

铁饼

铁饼投掷规则：

- 1) 铁饼必须落在划线标记的扇形区域内。
- 2) 投掷过程中手不能触及投掷区铁圈之外的地面。
- 3) 必须从投掷区铁圈后方进入和离开。

铁饼

铁饼投掷技巧：

铁饼可以采用任何方式投掷，包括腋下投掷。但是，最佳的技巧是用手握住铁饼并经过数个准备动作后掷出。



1.“预摆”

一只手手背向上持握铁饼，另一手托住铁饼底面，将铁饼提升至前方视线高度。

2.“后摆”

保持持握的铁饼水平，手臂向后弧线挥动。

3.“旋转”

挺身旋转，同时释放铁饼。

跳高

跳高有两种姿势：

1. 跨越式（剪刀式）— 适合九岁至十岁以下的儿童。
2. 背越式 — 适合十一岁至十七岁的儿童。

跳高规则：

- 1) 不能将横杆从托架上碰落。
- 2) 单脚起跳。
- 3) 起跳后，身体任何部位在越过横杆前不能触及地面或软垫。

何时被淘汰？

运动员三次试跳同一高度失败就会被淘汰。

跳高

跳高技巧：

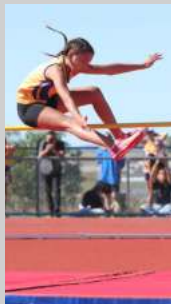
·跨越式：四个步骤



1. “助跑” — 从横杆侧面三十度位置开始向横杆直线助跑八十步。



2. “起跳” — 提起最靠近横杆的一条腿并跨越过栏。



3. “腾空过栏” — 提起另一条腿如同合闭剪刀一样跨越过栏。



4. “落地” — 双脚落在软垫上（不是背部着地）。

铅球

目标：将金属圆球（铅球）向前推出尽可能远的距离。

推铅球规则：

- 1) 铅球必须落在划线标记的扇形区域内。
- 2) 推铅球过程中，运动员手不能下垂，铅球不能离开颈部位置。
- 3) 不能像扔皮球一样抛出铅球。
- 4) 身体任何部位都不能触及抵趾板上部或投掷区铁圈。
- 5) 你必须从投掷区铁圈后方进入和离开。

铅球

推铅球技巧：



1. 铅球位置：
用颈部和下颌顶住或抵住铅球（不要靠在脸颊或耳朵上）。

2. 预备姿势：脸侧面向正前方，双脚开立，与肩同宽，非推掷臂指向铅球落地的方向。

3. 推掷铅球：
肘部向上，拇指向下，用手掌推出并释放铅球。

跳远

目标：从起跳线后方起跳后尽可能跳跃最远的距离并落入沙坑。

跳远规则：

1. 起跳脚不能超出起跳线。
2. 着地后不能从沙坑向起跳区域方向反行。

跳远

跳远技巧：



1. “助跑和起跳” — 在助跑道上跑向沙坑，单脚起跳腾空。



2. “腾空” — 一起跳腾空后并拢双膝和双脚。



3. “着地” — 身体前倾，双脚并拢落入沙坑。

标枪

目标：将玻璃纤维制标枪投掷尽可能最远的距离。

标枪规则：

- 1) 标枪必须落在划线标记的扇形区域内。
- 2) 选手不能触及或超过助跑道尽头的标线。
- 3) 标枪头部（金属尖端）必须首先触地。
- 4) 选手在标枪触地之前在助跑道上等候。

标枪

标枪握法：



1)



2)



3)

1. 叉式/V 字形握法：食指和中指呈“V”形夹握枪杆。

2. 食指握法：用大拇指和食指夹握枪杆。

3. 中指握法：用大拇指和中指夹握枪杆。



标枪投掷技巧：

1. 持枪预备：
举枪于肩上并
保持水平。

2. 助跑和投掷
步：助跑中转胯
侧身，持枪臂伸
直充分后引，双
腿交叉步前行。

3. 投掷：确保
标枪始终不触
及地面，
以“甩鞭”式动
作向前投掷标
枪。

跨栏

目的：以最快速度跨越设在跑道上的栏架。

跨栏规则：

- 1) 不能有意用手或脚撞倒栏架，或干扰或阻碍其他选手奔跑。
- 2) 不能绕过或从下方穿过栏架。
- 3) 后置腿必须从栏架顶端越过，不能低于栏架水平面。

跨栏

跨栏技巧：

·在栏架正前方提起前腿，提膝高度超过栏架顶端。将前腿伸直并跨越栏架。

前腿在栏架另一侧直立着地。

·后置腿提起至身体侧面高度，脚后跟贴近后臀部，脚趾向上引拉，跨过栏架

后在另一侧直立着地。



接力赛

目标：同队选手以最快速度传递接力棒并完成规定距离跑步比赛。

接力赛：

- 接力赛属于田径运动的一类。每一名运动员在奔跑了规定的距离后将接力棒传递给下一名同队选手。

接力赛规则：

- 1) 不能投掷接力棒。
- 2) 必须用手持握接力棒。
- 3) 必须在接力区内将接力棒传递给下一名同队选手。

中长跑和越野跑

中长跑和越野跑项目：八百米、一千五百米和越野（一 - 五公里）

技巧：

1. 保持自然放松：眼睛前视，双肩下垂，保持水平和放松，手臂前后摆动幅度不要过大。
2. 提膝低于短跑时提起膝盖的高度。你不需要像短跑时将膝盖尽量提到胸口高度。
3. 尽量不要左右摆动手臂。

三级跳远

目标：完成三跳顺序并尽可能跳跃最远的距离。

三级跳远适合年龄：十一岁到十七岁儿童。

三级跳规则：

- 1) 按顺序完成单足跳、跨步跳和跳跃。
- 2) 最后动作在沙坑中完成。
- 3) 在起跳板/区域前起跳。
- 4) 单脚起跳。
- 5) 着地后不能从沙坑向起跳区域方向反行。

三级跳远

How to do Triple Jump:

三跳顺序：“一次单足跳、一次跨步跳、一次跳跃”

- 运动员触及起跳板/起跳区后需要完成一次单足跳，然后用另外一条腿完成一次跨步跳，然后再完成跳跃进入沙坑并双脚着地。

次单足跳、

次跨步跳、

次跳跃



竞走

目标：按比赛规则以最快速度走完规定距离。

竞走规则：

1. 膝盖：前进腿的膝盖超过胯部后不能弯曲。两个膝盖不能同时弯曲。

2. 触地：必须始终有一只脚落在地面上。

竞走

竞走基本技巧

- 姿势：抬头，上身挺直，双肩保持平行。
- 手臂：前后摆动，双肩放松、下垂。
- 双腿/双脚：竞走的基本动作是“脚尖跟着脚跟着地”。选手的脚跟着地后脚掌向前滚动至脚尖着地。从支撑腿的脚跟触及地面一刻起至躯干从该脚上方前移完成为止，支撑腿必须保持直立。



多级残障赛

多级残障赛 — 残障运动员选手比赛

Little Athletics 多级残障赛项目包括：
一百米、二百米、八百米、跳远、铁饼和铅球。

- 部分选手需要调整改变他们的项目，部分可能不需要作出任何调整。
- 具体要求视选手残障程度而定。

详细信息和相关资源可在
www.lanswresourcehub.com/multi-class 找到。

多级残障赛

“分级”是一种按选手的残疾或残障相似程度分组进行比赛的方式。

为什么要“分级”？目的是让所有选手能够公平地竞赛。

负责残障类别和运动员分级的组织和机构：

1. 肢体残疾 — **Athletics Australia**（澳大利亚田径协会）
2. 听力障碍 — **Deaf Sports Australia**（澳大利亚聋哑人体育协会）
3. 视力障碍 — **Australian Paralympic Committee**（澳大利亚残奥委员会）
4. 智力障碍 — **Sport Inclusion Australia**（澳大利亚体育共融协会）

短跑和起跑方式

短跑项目包括：一百米、二百米和四百米

技巧：

1. 头和躯干保持自然直立，提臀并用力前后摆动双臂。
2. 后腿向前跨出时尽量将膝盖举高。
3. 用前脚掌着地。

起跑方式有两种：

1. 站立式起跑 — 选手采用直立姿势准备起跑。
2. 蹲踞式起跑 — 选手在跑道上屈体撑地准备起跑

短跑和起跑方式

站立式起跑技巧:

1. 听到“各就各位”口令 — 双脚前后开立，与肩同宽。一只脚站在起跑线后，异侧手臂在前。

2. 听到“预备”口令 — 上体前倾并屈膝，保持这一姿势。目光注视前方三步远的地面。

3. 听到“跑”口令 — 两腿与手臂快速蹬摆，向前奔跑。后置腿向前跑出第一步，然后双腿交替前进。

蹲踞式起跑技巧:

1. 听到“各就各位”口令 — 双手撑地放在起跑线后，后腿膝盖着地。

2. 听到“预备”口令 — 臀部与膝盖抬起，略微屈臂。

3. 听到“跑”口令 — 两腿与手臂蹬摆，向前奔跑，并快速前后摆动双臂。

