2024年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会

足球体验项目规则

一、参加单位

以各省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团为单位分组别参加，并邀请香港和澳门特别行政区青少年参加。

二、活动天数、地点

活动天数：4天

活动地点：江西省南昌市

三、体验项目

（一）小学组（2012年1月1日—2014年12月31日）

1.男子组技巧挑战（30米跑、纵跳摸高、颠球、运球射门）。

2.女子组技巧挑战（30米跑、纵跳摸高、颠球、运球射门）。

（二）初中组（2009年1月1日—2011年12月31日）

1.五人制男子组足球体验。

2.五人制女子组足球体验。

四、参加办法

（一）参加者应通过单位报名，不接受个人报名。

（二）参加初中组五人制足球男子组、女子组的各单位可报不超过8人（含7名青少年和1名教练员）。

（三）各省、自治区、新疆生产建设兵团，香港和澳门特别行政区学校、俱乐部等符合参与年龄段要求的队伍参加，球员应有所属代表团对应省市的学籍。

五、活动办法

（一）男子和女子小学组技巧挑战项目规则见附表。

（二）初中男子和女子组五人制足球体验项目规则参照执行国际足联颁布的《2023/2024五人制足球规则》。

（三）执行中国足球协会颁布的《中国足球协会纪律准则》《赛场安全秩序管理规定》《中国足球协会关于加强各级青少年足球赛事赛风赛纪管理的通知》。

（四）项目体验分为上下半场进行，上下半场各15分钟。两个半场中间的中场休息时间不超过15分钟（上半场终场哨响到下半场开场哨响）。

（六）活动延误、恢复和取消

如果活动由于不可抗力因素或者其他任何原因，包括但不限于场地不适宜开展、照明灯故障等事故导致活动无法进行，则应采取相应措施。

（七）项目计分和决定名次

1.体验项目将进行小组赛和排位赛进行。具体规则根据参加球队数量确认。

2.在小组赛中，每队胜一场得3分，平一场得1分，负一场得0分，积分多的队伍名次列前。如遇小组赛两队或两队以上积分相同，则依据以下规则顺序决定名次：

（1）积分相等队之间相互比赛积分多者，名次列前；

（2）积分相等队之间相互比赛净胜球多者，名次列前；

（3）积分相等队之间相互比赛进球数多者，名次列前；

（4）积分相等队在全部比赛中净胜球多者，名次列前；

（5）积分相等队在全部比赛中进球数多者，名次列前；

（八）红黄牌

1.单场活动同一球队累计被出示5张黄牌（含红牌，1张红牌视为2张黄牌）或以上，主教练停赛一场。

2.在本项活动中，参加青少年被出示红牌，自动停赛1场，同一名青少年累计得两张黄牌停赛1场。

3.在本项活动中，球队官员被出示红牌，若涉及追加的纪律处罚，处罚标准按场次计算。

（九）在每场活动中，每队可填报首发上场球员5名，替补不超过2名。

（十）参加球队须上报两套不同颜色的服装，一套深颜色、一套浅颜色。

（十一）服装的号码须与报名表一致。

（十二）守门员可以穿长裤，每名守门员的服装颜色须有别于其他队员和裁判员。如果球队利用“超人战术”替换了守门员，则上场守门员（Flying Goalkeeper）的服装颜色必须与本队守门员服装颜色相同并印有原号码。

（十三）替补席每队3个座席，官员1席、替补球员2席，其他人员不得入座。

六、报名与报到

（一）报名

1.报名方式：各省（区、市）体育行政部门负责统计参加青少年和教练员名单，并将名单电子版及加盖公章后的名单扫描件发送至CYSF202408@163.com。

注意事项：请务必确保信息准确，包括参加青少年照片、姓名、身份证号、省市地区。如因参加团队提交错误报名材料而导致秩序册印刷错误，由该团体承担全部责任，秩序册不更正不补印，不因此出具成绩证明。

2.报名参加青少年号码1-7号，其中1号必须为守门员，报名队员中至少2名守门员，如在活动过程中所有报名守门员均出现伤病，经大会确认后，允许参加球队调整1名守门员，但须符合参加资格要求。

3.报名参加青少年应持活动开始前半年内县级以上医院出具的身体健康证明并办理在本次活动时间内有效的医疗保险；并由各省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团体育行政部门统一办理人身意外伤害保险人身意外伤害保险。报到后，由组委会进行检查，无相关保险和身体健康证明的青少年不得参加。

（二）报到

另行通知。

七、奖励

（一）本次活动录取前十名，按照一等奖（20%）、二等奖（40%）、三等奖（40%）颁发获奖证书。

（二）所有参加青少年均颁发参与证书。

八、经费

各代表团往返交通等费用自理。活动期间食宿、交通等费用由大会承担。

九、未尽事宜，另行通知

足球技巧挑战规则

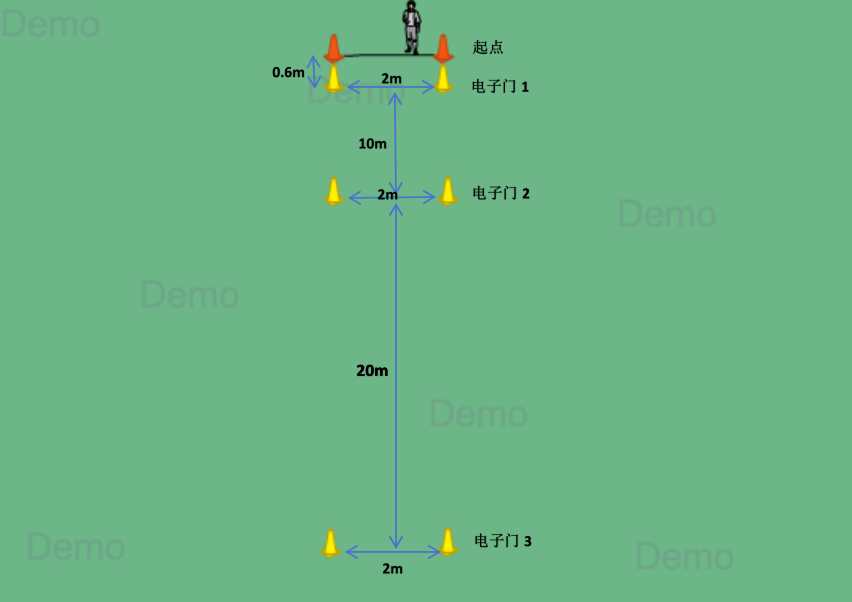
一、30米跑注意事项

1.站立式起跑，用最快速度完成30m距离。

2.每人2次机会。

3.记录成绩人员需佩戴秒表和笔。（如电子门出现故障）

4.同时记录10米和30米成绩，计量单位为秒，精确到小数点后两位。（如出现第二次球员记录其中最好成绩。）

**图1 30米跑冲刺示意图**

二、纵跳摸高注意事项

1.球员将手臂伸直并贴耳。

2.球员半蹲位一次性完成纵跳摸高动作。

3.在纵跳区域内（0.6米×0.6米）完成。

4.每人2次机会。

5.成绩1为直立伸手高度，成绩2为纵跳摸高高度。成绩为成绩2减去成绩1的高度。

**图2 纵跳摸高示意图**

三、颠球注意事项

1.场地尺寸为15米×20米。

2.球员按照正脚背（左、右脚）、脚背内侧（左、右脚）、脚背外侧（左、右脚）的顺序进行六部位颠球，期间不能调整。

3.根据记录成绩人数可安排多名球员同时进行。

4.每人3次机会。

5.球员颠到10套时叫停并结束该球员该项体验。

6.只需1名记录成绩人员，剩下人员协助进行颠球套数统计。套数按球员最好一次成绩计算（10套封顶）。

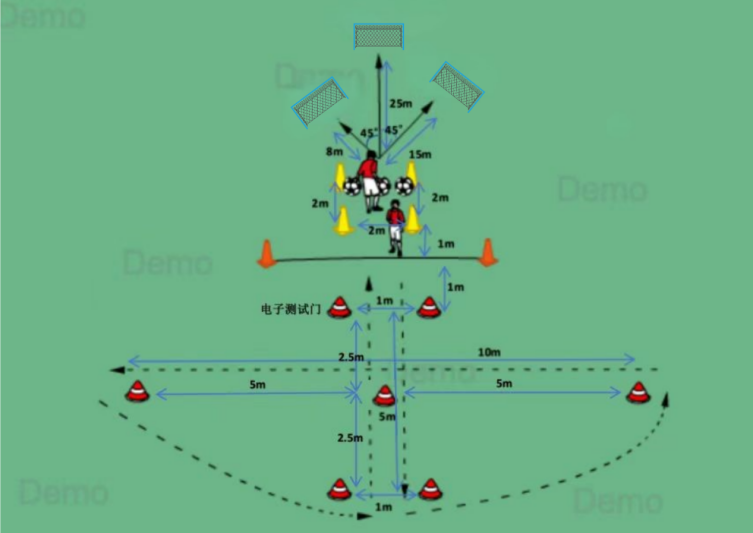
四、运球射门注意事项

1.按照规定路线运球绕过标志桶。

2.在指定区域摆放3个足球，同时在左侧、中间、右侧区域放置三个小球门，左侧距离足球放置区域中心点8米，中间距离足球放置区域中心点25米，右侧距离足球放置区域中心点15米。

3.每人1次机会。

4.成绩记录运球部分按运球时间计算，计量单位为秒，精确到小数点后两位。射门部分按球员进球情况进行统计。

**图3 运球射门示意图**