

附件 1

第十四届教职工运动会竞赛办法

一、竞赛分组

比赛项目需要分组,按照赛前抽签结果,由分工会编排。

二、项目设置

趣味项目: 1. 飞镖投准; 2. 毛毛虫竞速; 3. 集体跳绳;
4. 两圈到底; 5. 合力建塔; 6. 摸石过河; 7. 鼓动人心; 8. 集体拔河。

三、项目介绍与竞赛规则

(一) 趣味项目

1. 飞镖投准

人数: 8 人 (4 男 4 女)

器材: 镖盘及飞镖 3 套、地胶带及隔离带

项目介绍: 开始前各队抽签决定场地和投镖顺序, 并在所在比赛场地前排成一路纵队。比赛发令开始后, 双方运动员分别持镖于标志线外, 依次向镖盘投出飞镖, 每人 10 镖。成绩以各队参赛队员累加总的镖数进行排名, 镖数多者居前。如出现总镖数相同, 则双方各派出一名队员进行最后决赛, 一镖定胜负, 如还相同则继续, 直至分出胜负。

比赛规则:

(1) 在比赛过程中如发现运动员脚踩线或越线，则按脱靶处理，该镖不计数。

(2) 飞镖投出后投中镖盘的有效区域，但飞镖未能在镖盘上有效停留住，则该镖失败，不计数。

(3) 飞镖的红色靶心悬挂高度要距地面 1.73 米，投掷线距离标靶 2.4 米。

2. 毛毛虫竞速

人数：8 人（4 男 4 女）

器材：毛毛虫道具 3 个、标志旗 2 面、起终点标志线各 1 条、哨子 1 个、秒表 1 块

项目介绍：参赛队员 8 名，骑在充气毛毛虫上，双手抓住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，队员之间通过配合让毛毛虫在跑道上行进，行进中毛毛虫不得接触地面，以各参赛队毛毛虫尾部触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。赛道长为 50 米。



比赛规则：

(1) 比赛发令后计时开始,用时少者获胜。

(2) 有人从毛毛虫上落下即为违规取消比赛成绩。

(3) 所有参赛运动员的双手不能离开毛毛虫，离开即为违规取消比赛成绩。

(4) 参赛队毛毛虫尾部触及终点线所在垂直平面为计时停止。

(5) 参赛队毛毛虫按既定 3 米宽赛道区域前进,进入他人赛道即为违规取消比赛成绩。

3. 集体跳绳

人数：10 人（男女不限）

器材：长绳 1 根、秒表 1 块

项目介绍：比赛开始前两人分别站在长绳两头，其余 8 名队员站在中间，裁判员口令下达后，开始起跳，断档后重新开始。时间 2 分钟。若总次数相同，则比较单次完成的最高次数。

比赛规则：

(1) 全体队员必须全部通过才算完成一次，如有违反则按失败处理，需重新开始。

(2) 成功完成的次数可以累加，以完成次数多者为胜。



4. 两圈到底

人数：10 人（5 男 5 女）

器材：80cm 绳圈 3 个、哨子 1 个、秒表 3 块

项目介绍：在比赛指定区域所有队员手拉手围成一圈，用绳圈依次穿过参赛队员的身体，在比赛的过程中不能用手指去勾绳圈，完成两圈回到原位比赛结束，用时少者名次列前。



比赛规则：

(1) 比赛发令后计时开始,用时少者获胜。

(2) 比赛全程需手拉手不得松开，直至比赛结束。

如松开即视为违规取消比赛成绩。

(3) 比赛过程中不能用手指去勾绳圈，如出现上述情况即视为违规取消比赛成绩。

5. 合力建塔

人数：10 人（女性不少于 3 名）

器材：道具 3 套、哨子 1 个、秒表 3 块

项目介绍：各队进入比赛场地后，全队需通过手拉绳子的拉环控制吊板，将放置在地上的积木吊起后放置到第一个积木的上方，完成后继续将剩余的积木吊起放置到第二个积木的上方，直至完成所有的积木，同时不能倒塌为结束停止计时，用时少者居前。本项目关门时间为 10 分钟。



比赛规则：

(1) 比赛发令后计时开始,用时少者获胜。

(2) 所有队员必须全部全程参与,否则即为违规,取消比赛成绩。

(3) 在关门时间内积木倒塌可以继续比赛。

(4) 在关门时间内全部完成,用时少者排名在前;
如关门时间到后未全部完成,则以实际完成积木个数排名,多者排名在前;如关门时间到后未全部完成,但个数相同则以倒塌的失败次数少者,排名在前。

6. 摸石过河

人数: 10 (女不少于 4 人)

器材: 泡沫砖 9 块、哨子 1 个、秒表 1 块

项目介绍: 全队 10 人分成相等的两组分别站立在两条标志线后。每队分发三块砖头,以接力的形式每人踩在砖头上穿越完成 10 米的距离,全程队员手脚不能碰到地面,最后一个队员到达终点线为计时结束,用时少者排名居前。



比赛规则:

(1) 比赛发令后计时开始,用时少者获胜。

(2) 如某队员在途中脚落地或手撑地视为犯规, 其个人需回到起点重新开始。否则即为违规, 取消比赛成绩。

7. 鼓动人心

人数: 11 人 (女性不少于 3 名)

器材: 绳鼓 3 个、球 3 个、秒表 3 块

项目介绍: 开始前各队在指定位置每人将连接在鼓上的绳子在规定位置处拉住并抬起将鼓离开地面, 其中 1 人专门为放球队员, 将球放置在鼓上 (球必须是静止状态)。发令开始后, 放球队员退出, 其他 10 人通过团队配合拉动绳子使球在鼓上连续颠起, 如球落地, 放球队员立即将球捡起放置于鼓上, 重新开始。比赛时间 5 分钟, 成绩以在规定时间内累计颠球总次数, 如出现个数相同则取单次颠球的最高个数排名, 个数多者排名在前。



比赛规则：

(1) 在比赛过程中手必须拉在规定位置的后方，如发现有队员的手拉在规定位置的前方，则该次成绩无效。

(2) 每次开始前球和鼓都必须处在静止状态，如发现球或鼓未处在静止状态就开始，则该次成绩无效。

(3) 球被颠起后必须离开鼓面 30 公分以上，否则属无效，不计个数。

8. 拔河

人数：13 人（7 男 5 女+1 名指挥）

器材：拔河绳 2 根、哨子 2 个、秒表 2 块

项目介绍：每队上场队员为 12 人（7 男 5 女）。河宽 3 米，标志物拉出河面，比赛结束。在 1 分钟比赛时间内不能直接决出胜负的，判当时标志物所在区的队为胜队。比赛中，运动员不得穿有钉子的鞋子，只允许徒手和着无其他物品的运动服（包括不得佩戴腰带）参加比赛。除 12 名运动员及指挥 1 人外，其他人员不得进入比赛区域。参赛运动员总体重不限。



四、本竞赛办法解释权属校工会、体育军训部。