附件：

2016年全国现代五项夏令营活动基本方案

一、现代五项基本介绍

现代五项运动相对古代五项运动而言，古代五项为短跑、跳远、标枪、铁饼和角力，项目的产生源于古代人类生活和战争，在第18届古代奥运会上设有此项目，距今有2700多年。现代奥林匹克之父顾拜旦在20世纪初为开创一项类似于古代五项的综合性项目，通过当时的瑞典军事体育联盟开展了有击剑、游泳、马术、射击和跑步组成的现代五项。

现代五项运动对运动员需要具备全面、综合的素质，使其冠为“万能者”的竞技项目，顾拜旦称其为“真正男子汉的运动”，马术的飒爽、击剑的高贵、射击的沉稳、游泳的靓丽和跑步的坚毅共同体现了现代五项的全面性、实用性和挑战性特点，使其充满魅力，风靡全球。目前，全世界有100多个国家和地区开展现代五项运动。

二、活动名称：2016年现代五项青少年夏令营\*站

三、活动规模：原则上40人以上，协会有经费补贴的，根据资助的经费额度不低于10人/万元的人数规模。

四、活动对象：12-16岁（可根据年龄分班）。

五、活动时间：5天以上。

六、组织原则：

（一）理论与实践相结合，通过视频、讲座、观摩以及训练和比赛等多种方式，让学员加深对现代五项的认识和感受；

（二）趣味性与实用性相结合，采用形式多样、丰富多彩、孩子喜闻乐见的方式组织活动；

（三）体验与竞赛相结合，以培养学员的兴趣为主，重视活动体验和感受；

七、活动内容

（一）讲座

采用教室授课（PPT方式）的方式进行，主要内容包括奥运文化、奥运精神；现代五项介绍、项目特点和魅力。

（二）观摩

有条件的观摩1次现代五项运动员训练或比赛，或观看现代五项影视录像。

（三）训练体验

以“跑射联项+”为基础开展体验活动，跑射联项为必选项目，在此基础上可任选1-3个其他单项进行教学、训练、体验。

（四）比赛

1. 跑射联项家庭接力赛

以家庭为单位报名参赛，父亲、母亲、孩子3人组成1队，按接力赛的方式进行组织（详细方法见实施细则），最终决出前三名家庭。

2.个人赛

可根据当地体验活动内容和实际情况，在跑射联项的基础上，与其他一到两个项目完成时间或比赛成绩相叠加，按总成绩进行排名；或者按单项分别排名。比赛名次按照个人成绩分组别录取。

3.接力赛、团体赛

各申办单位可根据学员实际情况，以班级、年级、小组或学校为单位组队，参考国际五项联盟和国内比赛的组织形式，开展不同项目组合的接力赛或团体赛。

4.其他形式比赛

鼓励各申办单位根据当地实际情况创新其他形式的比赛和趣味性活动。

八、实施细则

（一）理论讲座

内容：1.播放现代五项宣传视频；

 2.领导致欢迎词；

 3.对现代五项的起源、魅力、比赛内容等做简要介绍；

 4.结束语。

（二）观摩

组织学生观摩运动员训练或比赛。期间，可安排国内知名现代五项教练员进行讲解。没有条件的，可观看现代五项影视资料。

（三）体验活动

“跑射联项”体验**（必选）**：所有参赛运动员按照自己序号在自己射击靶位原地靶位站好，听裁判长口令统一开枪，在60秒限制时间内完成5次命中（击中5环以内即为命中）完成第一轮射击或耗完60秒限制时间后，运动员跑200-400米进入射击靶位，连续完成3-5组后冲过终点。

“击剑”体验:由教练员示范击剑动作，指导参与者了解、体验标准动作，以理论课、实战姿势、步伐等练习为主，学习击剑实战动作要领。

“游泳”体验：由教练员或优秀运动员示范自由泳动作，并指导学生下水体验学习，以分组体验为主，学习自由泳的动作要领。

“激光枪射击”体验：利用现有的场地和器材，安排教练员（或裁判员等）进行简短讲解射击规则和技术动作要领，之后将营员分为若干组，逐一进行激光枪射击体验。

 “游戏环节”：将游戏环节贯穿于整个教学过程，增加体验过程的趣味性和团队协作力以强化学生们学习的效果，或者作为分组体验前的热身活动。

（四）比赛活动

1. 跑射联项家庭接力赛**（必选）**

以家庭为单位（父亲、母亲、孩子）3人组成1队，比赛顺序为孩子-母亲-父亲，（接力区设在各自的靶位外缘）参加比赛的人员按照自己号码序号在标有号码的射击靶位原地站好，身体任何部位不要接触枪支，注：（如有违反规定的人员在自己靶位罚停5秒）听裁判长口令（或信号）同时开枪，裁判员开始计时，在60秒限制时间内完成5次命中，如果在60秒内没有全部击中5枪的人员听裁判员读表后告知可以出发，跑步200米后进入接力区（自己本队员的号码的标示靶位），第二名运动员与第一名运动员在接力区内接触到身体任一部位在自己靶位开始射击，连续不间断比赛，最后一名队员冲终点，首先到达终点者为胜。（可根据情况连续进行两组，即孩子-母亲-父亲-孩子-母亲-父亲）

2．跑射联项个人赛：男子和女子**（必选）**

（1）比赛方法：可参照国际五项联盟跑射联项的比赛规则根据中国少年儿童的身体状况适当调整比赛规则。

（2）比赛规则（60秒5枪×200米×2组）：射击靶桌和靶子的有效距离为5米，有效环数为5环，每组在60秒内命中5枪；跑步距离为200米；一次比赛完成2组。

（3）参加比赛的人员按照自己的比赛号码在标有该号码的射击靶位原地站好，身体任何部位不要接触枪支，注：（如有违反规定的人员在自己靶位罚停5秒）听裁判长口令（或信号）同时取枪、射击，裁判员开始计时，在60秒限制时间内完成5次命中，如果在60秒内没有全部击中5枪的人员听裁判员读表后告知可以出发，跑步200米后进入自己靶位进行开始第二组，总耗时最短的为冠军。

3.其他适合的比赛方式

申办单位可根据当地情况，参考正式比赛的方法和规则，创造性的开展其他各种形式的比赛和趣味活动，以安全、体验和趣味性为主。

（五）颁奖仪式

申办单位可酌情录取不同名次和设置其他奖项，颁发获奖证书和纪念品。

九、安全保障：

（一） 为每位学员统一上安全保险，并填写安全责任承诺书；

（二） 每位带队老师负责本组学员的日常管理和安全督导。