**昌财实验中学**

**2024级初一、高一新生入学后举行年段“悦动健康”体育比赛**

1. **比赛项目**

（一）立定跳远

（二）仰卧起坐

**二、参赛对象**

昌财实验中学2024级初一、高一新生

**三、参赛办法**

（一）班级先进行初赛

（二）每个项目各班各推选5名代表参加年段比赛

**四、项目规则：**

（一）立定跳远

参赛者两脚自然分开，站在起跳线后，双脚原地同时起跳。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘之间的垂直距离。测试3次，记录最好成绩。以厘米为单位，保留1位小数。

（二）一分钟仰卧起坐

参赛者仰卧于软垫上，两腿稍分开，屈膝呈90°，两手手指交叉贴于脑后。同伴按压其踝关节，以固定下肢。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，参赛者坐起时，两肘触及或超过双膝为完成一次动作。一分钟到时，虽已坐起但肘关节未触及双膝者不计该次数。记录一分钟完成的次数，精确到个位。

**同学们一起来燃动属于我们的蓬勃朝气，书写属于我们的运动乐章！**