**南京市秦淮中学“激情跑操”竞赛规程**

一、激情跑操比赛环节

四星复审已经近在眼前，跑操是专家必看项目，贯长虹、曜日月、气吞山河的跑操能够充分展现我们全体秦淮中学师生的良好精神风貌。相反，如果我们的跑操水平始终上不来，我们给专家们的印象将可能很差，所以跑操只能跑好，我们别无选择。

二、评比标准

1.进场退场：进场退场快速有序（满分10分）

（1）进场迅速：旗手举正班旗，班级有人吹哨引领，没有拖拉，没人缺席（缺席1人，扣1分，累计扣分）。

（2）服装整齐：统一着同一款校服（1人服装不统一，扣1分，累计扣分）。

（3）纪律严明：没有人交头接耳，更没有人打打闹闹（1人吵闹，扣1分，累计扣分）。

（4）退场有序：退场不散乱，不讲话（有散乱现象，至少扣1分）。

2.队列方阵：班级方阵整齐划一（满分10分）

（1）动作标准：两臂呈跑步姿势置于腰间，行进间要小摆臂。

（2）步调一致：按照总指挥的口令起步，听懂音乐中的哨音和口令，按照口令和哨音跑出步伐整齐划一来。

（3）排面整齐：跑步过程中始终保持排与排距离不得超过30公分、左右两人肩部不要超过5公分，横排始终在一条直线上。

（4）保持间距：前面班级最后一排与后面班级班旗间距始终保持在4米到5米之间（班级间距保持不好的，扣除后面班级分数，至少扣1分）。

3.步伐口号：步伐坚定气势磅礴（满分10分）

（1）昂首挺胸，有精神。

（2）口号震撼，有气势。

（3）哨音干脆，有作用。

（4）踏步用力，有气魄。

三、顺序安排

高一年级先跑，之后高二年级，最后高三年级，分三次进行。

四、跑操打分的组织

1.负责人：年级德育主任、班主任、体育教师。

2.评委人员构成：各个班级的体育委员。

3.评比办法：推磨评分，高三年级给高二年级打分，高二年级给高一年级打分，高一年级给高三年级打分。去掉3个最高分，去掉3个最低分，最后再取平均数作为一个班级的跑操的分。

4.奖励设置：

高一年级一等奖6个班级，二等奖6个班级，三等奖6个班级。

高一年级一等奖5个班级，二等奖6个班级，三等奖6个班级。

高一年级一等奖5个班级，二等奖6个班级，三等奖6个班级。