

2024年上海市实验学校师生迎新冬季运动会

指导思想：为认真贯彻“健康第一”的指导思想，落实“立德树人”的根本任务。全面推进学校体育工作，2024年12月31日举行师生迎新冬季运动会，通过丰富多彩的体育活动，展示实验人积极向上的团队精神，增强师生的身体素质，丰富校园文化，促进学生全面健康发展，创建和谐校园。希望全校师生积极参与，共同进步。

领导小组：徐红、盛况、瞿祖芳、陈兴冶、陈慧

工作小组：朱琳、朱潇清、陈珺珺、徐心涵、张瑶、程晓蕾、曹怡、陈敏、倪琛宏、王文斌、施惠、周晶晶、王歆瑶、陈磊、金陵

保障小组：范莉、金珉、王昌国、干晓云

宣传报导组：徐心涵、胡尔姝

医务应急小组：周叶、赵晓艳

一、比赛日期

2024年12月31日下午14:10—15:30

二、比赛地点

上海市实验学校中学部大操场

三、运动会流程

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1.领导讲话 | 14: 10 |
| 2.准备活动 | 14: 15 |
| 3. 项目比赛一：长绳 | 14: 20——14: 50 (共6组) |
| 第一组：中一年级+6A6B | 第二组：高一年级+9A9B |
| 第三组：中二年级+7A7B | 第四组：高二年级+10A11A |
| 第五组：中三年级+8A8B | 第六组：高三年级 |
| 4. 项目比赛二——各年级拔河决赛 | 15: 00——15: 30 (3组) |
| 第一组：中一 (1) VS (6a) | 高一 (5) VS 高一 (6) |

第二组：中二 (1) VS (7ab) 高二 (4) VS 高二 (5)

第三组：中三 (1) VS 中三 (2) 高三 (1) VS 高三 (6)

5.运动会结束后，各班回教室集中 15: 50 分放学

四、裁判名单

第一区	倪琛宏	第二区	王文斌
第三区	施 惠	第四区	周晶晶
第五区	陈 磊	第六区	王歆瑶
第七区	金 凌	第八区	徐心涵

五、比赛要求

1.长绳比赛:

各班报 1 队，每队 16 人参赛,其中 2 人摇绳。时间 3 分钟，预备时绳子处于静止状态，比赛开始每队摇绳，14 名运动员在间距 3 米的长绳中依次按“8”字线连续跳，中途失误可继续比赛。摇绳者必须在听到发令后才能摇绳，比赛中途摇绳者不能更换，但可以换手，摇绳者脚踏线为犯规，将取消成绩。每队以累计数为最后比赛成绩。

2.拔河比赛:

各班报 1 队，每队 26 人参赛（女生不得少于 8 人）。

3.拔河友谊赛:

教师报 1 队，高中学生报 1 队，每队 20 人（男女不限）

上海市实验学校高中部体育组

2024 年 12 月 27 日