

2025 年世界少儿田径日暨中国少儿田径月系列活动·浙江省少儿体能（酷跑田径）系列赛嵊州站

比赛方法和项目规则指南

一、幼儿赛道（U5、U6）

1、猫式平衡爬

方法：

四肢支撑住身体，屈膝但膝盖不能完全落在平衡木上，需稍微抬高，后背平直，身体平行于地面，手脚交替向前移动，爬完 3 根平衡木后跳下。

规则：

- （1）需有效依次通过 3 条平衡木，漏过，判错误动作。
- （2）通过方法除猫爬外，判错误动作。
- （3）通过平衡木期间掉落至地面，判犯规。

2、纵跳上高：完成 3 个高度跳箱

方法：

双脚并拢，双腿微屈，身体向前微倾，两手随跳动摆动，双脚同时逐个跳上跳箱，依次跳上 3 个不同高度的跳箱，起跳的过程中双手臂向上摆动，落地时身体保持平衡。

规则：

- （1）需在跳箱上连续跳跃，期间跳落地面，判犯规。

(2) 跳箱需要双脚起跳同时踩上跳箱，若使用单脚、或双脚以外部位接触跳箱，判错误动作。

3、踢踏跑：侧蹬 6 个三角蹬左右跑斜坡

方法：

一只脚先踩踏一个三角蹬的中心位置，另一只脚随着移动并迅速踩向另外一侧的三角蹬，注意要尽量踩在中心位置，并保持屈膝，快速左右跑 6 个三角蹬。

规则：

(1) 左右两侧的踢踏板区域至少要落脚一次，单侧通过该区域，判错误动作。

(2) 掉落在踢踏板中间区域或掉落至地面，判犯规。

4、投掷沙包（约重 40g）

方法：

以右手掷沙包为例，正对投掷方向，两脚前后自然前后开立，右手持沙包向侧后方向引伸，右腿微屈，然后右腿蹬地，向左转体，右臂经肩上、头侧自然挥臂，将沙包向远处投掷。

规则：

(1) 投出指定区域外，判犯规。

(2) 双脚不得触及投掷线，触及投掷线判犯规。

(3) 使用站立方式以外方式将沙包投掷过线，判错误动作。

(4) 抛投，判错误动作。

5、定向穿越

方法：

在防护地垫上进行正向爬行，双手撑住地面，注意移动时身体的平衡，爬完两张防护地垫的长度（约 400cm）。

规则：

(1) 在指定区域外爬行，判犯规。

(2) 未使用爬行方式通过防护地垫，判错误动作。

6、障碍跨越：通过 5 个栏架

方法：

双脚或单脚同时起跳，从第一个栏架开始按照顺序依次跳过 5 个栏架。

规则：

(1) 漏跳，判错误动作。

(2) 撞到栏架需将栏架放回原位置，并继续跳完剩余的栏架，若未放回原位置，判犯规。

7、定点绕杆：通过 5 个绕杆

方法：

以跑的方式从第一根杆子开始，依次绕过（从左或右开始绕不作规定）5 根杆子即为完成该区域。

规则：

(1) 绕杆时按照顺序依次绕杆，若一次绕过 2 个及以上杆，判错误动作。

(2) 撞倒杆需将杆放置回原位，并继续完成剩余的绕杆，若未放回原位置，判犯规。

8、交替跳跃：单双脚交替定点跳过体能圈区

方法：

双脚起跳单脚落地，接着再单脚起跳双脚落地，如此往复，通过单双脚交替跳的动作通过体能圈区域。

规则：

(1) 漏跳，判错误动作。

(2) 若在单脚落地区域双脚触地，或在双脚落地区域单脚触地，均判错误动作。

(3) 跳到体能圈外，判犯规。

9、撑木左右跳：左右并脚跳，前移通过 4 根平衡木

方法：

身体半蹲在平衡木的一侧（先左或右都可），双手撑木，双腿并拢起跳到平衡木的另一侧，站稳后双手可向前移动，如此往复，在平衡木的左右两侧合计至少跳跃 4 次。

规则：

(1) 平衡跳跃合计少于 4 次，判错误动作。

(2) 未以规定动作跳跃的，判错误动作。

10、猫挂翻越：猫挂翻越体能训练架

方法：

助跑猫挂上墙，双臂伸直用力，以左脚为支撑点蹬障碍物，身体向上，抬右脚跨过障碍物，完成翻越动作（每个人双脚习惯用力不同，反之亦可）。

规则：

(1) 未完成猫挂、翻越等指定动作，判错误动作。

11、平衡跳跃过河：保持平衡并跳跃通过 6 个半圆柱

方法：

先站（跳）上半圆柱，身体保持平衡，眼睛看着前方，平稳跳（跨）到下一个半圆柱，依次通过 6 个半圆柱即为完成该区域。

规则：

(1) 漏跳（跨），判错误动作。

(2) 以爬行等其他方式通过，判错误动作。

(3) 跳（跨）越期间落地，判犯规。

12、穿杆：（U5：130cm；U6：150cm）高度的单杠

方法：

助跑一段距离，跳上防护垫，双手抓杠，双脚带动身体穿过单杠

与跳马箱之间后，平稳落在另一端防护垫上。（高度 U5：130cm；U6：150cm）。

规则：

- （1）未用双手抓杠穿杆，判错误动作。
- （2）助跑或跳跃到指定区域外，判犯规。

13、上墙速过：斜坡蹬壁上墙，速过高台

方法：

助跑一段距离，左脚向前一步起跳，右脚前掌踩在斜坡上，并向上蹬腿，双手快速支撑平台，提膝收腿，左膝跪于平台上支撑起身体，随后双脚在平台上，然后跳落下前方垫子，跳落时手可扶于平台（每个人双脚习惯用力不同，反之亦可）。

规则：

- （1）未从斜坡上墙，判错误动作。
- （2）未跳落至前方垫子（跳落至左右两侧或其他区域），判错误动作。

14、疾速跑

方法：

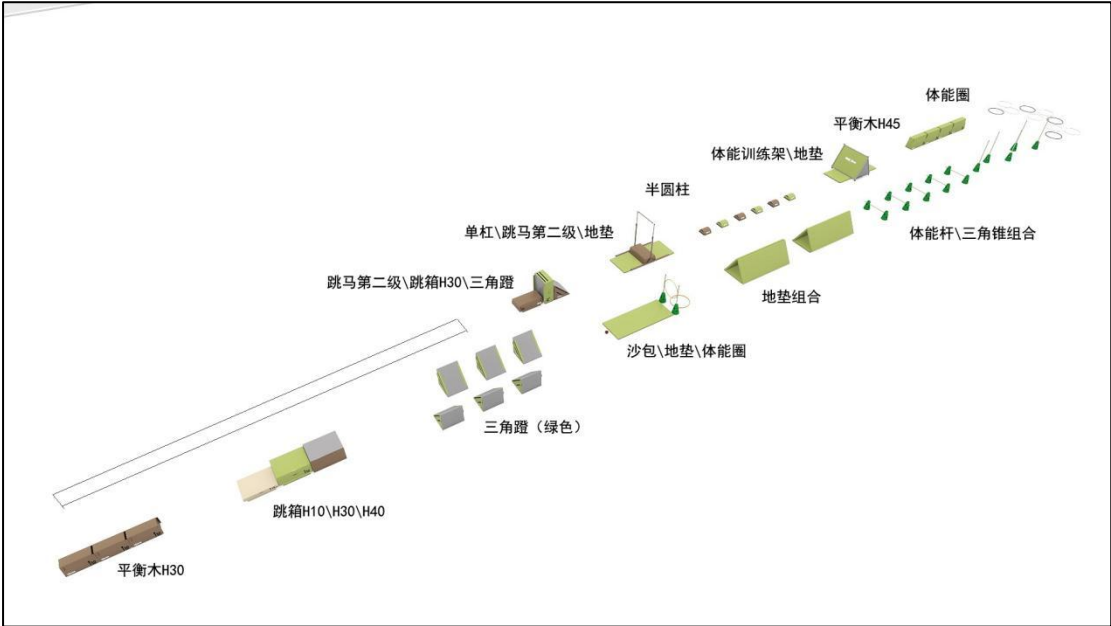
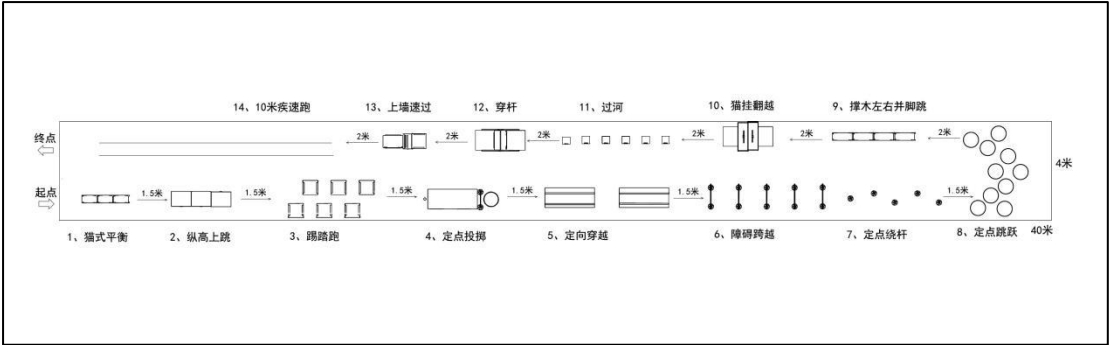
在冲刺区域，径直冲刺回终点线，冲刺距离为 10 米。

规则：

- （1）在冲刺时，脚或身体落入左右两侧禁区，判犯规。

赛道参考图

40 米折返，全长 80 米



二、体能赛道（U7、U8）

1、跳绳单摇：60 个



方法：

裁判发出开始指令后，冲向跳绳指定区域开始跳绳，双手摇绳，双脚以轮换跳或双脚跳的方法跳绳，每跳起一次，绳跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°)，单摇跳绳有效次数达到 60 个时即为完成。

规则：

（1）器材自备，裁判发出开始指令前，需裁判检查。自备跳绳需符合国家标准（禁止使用竹节绳、棉纱绳等非标准材质；禁止加装配重块、发光装置[反光率 $\leq 15\%$]等附加结构；绳体无断裂、变形等隐患）；允许赛前 15 分钟进行微调，锁定后不得变更。建议备存 2 套同规格器材应对突发损坏。

（2）单人单摇跳绳：以脚起跳，身体腾空后，跳绳双脚下沿身体额状轴旋转 360 度为一周计算为一个，如未完成，则算为一次失败。

（3）跳绳过程中可以停顿，但计时不会暂停。

(4) 双摇跳了只算一个。

(5) 踩线或出界，计数暂停，裁判提醒其回到规定场地继续比赛，再累积计数，时间不间断。

(6) 运动员在听到或看到裁判发出有效单摇达到 60 个的指令后即完成该区域。

(7) 完成有效单摇 60 个后应将跳绳放在跳绳区域。

2、金刚台



方法：

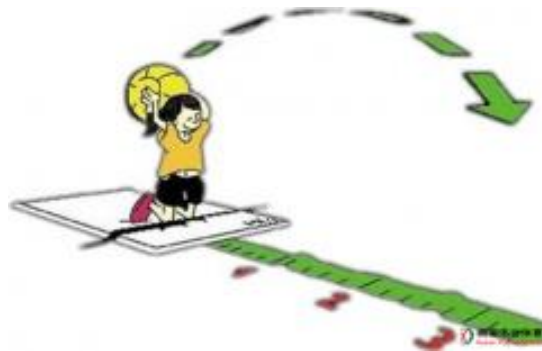
双手撑住台边，起跳时双脚蹬地，双手撑台，起跳后双腿并拢，往胸口处收，跳上金刚台后，可任意动作通过金刚台在前方下落。

规则：

(1) 在金刚台左右两侧禁区处上台或下落，判犯规。

(2) 通过其他方式（如攀爬等）来到金刚台面，判错误动作。

3、跪投实心球（重量 0.8KG）



方法：

跪在起掷线后，双手持球，手掌自然张开，大拇指相对，其余四个手指张开呈三角形，握球时手托住实心球的下半部分，掌心略微空出。以膝关节为支点，带动髋关节和肩关节协调发力，将实心球从头后上方掷出；投掷时，身体向后仰，利用脚蹬地的力量，通过身体躯干传导到手臂，随后全力将球投掷到轮胎内。（投掷后可能向前倾倒，倾倒处将有较为柔软的垫子保护，防止受伤。）

规则：

- （1）实心球投出指定区域外（即未投进轮胎内），判犯规。
- （2）双膝触及投掷线，投掷过程中双膝离地或触及投掷线，判犯规。
- （3）未使用跪投方式将实心球投掷过线（如抛投等），判错误动作。

4、转向板



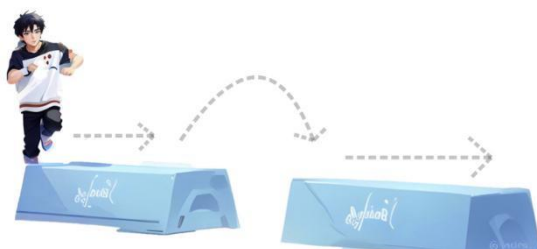
方法：

踩在起跳垫上起跳至踢踏板区域，并在左右两侧的踢踏板区域至少落脚一次通过该区域，然后撑手穿腿过（可选择左手撑箱同时右脚踩箱左脚穿过右手悬空，或者右手撑箱同时左脚踩箱右脚穿过左手悬空）跳箱处。

规则：

- （1）单侧通过该区域，判错误动作。
- （2）掉落在踢踏板中间区域或地面，判犯规。

5、平衡木



方法：

保持身体平衡通过第一条平衡木，然后跳跃或跨越至第二条平衡木并平稳通过。

规则：

- (1) 需有效通过 2 条平衡木，漏一条，判错误动作。
- (2) 通过方法包括但不限于走、跑、跳等，爬行通过判错误动作。
- (3) 掉落至地面，判犯规。

6、杆相组合



方法：

可通过助跑，冲跳至斜坡，通过斜坡助力蹬攀并翻越障碍墙，然后双手握住框型杆，类似于“荡秋千”从框型杆中间穿过落地（不得落地在禁区处）。

规则：

（1）无法翻越障碍物，可绕其后过两侧上杆箱组合并继续完成动作，判错误动作。

（2）未从框形杆中间通过，判错误动作。

（3）从杆箱组合两侧下落，判犯规。

7、A 字板猫挂



方法：

猫挂上 A 字板，双手握住 A 字板上方单杠，左脚在上右脚在下，双手用力拉身体，而后右脚迅速向上蹬墙翻越至 A 字板另一面，再次形成一个猫挂状。

规则：

(1) 未按规定形成猫挂状，判错误动作。

(2) 漏做一个猫挂，判错误动作。

8、攀爬架



方法：

从未放置垫子的一端斜坡向上冲刺或攀爬至顶部，到达顶部后及时调整好身体姿势准备动作，以“侧身滑行动作”或“平行滑行动作”滑下后接滚翻即完成攀爬组合。

规则：

(1) 以其他位置至顶部，判错误动作。

(2) 未完成指定动作（如滚翻等），判错误动作。

9、Z 字跳马组合



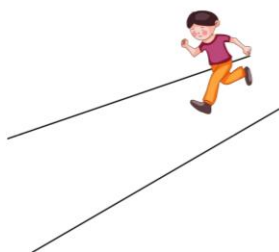
方法：

首先撑手穿腿过动作（可选择左手撑箱同时右脚踩箱左脚穿过右手悬空，或者右手撑箱同时左脚踩箱右脚穿过左手悬空）通过第一个单独跳箱。然后可以使用各种方式按照 Z 字路径通过 Z 字跳马组合区。

规则：

- （1）跳马区地面必须落地，从跳马上方跑过，判错误动作。
- （2）未按 Z 字路径，判错误动作。
- （3）绕过第一个跳箱，判错误动作。
- （4）绕过 Z 字跳马组合区，判绕过指定区域。

10、冲刺



方法：

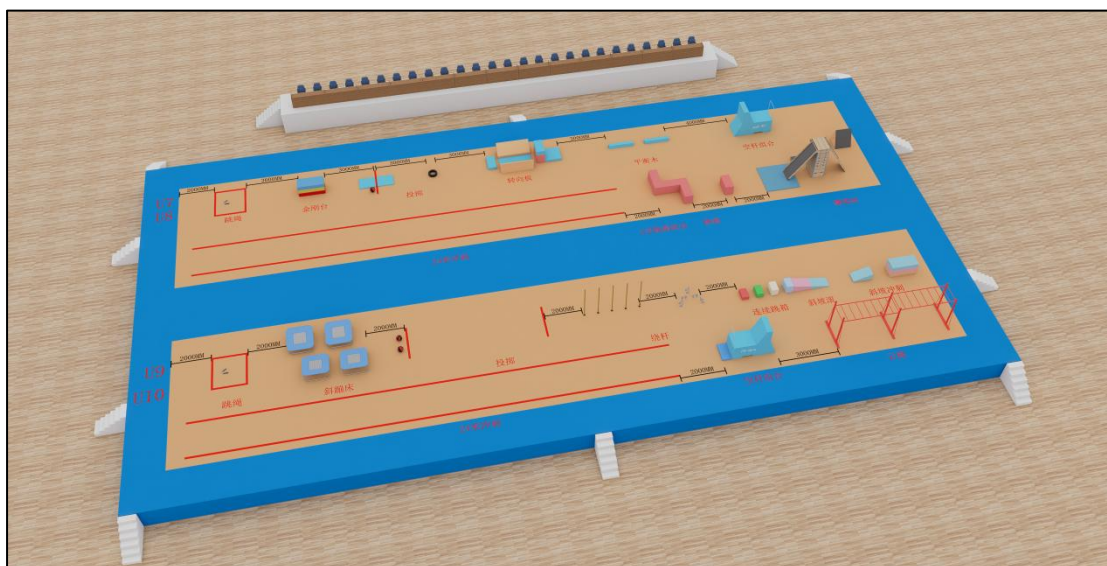
在冲刺区域，径直冲刺回终点线，冲刺距离为 30 米。

规则：

(1) 冲刺时，脚或身体落入左右两侧禁区，判犯规。

赛道参考图

40 米折返，全长 80 米



三、酷跑赛道（U9、U10）

1、跳绳双摇：30 个



方法：

裁判发出开始指令后，冲向跳绳指定区域开始跳绳，双手摇绳，两脚掌发力跳起，跳起的高度应略高于单摇，跳绳时应提膝、收腹、稍含胸，大臂尽量贴近身体，双手以手腕发力，迅速向前摇绳绕体两周(720°)，屈膝，前脚掌着地，双摇跳绳有效次数达到 30 个时即为完成。

规则：

（1）器材自备，裁判发出开始指令前，需裁判检查。自备跳绳需符合国家标准（禁止使用竹节绳、棉纱绳等非标准材质；禁止加装配重块、发光装置[反光率 $\leq 15\%$]等附加结构；绳体无断裂、变形等隐患）；允许赛前 15 分钟进行微调，锁定后不得变更。建议备存 2 套同规格器材应对突发损坏。

（2）单人双摇跳绳：以双脚同时起跳一次，身体腾空后，跳绳

自双脚下沿身体额状轴旋转 720 度为一周计算为一个，如未完成，则算为一次失败。

(3) 跳绳过程中可以停顿，但计时不会暂停。

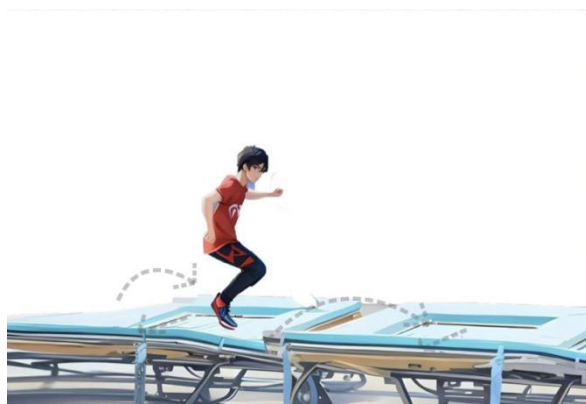
(4) 单摇不算。

(5) 踩线或出界，计数暂停，裁判提醒其回到规定场地继续比赛，再累积计数，时间不间断。

(6) 运动员在听到或看到裁判发出有效双摇达到 30 个的指令后即完成该区域。

(7) 完成有效双摇 30 个后应将跳绳放在跳绳区域。

2、蹦床



方法：

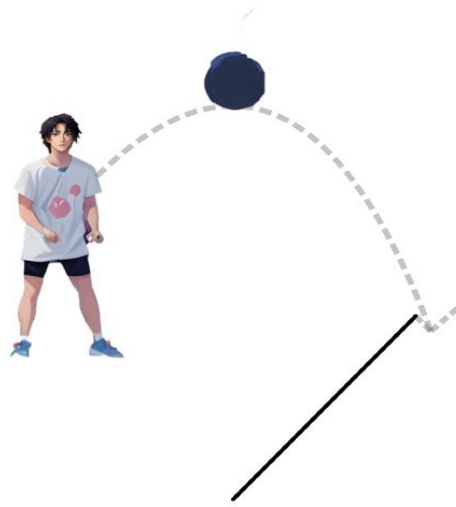
使用单脚或双脚，依次通过蹦床区域，不得触及蹦床边缘。

规则：

(1) 漏跳，判错误动作。

(2) 触碰边缘区域，判犯规。

3、药球抛运（U9—2KG；U10—3KG）



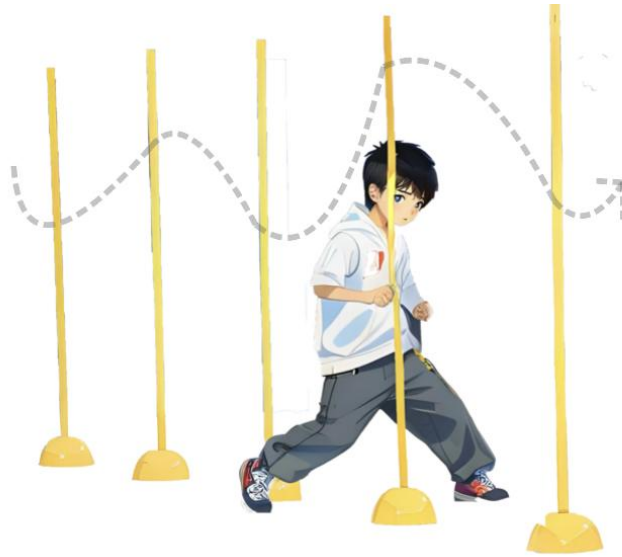
方法：

在投掷线内，使用抛投方式将 2 个药球依次（先选择投掷哪一药球不作规定）投掷过线，然后冲刺过线后将药球捡起搬运回药球放置处（可分次捡起或同时捡起搬运回药球放置区）。

规则：

- （1）依次投掷过线，漏抛判错误动作。
- （2）用抛投方式将药球抛运过线，其余方式判错误动作。
- （3）投掷未过线，判错误动作。
- （4）抛出后未放回，判犯规。
- （5）抛出指定区域外，判犯规。
- （6）双脚触及投掷线，判犯规。

4、绕杆跑



方法：

以跑的方式从第一根杆子开始，依次绕过（从左或右开始绕不作规定）5根杆子即为完成该区域。

规则：

（1）按照顺序依次绕杆，若一次绕过2个及以上杆，判错误动作。

（2）撞倒杆需将杆放置回原位，并继续完成剩余的绕杆，若未放回原位置，判犯规。

5、Z 字跳栏架



方法：

双脚同时起跳，从第一个栏架开始按照顺序依次跳过 5 个栏架，落地时双脚同时落地，即为完成该区域。

规则：

（1）漏跳，判错误动作。

（2）撞到栏架需将栏架放回原位置，并继续跳完剩余的栏架，若未放回原位置，判犯规。

6、连续跳箱接斜坡滚



方法：

从第一个跳箱开始双脚起跳并双脚同时踩上跳箱，然后跳落地；如此往复，通过三个跳箱；最后一个跳箱时仍然双脚起跳并双脚同时踩上跳箱，然后在斜坡垫上完成一个滚翻动作，即为完成该区域。

规则：

- (1) 直接在跳箱上连续跳跃，不落地，判错误动作。
- (2) 若使用单脚、或双脚以外部位接触前三个跳箱，判错误动作。
- (3) 斜坡垫上未完成滚翻，判错误动作。

7、斜坡冲刺上金刚台



方法：

通过斜坡冲跳（冲跳后起跳无论是单脚跳或双脚跳都允许）至金刚台上，然后通过金刚台。

规则：

- （1）冲跳至金刚台中间禁区落地，未跳至金刚台，判犯规。
- （2）从金刚台两侧下落，判犯规。
- （3）绕过斜坡直接跳上金刚台，判错误动作。

8、云梯



方法：

跳起，正手或反手抓握横杆，手掌紧握以确保稳定，两手交替从一端向另一端前行。

规则：

- （1）云梯行进过程中掉落地面，判犯规。
- （2）未以抓握横杠方式通过云梯，判错误动作。

9、杆箱组合



方法：

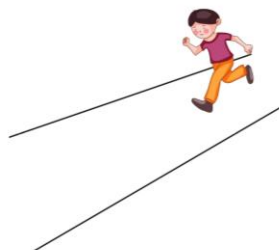
可通过助跑，冲跳至斜坡，通过斜坡助力蹬攀并翻越障碍墙，然后双手握住框型杆，类似于“荡秋千”从框型杆中间穿过落地（不得落地在禁区处）。

规则：

- （1）无法翻越障碍物，可绕其后过两侧上杆箱组合并继续完成动作，判错误动作。
- （2）未从框形杆中间通过，判错误动作。

(3) 从杆箱组合两侧下落，判犯规。

10、冲刺



方法：

在冲刺区域，径直冲刺回终点线，冲刺距离为 30 米。

规则：

(1) 冲刺时，脚或身体落入左右两侧禁区，判犯规。