

课外锻炼免锻规定（22-23第一学期）

| 序号 | 比赛类型 | 比赛项目 | 参赛免锻（次） | | 名次免锻（次） | 备注 |
|----|----------|---------------|---------|---------|---|----|
| | | | 运动员 | 裁判、工作人员 | | |
| 1 | 新秀赛 | 足球、篮球 | 5次/场 | 5次/场 | 单项： 1-3名10次； 4-6名8次； 7-8名6次 团体： 1-3名20次； 4-6名16次； 7-8名12次。 | |
| 2 | | 排球 | 4次/场 | 4次/场 | | |
| 3 | | 羽毛球、乒乓球、网球 | 3次/场 | 3次/场 | | |
| 4 | 联赛 | 足球 | 6次/场 | 5次/场 | | |
| 5 | | 篮球 | 5次/场 | 5次/场 | | |
| 6 | 校运会 | 排球 | 4次/场 | 4次/场 | | |
| 7 | | 羽毛球、乒乓球、网球 | 4次/场 | 3次/场 | | |
| 8 | | 两人三足项目（含比赛训练） | 10次/场 | | | |
| 9 | | 入场式训练 | 5次/场 | | | |
| 10 | | 跳绳团体操表演（含入场式） | 20次/场 | | | |
| 11 | | 田径（含接力项目） | 5次/场 | | | |
| 12 | | 游泳（含接力项目） | 5次/场 | | | |
| 13 | | 跳绳（含接力项目） | 5次/场 | | | |
| 14 | 跳绳集体项目比赛 | 10次/场 | | | | |

注：每次折合课外锻炼1公里，另如有增加项目，则参照以上项目规定；特殊情况另定。