



113學年度 第二學期 家長會盃跳繩 校友會盃水陸小鐵人 競賽說明

家長會盃跳繩競賽

- 時間：3.29（六）上午八點二十分
- 地點：本校活動中心
- 個人競速賽：分一至六年級男、女生組競賽
- 個人雙迴旋賽：分一至六年級男、女生組競賽
- 雙人計次賽：分三至六年級組競賽
- 團體計次賽：分三至六年級組競賽

個人競速賽

- 參賽組別：分一至六年級組，男、女分組競賽
- 參賽限制：每人限報名一組
- 比賽時間：
 - 一、二年級組計時1分鐘
 - 三、四年級組計時1分30秒
 - 五、六年級組計時2分鐘
- 需自備跳繩，跳繩動作限定
(一跳一前迴旋、一跳一後迴旋) 自選一種

個人雙迴旋賽

- 參賽組別：分一至六年級組，男、女分組競賽
- 參賽限制：每人限報名一組
- 比賽時間：計時1分30秒
- 需自備跳繩，跳繩動作限定一跳二前迴旋

雙人計次賽

- 參賽組別：分三至六年級組，可男女混合組隊，可跨年級組隊（報名以較高年級為限）
- 參賽限制：每人限報名一組，可往上跨組挑戰
- 比賽時間：限時2分鐘
- 自備跳繩，跳繩動作限定（朋友跳、橫排跳）
自選一種

雙人計次賽

朋友跳



橫排跳



朋友跳兩人方向不限定

團體計次賽

- 參賽限制：每人限報名一組
- 參賽組別：分三至六年級組，可男女混合組隊，可跨年級組隊（報名以較高年級為限）
- 參賽人數：中年級7人一組、高年級8人一組
- 比賽時間：限時3分鐘
- 學校提供長繩練習，由2人掌繩，做一字型迴旋，其他人同時在迴旋繩中跳躍

校友會盃水陸小鐵人挑戰賽

- 時間：5.22（四）上午八點
- 地點：本校操場游泳池
- 參加對象：四～六年級學生
- 初級組（銅質獎）：游泳50公尺，跑走800公尺
- 挑戰組（銀質獎）：游泳75公尺，跑走800公尺
- 鐵人組（金質獎）：游泳100公尺，跑走1000公尺

校友會盃水陸小鐵人挑戰賽

全程參加比賽且完成者，將頒發完賽證明書，並於學期末加體育學期分數：銅質組加**0.5**分、銀質組加**1**分、金質組加**1.5**分。各組男女前六名另頒發獎狀與獎品。



同意書

- 欲參與水陸小鐵人比賽之同學需繳交家長同意書使得參與訓練，並參與由學校於晨光時間安排之各項體能訓練，並經體能測驗合格後，由家長繳交切結書，方可參與比賽。

報名方式

- 時間：即日起至**3.5 (三)**止。
- 跳繩報名方式：由班級統一填妥報名表交至學務處。(個人最多可以報名四項)
- 小鐵人報名方式：個人至學務處領取家長同意書，填完資料後交回。(六年級今天來學務處拿)

歡迎大家踴躍報名參加

若有任何問題請到學務處詢問