附件1：

**2023年教职工运动会规程**

**一、比赛时间**

4月27日（星期四）上午9:00至11:30

**二、比赛地点**

1.团体趣味活动项目：学校第二田径场

2.个人趣味活动项目：学校篮球场

**三、组委会**

由校工会、体育部负责人组成，负责比赛项目、竞赛规程、奖励办法的制定和裁判员培训。

组委会下设仲裁监督组，成员如下：

组 长：高野

成 员：体育部教师、王晶、朱堃、吴迪、教职工志愿者

**四、团体趣味活动项目**

团体趣味活动比赛共设四个项目，根据各代表队完成四个项目的总用时长进行排名。项目一、项目二和项目三参赛队员不能重复。项目中规定的男队员人数为上限，男队员人数不足的代表队可由女队员代替。

**项目一：一圈到底**

1.参赛人数：每队5名队员（2男3女）

2.比赛道具：呼啦圈

3.比赛赛制：一场决胜负，每队计完成项目用时数。

4.比赛规则：5名队员手拉手成“一”字队形，比赛从裁判将呼啦圈交给第一个队员起开始计时，队员依次从呼啦圈内钻过，到最后一位时喊出“有来有去”，再原路返回到第一位人比赛结束。比赛期间手不能松开，否则视为犯规。

**项目二：心心相印**

1.参赛人数：每队5名队员（2男3女）

2.比赛道具: 圆形球

3.比赛赛距：30米

4.比赛赛制：一场决胜负，每队计完成项目用时数。

5.比赛规则：参赛队员赛前站于起跑线后，每两人间夹一球。裁判发令后，5人齐步向前行进，最后一名队员通过终点线计时结束。行进期间队员不能用双手触球，否则每次罚2秒；如球落地，从起点重新开始比赛。

**项目三：同舟共济**

1.参赛人数：每队3名队员（1男2女）

2.比赛道具: 气垫筏

3.比赛赛距：20米

4.比赛赛制：一场决胜负，每队计完成项目用时数。

5.比赛规则：参赛队员赛前手拿两块气垫筏站于起跑线后，裁判发令后，队员同时站在一块筏上依次交替向前行进,最后一名队员通过终点线计时结束。

**项目四：龙行天下**

1.参赛人数：每队6名队员（3男3女）

2.比赛道具: 充气道具

3.比赛赛距：30米

4.比赛赛制：一场决胜负，每队计完成项目用时数。

5.比赛规则：所有参赛队员站在器械上方并双手抓住器械向前行进；行进过程中，每队最多只允许占用两个跑道，队员身体不得离开器械上方。出发时器械和全体参赛队员在起点线后，器械最前端到达终点线即完成比赛。

**五、个人趣味活动项目**

按照男子组和女子组设置项目，教职工可根据身体状况及兴趣选择参加。

**（一）男子组**

**项目一：一分钟原地跳绳**

比赛规则：参赛者可以自由选用单人跳法，比赛过程中如跳绳绊脚中断，该次不计，可继续跳绳，连续记数，一分钟结束时的跳绳总次数为个人最后成绩。

**项目二：往返运球投篮**

比赛规则：参赛者从篮球场北侧边线运球出发至南侧篮筐投篮一次（如不进，需补篮，直至球进），再从南侧运球至北侧篮筐投篮一次（如不进，需补篮，直至球进），以2趟运球投篮所用时间为个人最后成绩。

**项目三：一分钟投篮**

比赛规则：投篮位置为三分线以内，投篮方式不限，1分钟内投篮命中数为个人成绩。

**项目四：飞镖掷准**

比赛规则：投掷距离为1.73米，每位选手投掷6镖，飞镖标盘上共有10环，投中几环得几分。投掷时不能踩线，不能双脚离地，6镖投完总分为个人最终成绩。

**项目五：趣味保龄球**

比赛规则：将10个球瓶摆放成正三角形，参赛者手持球站在5米外，采用地滚球的方式击向球瓶，以击倒球瓶的数量来计分。保龄球须接触地面击球瓶，砸向球瓶即为犯规。每人有三次击瓶的机会，并将三次成绩合计作为个人最终成绩。**（二）女子组**

**项目一：一分钟踢毽子**

比赛规则：每人比赛一次，以一分钟之内一脚踢毽子的次数计算成绩。

**项目二：一分钟原地跳绳**

比赛规则：参赛者可以自由选用单人跳法，比赛过程中如跳绳绊脚中断，可继续跳绳，连续记数，一分钟结束时的跳绳总次数为个人最后成绩。

**项目三：飞盘掷准**

比赛规则：投掷距离为3米，每人可投掷3个飞盘，以击中九宫格中数字为单次成绩，三次合计数为个人成绩。

**项目四：一分钟投篮**

比赛规则：投篮位置为三分线以内，投篮方式不限，1分钟内投篮命中数为个人成绩。

**项目五：趣味保龄球**

比赛规则：将10个球瓶摆放成正三角形，参赛者手持球站在5米外，采用地滚球的方式击向球瓶，以击倒球瓶的数量来计分，保龄球须接触地面击球瓶，砸向球瓶即为犯规。每人有三次击瓶的机会，三次成绩合计为个人最终成绩。