

江苏省高职高专院校体育教学指导委员会

关于举办江苏省第五届高职高专院校学生足球技能暨体能大赛的通知

为贯彻落实习近平总书记在2018年9月10日召开的全国教育大会上的讲话精神，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，推动高职高专校园足球活动开展，提高高职高专院校学生身体素质，受江苏省教育厅委托，江苏省高职高专院校体育教学指导委员会定于2019年11月份举办江苏省第五届高职高专院校学生足球技能暨体能大赛。请各院校依据竞赛规程和评分标准（见附件），认真组织，广泛发动、积极参赛。

未尽事宜，另行通知。

附件：

- 江苏省第五届高职高专院校学生足球技能大赛暨体能大赛规程
- 江苏省第五届高职高专院校学生足球技能大赛考核办法
- 江苏省第五届高职高专院校学生体能大赛考核办法
- 江苏省第五届高职高专院校学生足球技能比赛报名表
- 江苏省第五届高职高专院校学生体能大赛报名表

江苏省高职高专院校体育教学指导委员会

2019年9月12日



附件 1

江苏省第五届高职高专院校学生足球技能大赛暨体能 大赛规程

一、主办单位

江苏省高职高专院校体育教学指导委员会

二、承办单位

南京交通职业技术学院

三、协办单位

江苏海事职业技术学院

四、参赛单位

全省高职高专院校

五、比赛时间

2019 年 11 月 28 日至 30 日。

六、比赛项目

(一) 足球: 1.1 分钟颠球 2.踢准 3.绕杆射门 4.定点射门

(二) 体能: 1.三级蛙跳 2.仰卧起坐(女)引体向上(男) 3.2000 米跑(女) 2400 米跑(男)

七、报名方法

(一) 足球

1.以学校为单位报名参赛,每队报 6 名运动员(至少一名女生),另外,领队 1 人,教练员 1-2 人。

2.各代表队报到时需交验运动员录检表、学生证、第二代居民身份证、运动员健康证明以及保险单,证件不齐或不符者不得参加比赛。

(二) 体能

1.以学校为单位报名参赛，每队报 12 名运动员（6 男 6 女），另外，领队 1 人，教练员 1-2 人。

2.各代表队报到时需交验运动员学生证、第二代居民身份证、运动员健康证明以及保险单，证件不齐或不符者不得参加比赛。

八、竞赛办法

（一）足球

1.比赛日程：视参赛队伍数量情况，安排一天或一天半比赛时间。

2.比赛顺序：颠球---踢准---绕杆射门---定点射门。

3.每名队员在该项目中名次即为得分，6 名队员完成全部 4 项比赛，每人 4 项排名相加，即为各队总分。总分由低到高进行排名，如总分相等，比较 4 项总分得分最低队员，以此类推。未完成比赛队员名次列该项目最后。

4.比赛用球为世达足球 SB465。

5.比赛出场顺序赛前联席会抽签确定。

（二）体能：

1.比赛日程：视参赛队伍数量情况，安排一天或一天半比赛时间。

2.比赛顺序：三级蛙跳---仰卧起坐（女）引体向上（男）---2000 米跑（女）2400 米跑（男）

3.每名队员在该项目中名次即为得分，12 名队员每人三项排名相加，即为各队总分。总分由低到高进行排名，如总分相等，比较三项总分最低队员，依次类推。未完成比赛队员名次列该项目最后。

4.比赛方法参照《江苏省大学生体能考核指导标准（试行）》执行。

5.比赛出场顺序赛前联席会抽签确定。

九、费用

参赛人员往返交通及食宿费用自理，学生餐费及其它费用由主办单位承担。

十、奖励办法

(一) 足球：设一、二、三等团体总分奖，比例为总队数的 15%，20%，25%，颁发奖牌，学生单项和全能前八名颁发证书。全能前三名学生颁发“足球技能全能王”奖牌。

(二) 体能：设一、二、三等团体总分奖，比例为总队数的 15%，20%，25%，颁发奖牌，学生单项和全能前八名颁发证书，全能前三名学生颁发“体能王”奖牌。

十一、报名方式及截止时间

参加比赛学校于 2019 年 10 月 10 日前将纸质版报名表加盖公章后，扫描或拍照发至张旭老师邮箱 13511920@qq.com, 联系方式：13357807558。

未尽事宜，另行通知。

江苏省高职高专院校体育教学指导委员会

2019.9.10

附件 2

江苏省第五届高职高专院校学生足球技能比赛办法

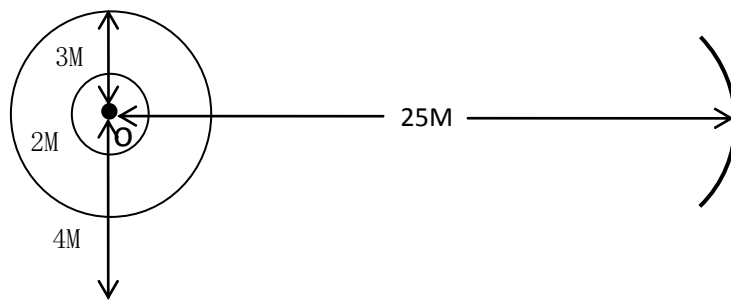
一、足球颠球

每队 6 名同学在半径为 9.15 米的圆形区域内完成，参赛运动员和球离开比赛区域，则不计成绩，回到指定区域内继续累计。比赛时间 1 分钟内运动员可以用身体合理部位颠球（不允许手触球）。同一部位连续颠球不得超过五次，超过五次个数不再累计。计算个人名次。

二、踢准

以“0”为圆心（圆心处放一锥形标志桶作为标记），分别画半径为 3 米和 2 米的两个同心圆（线的宽度不超过 12 厘米，下同）。以 25 米为半径从圆心向任何方向划一条 5 米长的弧，作为踢准的限制线，女生为 20 米。（如下图）参赛选手必须将球放在限制线上或线后向圈里踢球，否则踢中无效。以球的第一落点落在圈内或线上为有效（各圆的线为该圆的有效区）。将球踢进内圈得 2 分，踢进外圈得 1 分，踢到圈外得零分，每人 10 次，满分为 20 分。计算个人名次。

示意图：

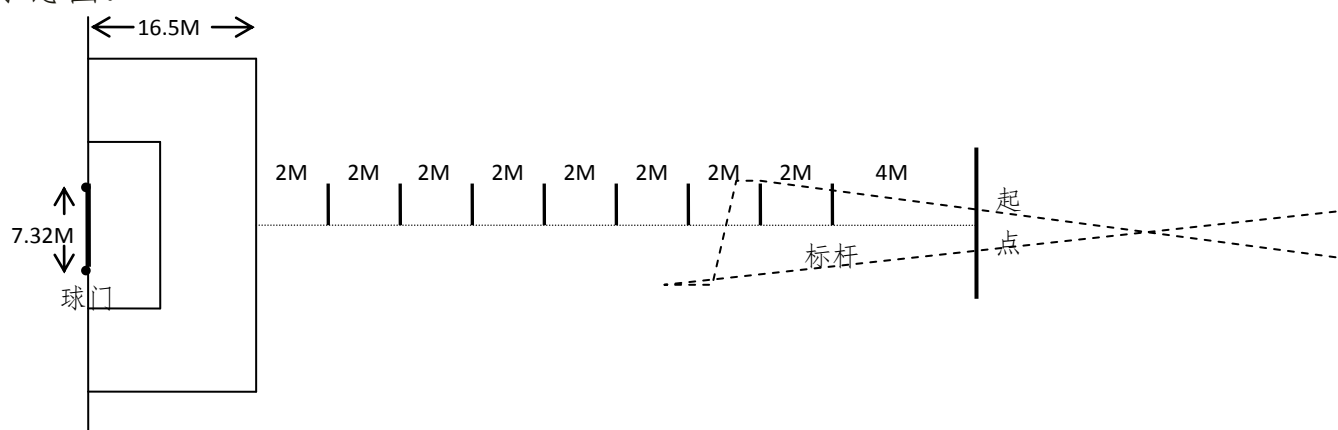


三、绕杆射门

在距罚球区线中点 20 米处，画一条长 5 米的线平行于罚球区线，作为起点线，起点线到球门线的距离为 36.5 米。距起点线 4 米处起，沿 20 米垂线放置标志物（高 40cm 的圆锥形）8 个，间距为 2 米。标志物固定垂直放在地面上，以参赛选手碰不倒为准。（如下图）参赛选手按足球竞赛规则允许的动作运球，否则视为犯规。参赛选手从起

点线开始运球，球向前滚动即开表计时，运球逐个绕过标杆（包含第一个杆），在球未进入罚球区前射门，球整体越过球门线即停表。射门不限脚法，球射入球门内成绩有效。运球绕标时不绕、漏绕或碰倒标志均为成绩无效。每人三次机会，取最好一次成绩。若某一运动员三次均无成绩，则该运动员名次列在最后。计算个人名次。

示意图：



四、定点射门

参赛选手将球放在罚球弧内（女生为点球点），将足球踢进球门（11人制标准球门），球门分为面积相等的9个区域，进入不同的区域得相应的分值，如下图。每名选手可踢球5次，累计分数高者名次列前。计算个人名次。

5分	3分	5分
3分	2分	3分
1分	1分	1分

附件 3

江苏省第五届高职高专院校学生体能比赛办法

一、2400 米（男）/2000 米（女）

以现行的《田径规则》为准。

二、三级蛙跳

1、场地器材：平坦地面，起跳线宽 5 厘米。

2、测试方法：受试者两脚自然平行开立站在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳，在跳的过程中双脚同时起跳同时落地，连续跳三跳。中途凡手撑地、坐地、脚掌向前滑动、离地及出现动作故意停顿均作失败。每人跳二次，丈量身体在落地区内的触地点后沿至起跳线后沿的垂直距离，取其中最远一次的成绩。

3、测试单位：米（保留小数点后二位数）。

三、单杠引体向上

1、测试器材：单杠。

2、测试方法：预备时，受试者站在单杠下面，两手用宽握距正握（掌心向前）单杠，两脚离地，两臂身体自然下垂伸直。然后两臂用力拉引，使下颚超过杠面，之后逐渐放松直到两臂完全伸直为完成一次。下颚未能超过杠面，下垂时脚触及地面，均作测试结束，记录单杠引体向上的次数。

3、测试单位：次。

四、1 分钟仰卧起坐

1、测试器材：垫子若干块（或代用品），并铺放平坦。

2、测试方法：受试者全身仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90

度角左右，两手指交叉脑后。工作人员压住其踝关节，以便固定下肢。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数。

3、测试单位：次/1 分钟。

附件 4

江苏省第五届高职高专院校学生足球技能比赛报名表

领队：

教练：

联系方式：

序号	姓名	性别
1		
2		
3		
4		
5		
6		

单位盖章：

部门领导签字：

日期：

附件 5

江苏省第五届高职高专院校学生体能大赛报名表

领队：

教练：

联系方式：

序号	姓名	性别
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

单位盖章：

部门领导签字：

日期：