、绳子弧度不饱满。<br>力量/体操：倒立动作、侧手翻动作身体与地面的夹角 75~80 度、俯撑时身体略微不平直、劈叉动作开度约 170 度。<br>缠绕/放绳：缠绕动作不连贯，放绳时接住绳柄时略有停顿。<br>绳子运用：做动作时低头弯腰、步伐动作脚尖没有自然下垂等。<br>同步性：动作略微不同步（特殊编排除外）。 | 每次扣 1 分 |

|     |                                                                                                                                                                                                                     |       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 中错误 | 明显偏离正确动作,例如:<br>多摇:做动作时需要明显弯腰辅助完成、落地大腿与地面的夹角45-60度。<br>力量/体操:倒立动作、侧手翻动作身体与地面的夹角60~75度、俯撑时身体明显不平直、劈叉动作开度约160度。<br>缠绕/放绳:缠绕动作时肢体与跳绳之间有明显干扰、放绳接住绳柄时有明显停顿,影响后续动作的流畅性。<br>绳子运用:动作有明显变形、步伐动作勉强完成。<br>同步性:动作明显不同步(特殊编排除外)。 | 每次扣2分 |
| 大错误 | 严重偏离正确动作,例如:<br>多下:做动作时需要严重弯腰辅助完成、落地大腿与地面的夹角45度以下。<br>力量/体操:倒立动作、侧手翻动作身体与地面的夹角45~60度、俯撑时身体严重不平直或屈体、劈叉动作开度140度以下。<br>缠绕/放绳:缠绕动作时肢体与跳绳之间有非常明显的干扰,放绳时接住绳柄时非常勉强并影响后续动作的流畅性。<br>同步性:动作严重不同步(特殊编排除外)。                     | 每次扣3分 |
| 失误  | 见总则第十六条失误认定。                                                                                                                                                                                                        | 每次扣5分 |

#### 4. 国内花样赛创意编排评分(50分)

包含:音乐(10分)、表现力(10分)、创新性(10分)、多样性(10分)、空间(10分)

| 评分点 | 评分内容                      | 分值    |
|-----|---------------------------|-------|
| 音乐  | 音乐的主题性、完整性、音效音质、合拍性、音效利用。 | 0~10分 |
| 表现力 | 妆容、服装色彩搭配,舞台表现力。          | 0~10分 |
| 创新性 | 亮点,动作新颖。                  | 0~10分 |
| 多样性 | 跳绳编排的多样性(跳绳元素/跳绳种类)。      | 0~10分 |
| 空间  | 场地运用合理,三维空间和层次变化、队形变化。    | 0~10分 |

#### 5. 国内花样赛规定元素评分

规定元素是指成套动作中特殊规定的内容,必须在成套动作中出现,每缺少一次减2分。

##### (1) 花样赛规定元素完成要求

①运动员必须成功完成一个被授予难度等级的技术动作,才能算作规定元素,不论难度级别是几级,都作为1个完整的规定

元素。

②规定元素可以单独完成也可以成组合完成。

③运动员可以用同一技术动作完成多个规定元素。

④规定元素可以在任何难度级别上执行，但是运动员必须在完成规定元素后立即跳过绳子。

⑤在车轮跳项目中，规定元素可以由单个运动员完成也可以由多个运动员同时完成，不一定要要求所有运动员都参与。

### (2) 两人车轮跳规定元素（交互无规定元素）

| 动作类别及数量 | 内容                                                                                 | 个人花样评判         | 车轮跳花样评判    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|
| 4个力量或体操 | (1) 从其手或前臂接触地面的起始位置跳过绳；<br>(2) 坐在地上；(3) 仰/俯卧状态；(4) 蟹跳、劈叉状态；(5) 头部经过腰部以下同时脚部高于腰部状态。 | DP<br>(力量体操裁判) | T<br>(主裁判) |
| 4个多摇    | 双脚起跳和落地的双摇及双摇以上的多摇动作。                                                              | DM<br>(多摇裁判)   |            |
| 4根绳子运用  | 除力量、体操、双脚起跳和落地的多摇动作之外的动作。                                                          | DR<br>(绳子运用裁判) |            |
| 4个互动配合  | 是指两名运动员互相支持，在对方上方/下方或周围表演技能，以及/或身体相互连接的方式完成的技能（包含特殊换位）。                            | T<br>(主裁判)     |            |

### (3) 规定元素特殊说明：

①车轮跳互动配合中出现的其他规定元素不算，只记互动配合规定元素。

②车轮跳中左右运动员完成的多摇算 1 个多摇规定元素。

③车轮跳中左右运动员同时完成相同的体操或力量动作，算

重复动作，只计 1 个体操或力量动作。

## 6. 国内花样赛扣分

|                                                                                                                            |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.赛前或赛后未行绳礼（每人每次）<br>2.运动员的头发、着装、仪容不符合规定，佩戴饰物、饰物掉落（每人每项）<br>3.场地犯规(踩线/出界)（每人每次）<br>4.成套动作时间少于或超出规定时间，音乐开始没有“滴”的提示音         | 扣5分    |
| 1.违反赛场纪律<br>2.参赛人数不符合规定（不足或超过）<br>3.未穿跳绳鞋<br>4.使用外部助力器材<br>5.比赛中嚼口香糖/不文明用语等<br>6.有悖奥林匹克精神的元素（描绘暴力、战争、宗教、色情有关的元素）<br>7.显露纹身 | 取消比赛成绩 |

## 7. 国内花样赛计分方法

难度动作分、完成质量分、创意编排分计算保留小数点后 2 位；总分计算保留小数点后 2 位；最后得分保留小数点后 2 位。

（1）难度动作分值计算：每个裁判记录难度等级动作个数乘以相对应的难度分值相加，每个类别裁判取平均值后相加。

①难度分数上限为 50 分。难度分数是每个类别难度裁判得分的求和。

②每个一级难度动作 1 分，每个二级难度 2 分，每个三级难度 3 分。

③每个难度裁判的得分是该裁判记录的每个难度级别的动作数量乘以每个级别的得分，并将每个级别的结果相加来计算的（结果总和称为  $dt_j$ ，其中  $j$  是裁判编号， $t$  是裁判类型（P、M 或 R）。例如：多摇裁判 1 称为  $dM,1$ ，绳子运用裁判 2 称为  $dR,2$ ，等）。

④然后将每种难度类型裁判的所有难度分数求平均值，每种难度类型的结果称为  $d_t$ ，其中  $t$  为裁判类型（P、M 或 R）。

⑤最后，将  $d_P$ 、 $d_M$  和  $d_R$  求和起来得到难度结果  $D$ （ $D=d_P+d_M+d_R$ ）。

（2）完成质量分值计算：两个分的平均分为最终完成质量得分。

（3）创意编排分值计算：为音乐、表现力、创新性、多样性、空间五个方面的分数相加为总分，两个总分的平均分为最终创意编排得分。

（4）规定元素分值计算：各类打规定元素的裁判的平均扣分相加（车轮跳主裁规定元素的扣分）为最终规定元素扣分。

（5）总分：难度动作分、完成质量分、创意编排分相加减掉规定元素扣分为总分。

（6）最后得分：总分减去主裁判减分为最后得分（最后得分=难度动作分+完成质量分+创意编排分-规定元素扣分-主裁扣分）。

（7）排名：根据最后得分从高至低进行排名。若最后得分相同，按照以下优先级进行名次排列（①最高创意编排分、②最高完成质量分、③最高难度动作分）。

#### （五）国内表演赛（5人）

##### 1. 国内表演

| 裁判类别 | 裁判分工                                             | 数量 | 评分内容              |
|------|--------------------------------------------------|----|-------------------|
| 难度裁判 | DP+DM (个人绳)<br>DA (车轮跳)<br>DT (交互绳)<br>DT2 (旅行跳) | 2  | 1.难度动作<br>2.重复动作  |
|      | DR (个人绳)<br>DB (车轮跳)<br>DJ (交互绳)<br>DL (长绳)      | 2  | 1.难度动作<br>2.重复动作  |
| 完成裁判 | 完成质量                                             | 2  | 小错误、中错误、大错误、失误    |
| 创意裁判 | 创意编排                                             | 2  | 音乐、表现力、创新性、多样性、空间 |
| 主裁   | T (主裁判)                                          | 1  | 1.违例<br>2.规定元素    |

## 2. 国内表演赛难度动作评分 (50 分)

(1) 对成套动作中出现的不同难度级别的个人绳、车轮跳、交互绳、长绳、旅行绳等动作进行评判。

(2) 整套动作难度动作满分 50 分 (其中个人绳部分难度分数最多 30 分)。

(3) 成套动作中出现的三级难度以上的动作, 算作三级难度。

(4) 全部运动员参与完成所有的难度动作 (要求运动员参与人数大于 75%, 否则不予计算难度), 重复难度及未达到最低标准的难度动作不予评判。

(5) 国内表演赛难度评判标准同表演赛 (精英级) 难度。

## 3. 国内表演赛完成质量评分 (满分 50 分: 按 100 分打分后乘以 50%)

同国内花样赛完成质量评分。

## 4. 国内表演赛创意编排评分 (50 分)

同国内花样赛创意编排评分。

## 5. 国内表演赛规定元素评分

必须在成套动作中出现个人绳、车轮跳、交互绳、长绳（6米以上）、旅行跳，每缺一类减5分。要求运动员参与人数大于75%，否则主裁判按缺类评判。

## 6. 国内表演赛扣分

主裁判根据第十七条违例进行判断，每出现一次违例，主裁判从总成绩中扣减5分；根据第十八条比赛无效进行判断，取消该项目的比赛成绩。

|                                                                                                                            |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.赛前或赛后未行绳礼（每人次）<br>2.运动员的头发、着装、仪容不符合规定，佩戴饰物、饰物掉落（每人次）<br>3.成套动作时间少于或超出规定时间，音乐开始没有“滴”的提示音                                  | 扣5分    |
| 1.违反赛场纪律<br>2.参赛人数不符合规定（不足或超过）<br>3.未穿跳绳鞋<br>4.使用外部助力器材<br>5.比赛中嚼口香糖/不文明用语等<br>6.有悖奥林匹克精神的元素（描绘暴力、战争、宗教、色情有关的元素）<br>7.显露文身 | 取消比赛成绩 |

## 7. 国内表演赛计分方法

同国内花样赛计分方法。

# 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会

## 攀岩体验项目规则

### 一、体验项目

(一) 单项 (男/女): 速度

(二) 接力项目: 速度接力 (1 男 1 女)

### 二、参加办法

(一) 每单位每个单项限报 2 人。

(二) 接力项目每个单位最多报名一支队伍参加, 来源为已报名的运动员男女各 1 人。

(三) 参加并获得过 2024 年或 2025 年任一场国家级青少年攀岩比赛 (包括公开赛、U 系列联赛、锦标赛、选拔赛、冠军赛等) 的任一单项前八名的青少年不得报名。

### 三、活动办法

#### (一) 活动规则

参照国际攀岩联合会公布的最新版规则, 由中国登山协会根据实际需要进行调整, 体现趣味性和参与性。

#### (二) 场地装备

体验场地、岩壁及公共技术装备由承办单位提供, 安全带、攀岩鞋、镁粉袋等个人装备自备。

### (三) 检录要求

须持二代身份证原件检录。

## 四、项目细则

### (一) 速度

1. 分预赛（排名赛）和决赛（淘汰赛），视具体参加人数情况取预赛前 8 名或前 16 名进入决赛，每条线路关门时间 1 分钟（根据实际参赛人数和组别情况可调整）。

2. 采用随机速度赛道。

3. 技术会议上用电脑随机排定所有参加青少年的出场顺序，按照该出场顺序安排练习。

### (二) 接力

1. 分预赛（排名赛）和决赛（淘汰赛），视具体参加队伍数量情况取预赛前 8 名或前 16 名进入决赛，每队伍的关门时间 3 分钟（根据实际参加人数和组别情况可调整）。

2. 使用两组相同的随机速度赛道。

3. 技术会议上用电脑随机排定所有参加队的出场顺序，体验前按照该出场顺序安排练习。

4. 同一轮次每队伍的运动员道次顺序确定后不得更换。

# 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会

## 啦啦操体验项目规则

### 一、体验项目

(一) 花球啦啦操小集体自选套路(花球集体)

(二) 花球啦啦操双人自选套路(花式双人)

### 二、参加办法

各单位组队参赛,花球集体项目限报 1 队(8-10 人),花式双人项目限报 1 对(2 人),运动员总数限报 10 人,允许运动员兼项。

### 三、活动办法

(一) 比赛采用国家体育总局体操运动管理中心审定的《2021 版啦啦操竞赛规则》。

(二) 比赛器材、场地、装备

1. 比赛场地、器材:按照啦啦操规则要求执行。

2. 比赛着装:所有比赛服装要符合啦啦操规则要求。

### 四、项目细则

(一) 比赛采用预决赛分场制,预赛前十二名进入决赛。预赛出场顺序由抽签决定,抽签在赛前联席会时进行。决赛出场顺序按照预赛比赛成绩由低到高确定。如预赛成绩相同,决赛出场

顺序由抽签决定。

## （二）音乐时间

1. 花球啦啦操小集体自选套路：成套音乐时间为 1 分 45 秒至 2 分。

2. 花球啦啦操双人自选套路：成套音乐时间 1 分至 1 分 30 秒。

# 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会 武术（套路展示）体验项目规则

## 一、展示项目

- （一）集体展演项目（拳术、器械、拳术和器械）
- （二）集体太极拳项目（陈式、杨式、武式、吴式、孙式）

## 二、参加办法

每个单位限报运动员 6 人（男 3 人、女 3 人），每个参赛队必须选报集体太极拳项目一项，集体展演项目一项。

## 三、活动办法

- （一）采用中国武术协会制定的《武术套路规则和裁判法》（2024）

- （二）具体要求

- 1. 集体太极拳项目

各式太极拳任选一项，上场人数不少于 6 人（不分男女），内容形式多样化，编排整齐划一，突出项目风格特点。

- 2. 集体展演项目

（1）可任选一项，上场人数不少于 6 人（不分男女），可形式多样化，不局限于单纯的多人对练，可结合中华民族传统文化流传的经典故事片段进行戏剧化情景演绎。

(2) 表演时服装、道具、音乐不作限制性规定，只需合理得当即可，表演者可根据所演绎的情景片段风格特

点或具有地域性特征进行服装、道具、音乐灵活设计与调整，以充分展现出武术与中华民族传统文化特色。

(3) 集体展演项目，编排内容要突出武术风格特点，弘扬尚武精神，展现出阳光少年积极向上的精神面貌。

### (三) 完成套路时间的规定

1. 集体项目演练时间为 3 至 4 分钟。

2. 集体太极拳演练时间为 3 至 4 分钟。

# 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会

## 足球体验项目规则

### 一、体验项目

混合组：足球射门

### 二、参加办法

（一）每个单位可限报运动员 5 人。

（二）报名运动员应准备至少 2 套颜色不同的参赛服装，颜色为一套深色、一套浅色。参赛队员的姓名必须与报名名单一致，凡不符合规定的运动员不得参加活动。

### 三、活动办法

（一）足球项目包括玩转九宫格、绕杆接力赛、传跑进行时、精彩 1v1、趣味 2v2 等 5 个活动项目，各代表团参赛球队可选择足球项目中任意类别进行体验。

（二）活动可在 11 人制足球场、5 人制足球场、具备活动条件的商场或室外平整度较好的场地进行。

### 四、项目细则

#### （一）玩转九宫格

1. 场地：1 块（20 米×20 米），2 支球队同时进行。

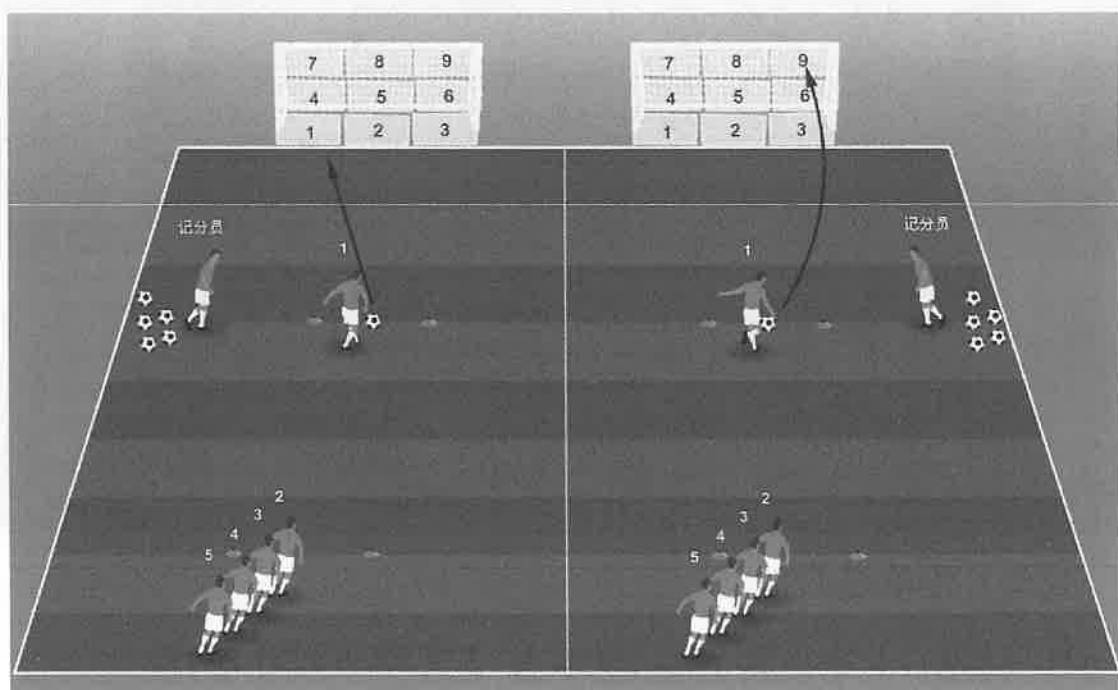
2. 器材：哨子、计分表、笔各 2 套，九宫格球门 2 套，足球

10个，标志盘40个。

3. 参赛人数：5人。

4. 活动规则：球员在3米外，向九宫格板进行射门，每人1次射门机会。各队1名球员完成射门后，后续球员依次递补，运动员完成射门后分数高者排名靠前，得分相同项目完成用时短者排名靠前。球员听记分员哨声出发，将足球放至射门线，完成射门，回到起点击掌后下一名球员出发直到最后一名球员完成射门跑回起点结束计时。

5. 图示：



## （二）绕杆接力赛

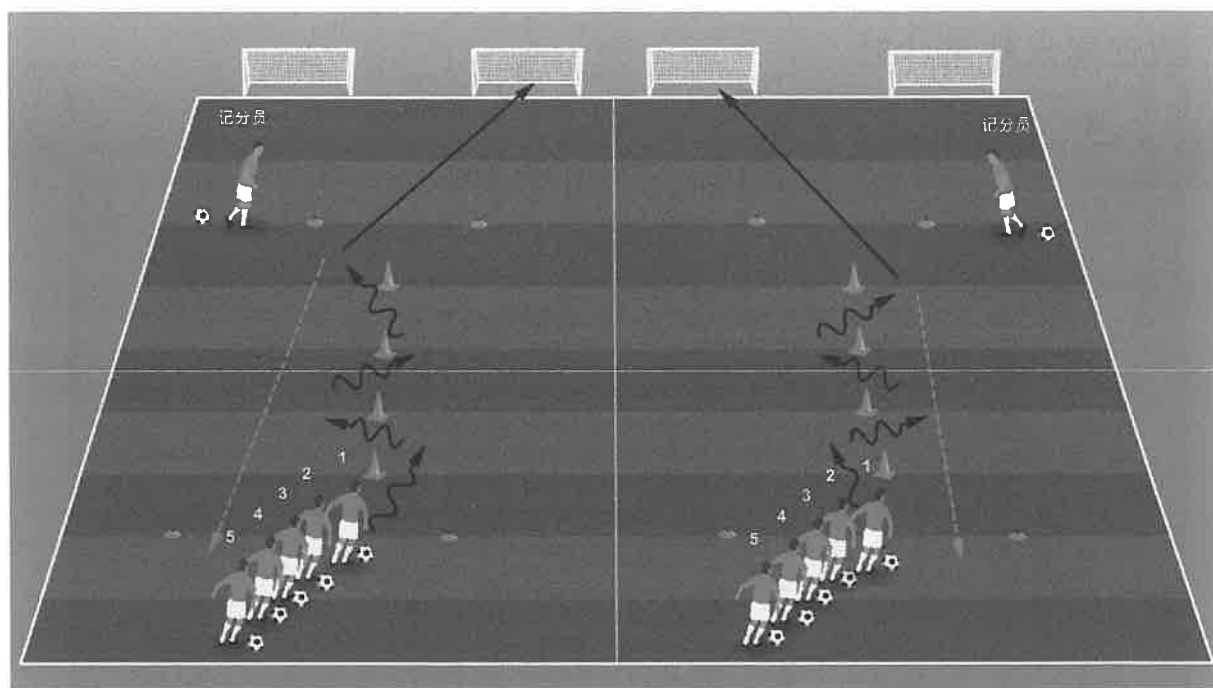
1. 场地：1块（20米×20米），2支球队同时进行。

2. 器材：秒表、哨子、计分表、笔各2套，足球10个，标志桶10个，球门2个，迷你小球门4个，标志盘40个。

3. 参赛人数：5 人。

4. 活动规则：球员带球进行绕杆，绕杆完成后进行射门，射进球门后按原路线直线跑回进行击掌接力，项目完成用时短者排名靠前。球员听记分员哨声带球出发，完成三次绕桩后在射门线前，完成射门，回到起点击掌后下一名球员出发直到最后一名球员射门跑回起点结束计时，射失一球罚时 3 秒。

5. 图示：



### (三) 传跑进行时

1. 场地：1 块（20 米×20 米），2 支球队同时进行。

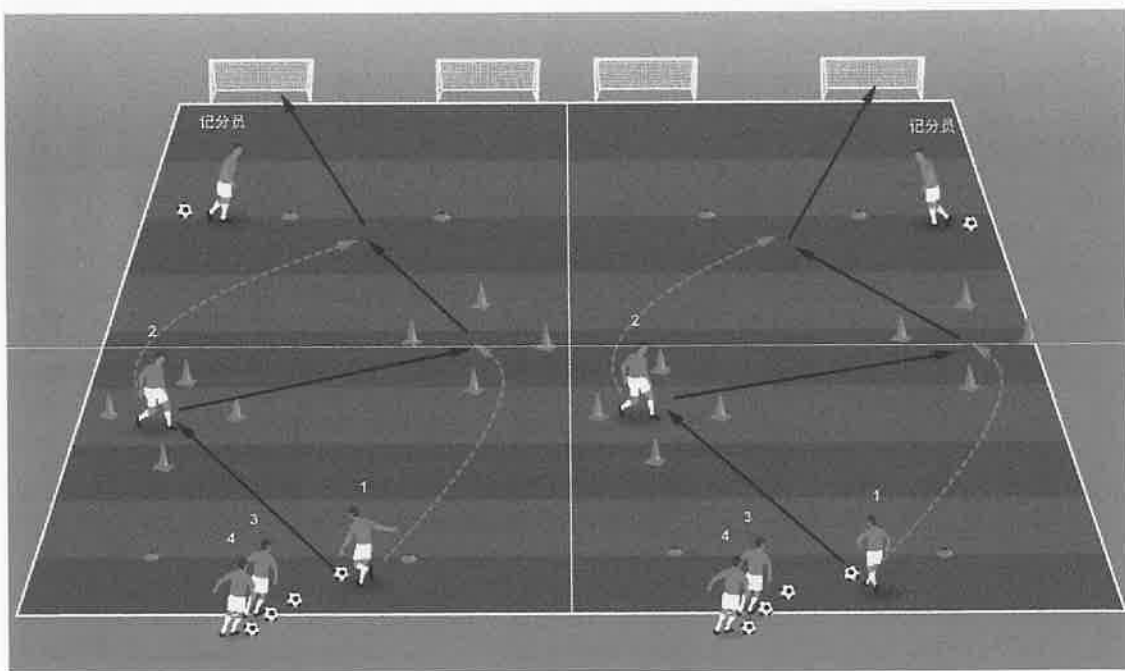
2. 器材：秒表、哨子、计分表、笔各 2 套，足球 10 个，标志桶 10 个，迷你小球门 4 个，标志盘 40 个。

3. 参赛人数：4 人。

4. 活动规则：2 名球员按照规定路线向前移动传球，每次传

接球应在指定区域内，到达目标位置后进行射门，第1组球员在规定区域内射进球门后第2组球员出发再次重复同样路线，射进球门后计时结束，项目完成用时短者排名靠前。球员听记分员哨声传球出发，完成三次传球后在射门线前，完成射门，回到起点击掌后下一组球员出发直到最后一名球员射门跑回起点结束计时，射失一球罚时3秒。

#### 5. 图示：

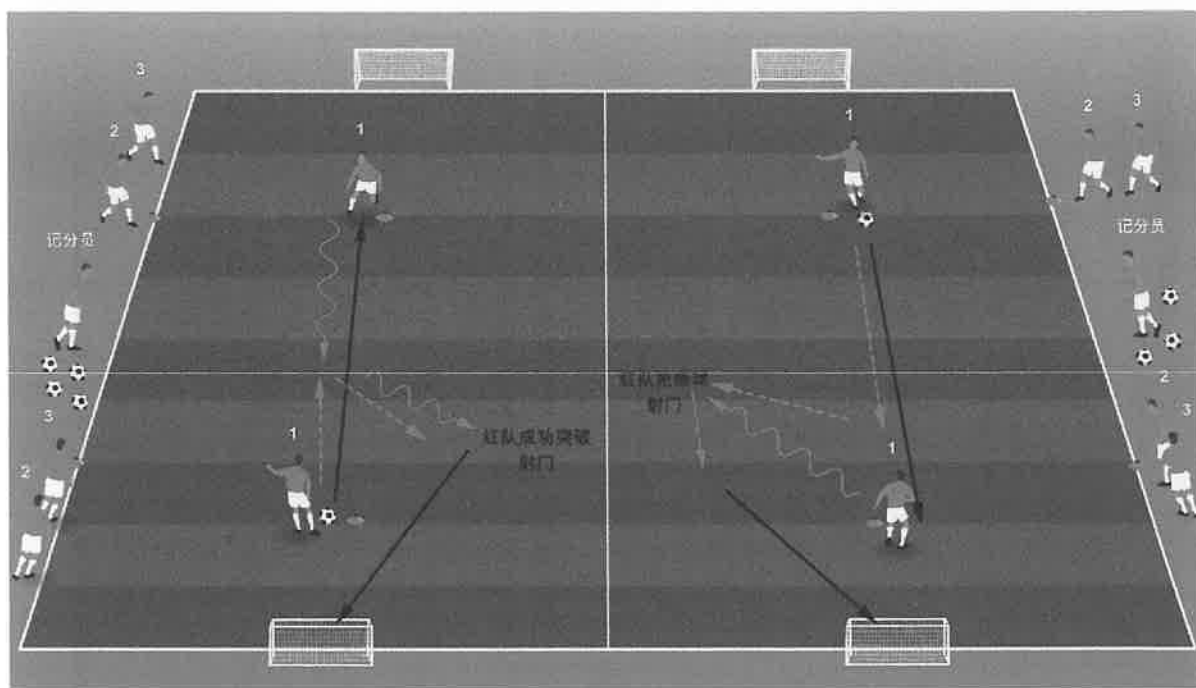


#### (四) 精彩1v1

1. 场地：1块（20米×20米），4支球队同时进行。
2. 器材：秒表、哨子、计分表、笔各2套，足球8个，标志盘40个，迷你小球门4个。
3. 参赛人数：3人。
4. 活动规则：参赛球队每轮游戏各派出3人进行1v1车轮战，

一方进球后另一方球员淘汰，被淘汰方第 2 名球员上场，直至 3 名球员均被淘汰游戏结束。双方每轮比赛两名队员猜拳决定球权，猜拳获胜的一方接到传球后比赛开始，球出界后重新开球，球权转换，每组限时 1 分钟，无进球双方换人。如果 3 轮后无进球，采取背对球门脚射门点球 1 轮决胜的方式（射门点与球门间距离为 6 米），最多进行 3 轮，如果仍为平局，则猜拳决胜。

#### 5. 图示：

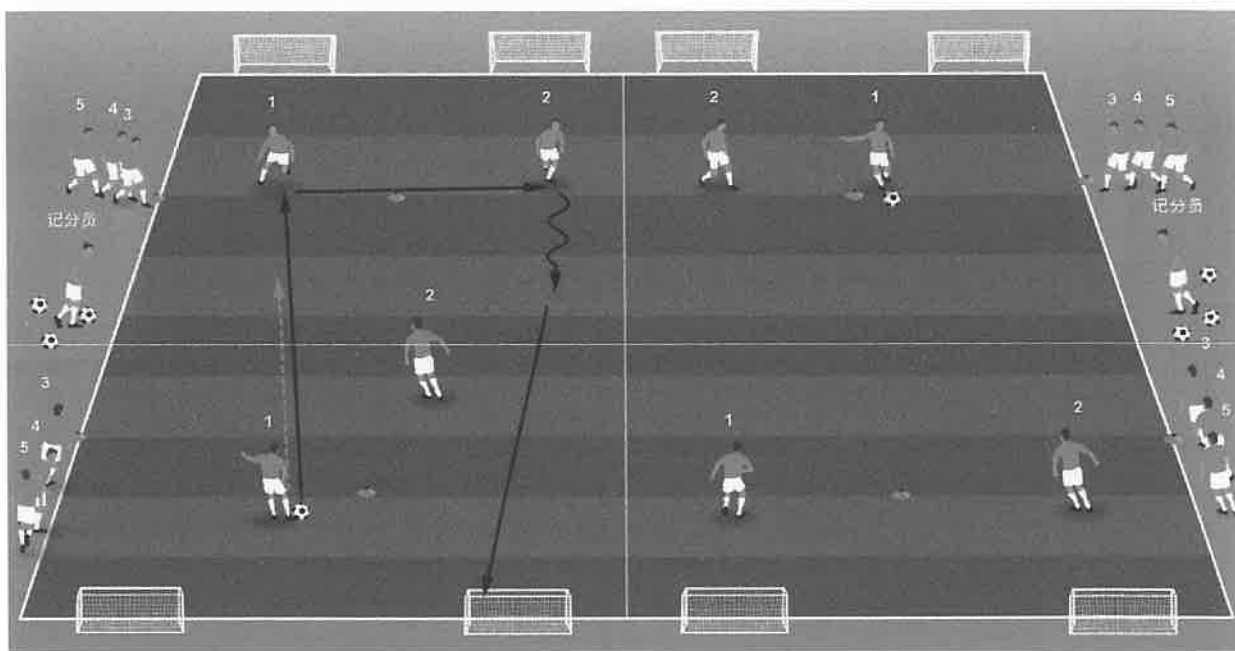


#### （五）趣味2v2

1. 场地：1 块（20 米 × 40 米），4 支球队同时进行。
2. 场地器材：秒表、哨子、计分表、笔各 2 套，足球 8 个，标志盘 40 个，迷你小球门 8 个。
3. 参赛人数：5 人。
4. 活动规则：参赛球队每轮游戏各派出 2 人进行 2v2 挑战赛，

先得 3 分者获胜，比赛中各队可在死球时任意替换球员。双方每轮比赛选两名队员猜拳决定球权，猜拳获胜的一方接到传球后比赛开始，球出界后重新开球，球权转换，每组限时 2 分钟，无进球双方换人。如果 3 轮后无进球，采取背对球门射门点球 1 轮决胜的方式（射门点与球门间距离为 6 米），最多进行 3 轮，如仍为平局，则猜拳决胜。

#### 5. 图示：



#### （六）积分方法

在各项目活动中，两支参赛队伍为一组进行比拼，其中优胜队伍积 3 分，负者积 0 分。同一项目最多记录前 8 次参赛成绩，如再参加则不进行计分。

#### （七）排名方法

1. 参赛队伍各项目积分进行累计，总积分高者排名靠前。

2. 如两队或两队以上积分相当，则依据下列条件排列名次。

- (1) 积分相等队之间相互间参加项目类别多者，名次列前。
- (2) 积分相等队之间相互间参加项目次数少者，名次列前。
- (3) 积分相等队之间相互间比赛积分多者，名次列前。
- (4) 如仍相等，抽签决定名次。

# 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会

## 篮球体验项目规则

### 一、体验项目

混合组：定点投篮

### 二、参加办法

（一）每个单位限报运动员 5 人。

（二）考虑到队员年龄和个体能力的差异，本次投篮比赛设定了两种方式的投篮组合（详见四、项目细则）。方法一兼顾了中、远距离的投篮，方法二是以中距离为主的投篮。两种方式投篮的总分值和完成时间要求均相同。参赛队员可以根据自己的能力和喜好，从方法一和方法二中任选一种方法完成投篮比赛。

### 三、活动办法

（一）赛制

比赛分为团体赛和个人赛两类

#### 1. 团体赛

（1）每个代表团运动员人数最多 5 人，最少 4 人，否则取消参赛资格。每队比赛取成绩最好的 4 名队员的得分相加为该队比赛的总得分。

（2）最后以每队得分的多少排列团体赛名次。若有两个或多

个队伍最后的得分相同，则由得分相同的队指派一名队员进行 1 分钟投篮加赛，最后由加赛队员的成绩决定得分相同的队伍的名次。

## 2. 个人赛

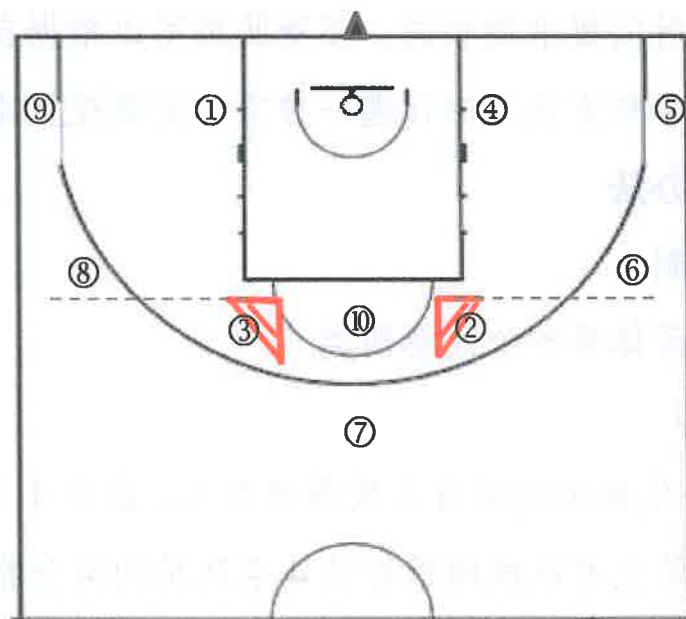
(1) 每个代表团指派本队在团体赛中得分最多的队员参加个人赛。

(2) 以个人得分的多少排列个人赛名次。若有两名或多名队员最后的得分相同，则由得分相同的队员进行 1 分钟投篮加赛，直至分出胜负。

(二) 男子使用 7 号球，女子使用 6 号球参加活动。

## 四、项目细则

### (一) 方法一



1. 比赛场地及点位设置如图所示。

2. 每名投篮队员必须在一分钟时间内按图中所标注的点位顺序依次完成全部 10 个点位的投篮。若超时，该队员的投篮得分记为“0”分。

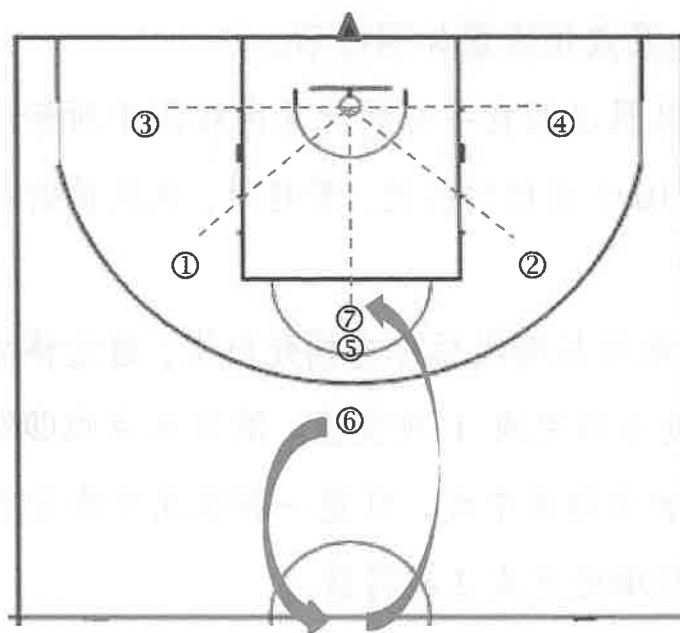
3. 队员面向球场从端线后标志桶处出发，通过移动按规定顺序在点位①~⑨处分别完成 1 次投篮。随后从点位⑨处起跑并绕过端线标志桶，加速跑至中线，任意一脚触及中线后折返回到罚球线，最后在点位⑩处完成 2 次罚篮。

4. 计分规则：在点位①~④处的中篮计 2 分；在点位⑤~⑨处的中篮计 3 分；点位⑩处每罚中一球计 1 分，满分 25 分。

5. 当一名队员在进行定点投篮时，他的同伴将负责捡球并为其传球，传球方式不限。传球队员需在无撞人半圆内将球传出，传球离手前，传球队员身体的任何部位不得触及无撞人半圆界线和以外的地面。

6. 对于所有投篮，投篮队员的投篮方式不限，但队员在投篮出手前，身体的任何部位不得触及点位前的限制区边线、三分线、罚球线和标定投篮区域的界线，若违反此项规定，队员在该点位的该次投篮不计得分。

## （二）方法二



1. 比赛场地及点位设置如图所示。
2. 每名投篮队员必须在一分钟时间内按图中所标注的点位顺序依次完成全部 7 个点位的投篮。若超时，该队员的投篮得分记为“0”分。
3. 队员面向球场从端线后标志物处出发，通过移动按规定顺序在点位①~⑤处分别连续完成 2 次投篮，之后撤至点位⑥处完成 1 次投篮，随后转身起动跑至中线，任意一脚触及中线后折返跑回至罚球线，最后在点位⑦处完成 2 次罚篮。
4. 计分规则：在点位①~⑤处的投篮每进一球计 2 分，在点位⑥处的投篮，进球计 3 分(点位⑥位于三分投篮线外圈顶位置)，点位⑦处每罚进一球计 1 分，满分 25 分。
5. 当一名队员在进行定点投篮时，他的同伴将负责捡球并为

其传球，传球方式不限。传球队员需在无撞人半圆内将球传出，传球离手前，传球队员身体的任何部位不得触及无撞人半圆界线和以外的地面。

6. 对于所有投篮，投篮队员的投篮方式不限，但队员在投篮出手前，身体的任何部位不得触及点位前的限制区边线、三分线、罚球线和标定投篮区域的界线，若违反此项规定，队员在该点位的该次投篮不计得分。

7. 点位①~⑤位置的确定：五个点位均匀分布在以篮圈中心在地面的投影点为圆心，4.65 米为半径的圆弧和直线上。其中，点位③和点位④分别位于球篮两侧 0 度角位置，点位①和点位②分别位于球篮两侧，篮圈中心投影点与第三位置区下沿连线向外延伸的直线上。点位⑤位于距离篮筐 4.65 米且垂直于篮板的位置。

# 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会

## 排球体验项目规则

### 一、体验项目

团队传球、垫球。

### 二、参加办法

每个单位限报 5 人。

### 三、活动办法

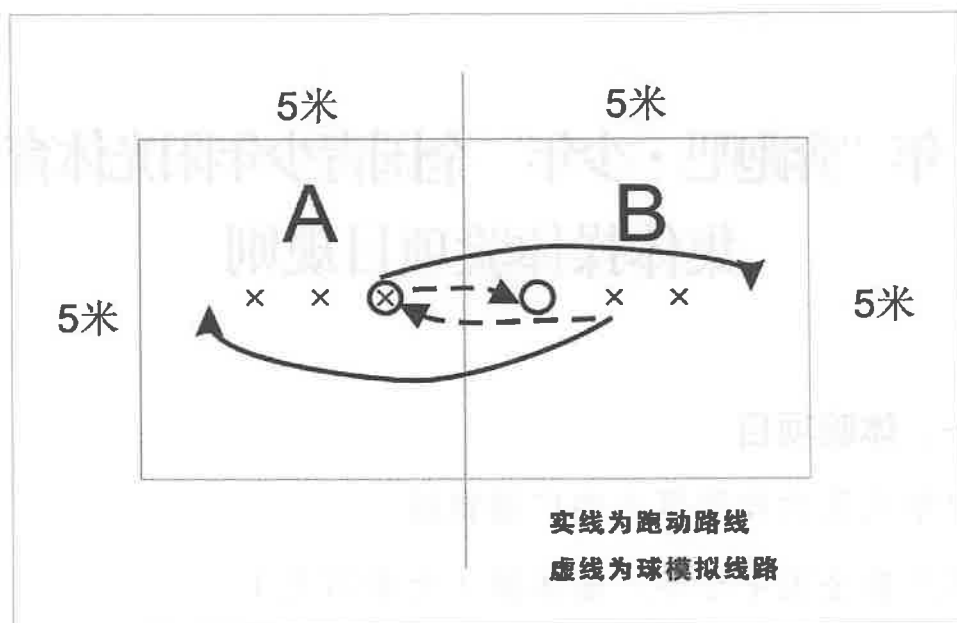
（一）比赛采用每队三次机会取最好成绩，每局 3 分钟，有效次数多的顺序决定队伍排名，若次数一样则进行附加赛，每队一次机会直至决出胜负。

（二）场地大小为 10 米×5 米，比赛网高为 2 米。

（三）须持二代身份证原件资审。

### 四、项目细则

每队 5 人，隔网分为 A 场区 3 人及 B 场区 2 人，由 A 场区上手传球至 B 场区视为开始。在 3 分钟内跑动传、垫球，每次触球后跑到另一侧场地准备下次触球，区域为 5 米×5 米，不在区域内传、垫球视为无效，前 1 分 30 秒跑动传球，后 1 分 30 秒跑动垫球，规定时间内仅传、垫球触球动作计入有效次数。



# 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会

## 集体操体验项目规则

### 一、体验项目

中华人民共和国第九套广播体操

第三套全国中小学广播体操（七彩阳光）

自编自选课间操

地区特色展示表演

### 二、参加办法

每个单位限报运动员 20 人。

### 三、活动办法

#### （一）展演项目

#### 1. 中华人民共和国第九套广播体操

展演采用《第九套广播体操手册—第九套广播体操评分方法参考》（国家体育总局编，人民体育出版社出版，2011 年 8 月第 1 版）及其音乐和口令。

#### 2. 第三套全国青少年广播体操《七彩阳光》

展演参考教育部官网关于第三套全国青少年广播体操相关解读及人民教育电子音像出版社出版的《第三套全国中小學生系列广播体操》音视频。

### 3. 自编自选课间操

自编自选课间操要求：音乐时长 2 分钟以内。如脊柱健康操等。不能编排危险动作如：技巧（除侧手翻外）、下腰、后搬腿、结环跳、鹿跳等。

### 4. 地区特色展示表演

地区特色展示表演要求：音乐时长 1 分钟以内。展示内容需体现地方文化或民族特色，服装、道具自行准备，服装需不影响其他项目表演。

## （二）场地区域和“汇操”展演顺序

1. 展演场地为室外广场划定区域，展演区域四角设置为站位区，中间区域设置为展示区。

2. 同一时间四支队伍同时上场，进入站位区，依次进入展示区进行地区特色展示表演，展示结束的队伍回到站位区域。

3. 地区特色展示表演结束后，四支队伍同时在各自站位区内进行中华人民共和国第九套广播体操、第三套全国中小学广播体操（七彩阳光）展演，最后依次在展示区内进行自编自选课间操展演，流程同地区特色展示表演一致。

4. 裁判席距展演队伍 8-10 米左右，裁判席高度不低于 2 米，且能多个角度执裁。

5. 出场顺序由赛前抽签决定。

6. 各队视频在央视少儿客户端展示。

## （三）展演要求

1. 队伍入场时可喊口号。报名时提交口号内容，竞委会负责审核。

2. 各环节结束后，按照裁判指示，从指定线路快速退场，完成展演。

#### （四）总成绩计算

展演采用 100 分制，11 名裁判员打分精确到小数点后 1 位。最后得分为去掉一个最高分和一个最低分，取中间 9 个分数的平均分，再减去裁判长减分，加上附加得分，为单项最后得分，得分精确到小数点后 2 位。总成绩为四个展演项目单项成绩之和。

#### （五）服装要求

上场参赛队员须统一着装（自备），服装符合项目特点，适宜运动，美观大方，利于个人和团队动作展示，突出文化展示。未经许可，不得露出商标和进行商业宣传。

### 四、项目细则

（一）第九套广播体操和第三套全国中小学广播体操（七彩阳光）评分细则

1. 成套动作完成满分为 100 分

整套动作完成及动作方向创新展示，满分 90 分；进场退场和精神面貌，满分 6 分；前奏阶段团体创编，满分 4 分。

（1）动作完成与创新展示（90 分）

①准确度：动作技术规范、肢体位置准确、动作路线清晰、动作方向准确。

- ②幅度：始终保持正确的身体姿势、大幅度舒展地完成动作。
- ③力度：动作轻松而不懈怠、有力度而不僵硬。
- ④节奏感：动作节奏与音乐节奏吻合，呈现出动作韵律美感。
- ⑤一致性：所有参赛者以整齐的动作规格、幅度、力度速度及精神状态完成动作。

## （2）进退场和精神面貌（6分）

进退场及做操时，通过队列队形和分列式及喊口号，彰显振奋精神，表现积极向上，富有感染力。

## （3）前奏阶段的团体创编展演（4分）

①创编作品能够体现广播体操兼顾基本、简单的项目特点，适合大多数人以团体合作展示的方式参加。

②不得做抛接、托举、翻腾、极限力量等高难度动作和技巧类动作。

## 2. 扣分办法

（1）小错误：指与正确动作、姿势和节拍等有微小的偏差或动作错误角度与方向小于15度，扣1分。

（2）中错误：指与正确动作、姿势和节拍等有明显的偏差或动作错误角度与方向在15度至30度之间，扣2分。

（3）大错误：指动作严重偏离正确的姿势和节拍或动作错误角度与方向在30度至45度之间，扣3分。

（4）失误：指没有清晰的身体位置、失去平衡（如跌倒），扣5分。

(5)漏做动作：漏做2拍动作扣0.5分；漏做4拍动作扣1.0分；漏做8拍动作，扣2.5分。

(6)附加动作：指在同节操中出现多余的动作，扣3分。

(7)精神面貌不佳，扣3分。

(8)没有创新或创新不符合广播体操项目特点、创新表演时存在明显失误，扣3分。

(9)每队20人参赛，运动员人数不符，由裁判长在总分中扣减。每多出或缺席1名运动员扣减1分。

## (二)自选课间操(如脊柱健康操)评分细则

成套动作完成满分为100分

### 1. 进场退场(10分)

队伍整齐，有秩序，进退场有创新。

### 2. 队列队形(10分)

调动队伍合理，队形变化清晰、流畅、整齐一致。

### 3. 完成质量(60分)

#### (1)身体姿势

上体直立挺拔，膝盖脚面控制到位，抬头挺胸姿态优美。

#### (2)动作质量

动作正确，准确到位；动作舒展，协调连贯，刚劲有力；集体动作配合一致，整齐划一。

#### (3)节奏

节奏正确，动作协调一致，按音乐节拍完成动作，韵律感强，

富有弹性。

#### (4) 表现力

自然流畅，动而不乱，动作舒展整齐，表情自然；精神状态朝气蓬勃，充满活力，带给观众和裁判积极向上的饱满情绪。

#### 4. 创新性（10分）

包括动作设计的合理性、科学性、功能性及艺术性。整套动作在设计表演过程中要充分体现青少年人群针对性、健身性，音乐风格与动作风格要一致，且符合健身操特点。

#### 5. 精神面貌（10分）

展演整个过程精神饱满，形神兼备，给人以运动美、健康美的感受及运动给人们带来的快乐享受。

#### 6. 人数减分

每队 20 人参赛，运动员人数不符，由裁判长在总分中扣减。每多出或缺席 1 名运动员扣减 1 分。

### (三) 地区特色展示表演评分细则

成套动作完成满分为 100 分

#### 1. 进场退场（10分）

队伍整齐，有秩序，进退场有创新。

#### 2. 主题表现（80分）

(1) 内容紧扣地方文化或民族特色，主题鲜明，富有创意。

(2) 动作设计流畅，队形变化合理，团队配合默契。

(3) 表演感染力强，音乐与动作风格契合，服装道具运用恰

当。

### 3. 精神面貌 (10 分)

展演整个过程精神饱满，形神兼备，给人以运动美、健康美的感受及运动给人们带来的快乐享受。

### 4. 人数减分

每队 20 人参赛，运动员人数不符，由裁判长在总分中扣减。每多出或缺席 1 名运动员扣减 1 分。

# 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会

## 障碍跑（现代五项）体验项目规则

### 一、体验项目

（一）个人赛（男/女）

（二）团体赛（2 男 2 女）

### 二、参加办法

（一）每个单位限报运动员 8 人。

（二）个人赛

每个单位可报运动员 8 人（男 4 人、女 4 人）。

（三）团体赛

每个单位可报 1 支队伍，每队 4 人（男 2 人、女 2 人），由个人赛参赛人员兼项参加。

### 三、活动办法

（一）个人赛赛道全长 1.2 公里，共设 8 道障碍；团体赛赛道全长 2.4 公里，共设 12 道障碍。

（二）参赛者从起点出发，以最快速度通过赛道设置的一系列障碍设施到达终点。

（三）障碍类型：视实际场地条件，从障碍类型表中选取合适障碍进行赛道设置，其中个人赛道选取 8 道障碍，团体赛道选

取 12 道障碍。障碍类型详见下文表格。

#### 四、项目细则

##### (一) 比赛规则

各小项比赛视实际报名人数分组出发，出发组次与名单通过抽签产生。团体赛分为 4 赛段，四名选手分别完成一个赛段的障碍通过，顺序自定，接力期间不停表。

1. 每道障碍设施有 2 次通过机会，第一次通过失败不停表。如 2 次机会内未能完成障碍通过或自愿放弃，依障碍类型增加罚时。

2. 每出现一次抢跑罚时 10 秒。

3. 成绩排名以完赛时长加罚时后综合计算。

##### (二) 比赛着装

1. 参赛选手应穿着平底无钉的运动鞋。

2. 各队参加团体赛的选手应着统一服装。

##### (三) 障碍类型表

障碍数量根据实际场地进行调整。

| 序号 | 障碍名称 | 形态参数                       | 通过要求                                     | 判罚办法                              |
|----|------|----------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1  | 极速出击 | 障碍以多个竖杆间隔成多个赛道，形成独立的长方体空间。 | 参赛选手在不借助外力的情况下，从道具下方匍匐通过，不可直接走出边界或绕开障碍物。 | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加 30 秒。 |
| 2  | 三角冲刺 | 障碍以多个竖杆间隔成多个赛道，形成独立的三角空间。  | 参赛选手在不借助外力的情况下，从道具中间间隙通过，不可直接走出边界或绕开障碍物。 | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加 30 秒。 |

| 序号 | 障碍名称 | 形态参数                                                             | 通过要求                                                 | 判罚办法                                                         |
|----|------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 3  | 马上出发 | 障碍为30度的阶梯陡坡，顶端固定绳索，前后侧均为阶梯。                                      | 参赛选手借助绳索爬到障碍顶端，再从阶梯处下行。                              | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。                              |
| 4  | 三级穿越 | 障碍由三块长为3米的模板组成，第一块木板宽为1.5米，第二块木板为7.5米，第三块模板为1米，每块板间隔2米（±50厘米）。   | 参赛选手在不借助外力的情况下，分别从第一块板的上方，第二块板的下方，第三块板的上方通过。         | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。                              |
| 5  | 低速飞行 | 障碍由2组3米长，宽为1.5米的拱形充气气模组成。                                        | 参赛选手在不借助外力的情况下，从圆拱形道具中通过，不可使用手杖，树枝等工具。不可直接走出边界或绕开障碍。 | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加50秒。                              |
| 6  | 三段跳  | 障碍由三组横杆组成，横杆距离地面为45厘米，横杆的宽度为5米。每组横杆前后相距3米。                       | 参赛选手在不借助外力的情况下，跳跃通过障碍。                               | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。                              |
| 7  | 平衡木  | 障碍为高20厘米，长3米，宽20厘米的两段平衡木上，平衡木搭建夹角为120度。                          | 参赛选手在不借助外力的情况下，从平衡木上通过。                              | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中增加30秒；掉下平衡木可以重新开始，如通过中途掉下后放弃增加10秒。 |
| 8  | 跨越山脊 | 障碍为木质结构“A”字板，一面为全木板，一面为木梯，木梯间隔为3厘米，两面夹角为60度的等腰三角形。三角形的高为2米，宽为3米。 | 参赛选手在不借助外力的情况下，从下向上攀爬，可以借助绳子的力量，通过木板和木梯。             | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。绳子不可在木梯项目中使用，如有使用，增加该选手10秒钟。  |
| 9  | 奔跑滚柱 | 障碍底部为活动的柱子，左右两端固定，每根柱子之间紧密相连。                                    | 参赛选手在不借助外力的情况下通过。                                    | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。                              |

| 序号 | 障碍名称 | 形态参数                                                                               | 通过要求                                           | 判罚办法                                              |
|----|------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 10 | 云梯障碍 | 障碍为间距65厘米的7个横杆组成，横杆直径为4厘米，横杆高度为 $240 \pm 10$ 厘米，障碍长6米，宽度为3米。                       | 参赛选手在不借助外力的情况下，手握栏杆通过，脚不可以落地。                  | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。                   |
| 11 | 逃离陷阱 | 障碍中设置直径为30厘米的10个圆洞，交错设计布局。                                                         | 参赛选手需按照左右顺序通过每一个圆洞，不得只通过一边的圆洞。                 | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。                   |
| 12 | 一步到位 | 障碍为两个合金目字方通架矩阵组成，每个矩阵由8块40厘米*50厘米的长方形踏板组成，同向踏板之间的距离为70厘米，高度分别为10厘米—15厘米—20厘米—25厘米。 | 参赛选手在不借助外力的情况下，通过6块踏板，到达对面。                    | 如有绕开障碍物的，视为放弃此项目，并在最后成绩中加50秒。                     |
| 13 | 大步向前 | 障碍为2组网洞充气气模，单个道具长为3米，宽为1.5米。                                                       | 参赛选手在不借助外力的情况下通过，不可使用手杖，树枝等工具，不可用手触碰障碍道具。      | 如选手有绕开障碍物的，视为放弃此项目，并在最后成绩中加20秒。                   |
| 14 | 摇摆森林 | 障碍设置3条赛道，每条赛道为长7米、宽30厘米并高于地面的气模结构，赛道上方用若干个气模摆锤组成障碍。                                | 参赛选手在不借助外力的情况下，从三条赛道的任何一条通过，选手可以接触障碍，但不可以脱离赛道。 | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。                   |
| 15 | 冲刺墙  | 结合现代五项障碍跑原有冲刺墙障碍设计，斜向上45度U型冲刺墙。                                                    | 参赛选手在不借助外力的情况下，从道具上通过蹬踏爬上冲刺墙。                  | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。                   |
| 16 | 四季越野 | 障碍为4个相连的环状障碍，道具上描绘春夏秋冬四季颜色，选手需按照春夏秋冬的顺序穿越障碍。                                       | 参赛选手在不借助外力的情况下，按照春夏秋冬的顺序穿越障碍到达对面。              | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒；如选手掉落后放弃，单个时间加10秒。 |
| 17 | 垂直天梯 | 3米高垂直天梯，通过绳网连接。                                                                    | 参赛选手在不借助外力的情况下，从绳网上进行翻越另一侧障碍。                  | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。                   |

| 序号 | 障碍名称 | 形态参数                                        | 通过要求                             | 判罚办法                                             |
|----|------|---------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|
| 18 | 蛛网爬行 | 15度倾斜角气模道具，通过绳网连接。                          | 参赛选手在不借助外力的情况下，从绳网上进行翻越另一侧障碍。    | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。                  |
| 19 | 巨人步伐 | 障碍为障碍矩阵组成，每个矩阵由多块方形踏板，角度垂直，同向踏板之间的距离为150厘米。 | 参赛选手在不借助外力的情况下，通过6块踏板，到达对面。      | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒；如选手掉落绕过，单个时间加10秒。 |
| 20 | 三角障碍 | 障碍为60度倾斜三角形障碍。                              | 参赛选手在不借助外力的情况下，翻越三角障碍。           | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。                  |
| 21 | 荆棘丛林 | 障碍为在20厘米高的障碍，其上布满三角立锥的障碍道具。                 | 参赛选手在不借助外力的情况下，爬上障碍物躲避三角立锥并跳下障碍。 | 如有绕开障碍物的选手，视为放弃此项目，并在最后成绩中加30秒。                  |

附件 3

参加 2025 年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会报名表

项目名称：\_\_\_\_\_ 队员所在地市及学校：\_\_\_\_\_

| 序号  | 组别 | 小项 | 姓名 | 性别 | 出生年月<br>日 | 身份证号 | 服装尺码 | 鞋码 | 本人电 话 | 监护人姓名 | 监护人电话 |
|-----|----|----|----|----|-----------|------|------|----|-------|-------|-------|
|     |    |    |    |    |           |      |      |    |       |       |       |
|     |    |    |    |    |           |      |      |    |       |       |       |
|     |    |    |    |    |           |      |      |    |       |       |       |
|     |    |    |    |    |           |      |      |    |       |       |       |
|     |    |    |    |    |           |      |      |    |       |       |       |
| 教练员 |    |    |    |    |           |      |      |    |       |       |       |

本次活动联系人：

电话：



信息公开类别：主动公开

江苏省体育局办公室

2025 年 6 月 20 日印发