

电子科技大学中山学院

第十三届教职工趣味运动会比赛项目规则

一、个人比赛

1、30s/45s/60s 跳绳

比赛规则：在规定时间内按跳绳次数量多者取胜。

2、30s/45s/60s 踢毽子

比赛规则：在规定时间内；踢毽子时，踢毽子的下肢着地或毽子落地，包括下肢以上部位接触球，则该次不算。以单位时间内个数最多者为胜。

3、铅球

比赛规则：男子采用 5kg 铅球；女子采用 4kg 铅球进行比赛。参赛队员轮流推铅球三次，取最好成绩排名。

4、定点投篮（男子）

（1）选取篮球场地的半场，选手按出赛名单在指定的五个投篮点上定点投篮。五个投篮点分别为三分线内的左右零度角、左右 45 度角和罚球点。

（2）每个投篮点投 2 球，每位参赛者需在 2 分钟内投 10 球。

（3）比赛开始后，参赛者可从任意方向的零角度起投，在 2 分钟内依次完成 10 次投篮。

（4）在规定时间内命中数高者为优胜，同一命中数的用时最少者为优胜，超过时间者取比赛时间内的成绩。

（5）每一场地一次只允许一名参赛者参加比赛。

（6）不允许自带篮球或其他比赛辅助助手。

（7）裁判示意哨响起比赛开始后方能进行投篮，提前进入比赛场地

进行投篮视为犯规，需由裁判员纠正后重新开始比赛。允许在投篮前拍球。

(8) 须在指定的五个点投篮方可计入命中数；其他投篮点投篮均视为犯规，且计入投球次数。

(9) 投篮姿势不定，可以采用单手肩上、头上、胸前、腹前等任意投篮动作，也可双手持球投篮，可以跳投。

(10) 若投篮时球从选手手中掉落，则算已出手，并计入投篮次数。

5、计时标盘丢沙包（女子）

比赛器械：配套器材

比赛规则：参赛者站于标盘 5M 线外进行投球，以所有沙袋投完后的最终落点做积分统计（若沙袋落点位于两个计分圈交界处，以分数大的积分计算），积分高者为优胜。若两人或以上积分相同，则按用时少者列前；计时是以第一个沙包出手至最后一个沙包落地停住静止时为止；本次比赛没有并列名次。

二、多人团体比赛

1、车轮滚滚 8 人（女子不得少于 2 人）

比赛器械：软质充气棍、软质充气板块

比赛距离：30M 单程

比赛规则：三名参赛者或坐或躺于充气气垫上，四名参赛者分别在器材左右方负责替换充气棒，将后面滚出的充气棒迅速搬运至器材前下方，一名参赛人员在器材后方推动器材前进，充气垫的最后垂直平面通过终点即计时结束。按比赛时间少者名次列前。

2、八仙过海 8 人（女子不得少于 2 人）

比赛器械：软质充气器材

比赛距离：60M 单程

比赛规则：八名参赛者分别就位，按照规定线路分别绕过现场 4

个雪糕筒外侧，直至终点，八名参赛者全程必须同时在器材内，器材的末端垂直平面越过终点线后计时结束。若比赛途中参赛者脱离器材，必须停下返回器材内保持原本队形后方可重新出发。（若有参赛队员冲过终点时不在器材内，取消该队本项成绩。）

3、众星捧月（2男1女）

比赛器械：软质充气托，软质球，篮框架

比赛距离：60M 往返

比赛规则：3人将软质球放在软质充气托上，托抬起至自身腰部处，平行立于起跑线上；裁判鸣起跑信号后，同时起跑，到30米处，3人合力用软质充气托将球弹向空中5次，完成后继续托住球跑向赛程60米处，将软质球投入篮框架内，再重新以同样方式返回冲过终点才算完成比赛；若途中有队员摔倒掉队或软质球掉地上，都必须停下来按规则要求整理好队伍方可继续比赛。按比赛时间少者名次列前。当全部参赛人员通过终点线后计时停止。（若有参赛队员冲过终点时不在器材内，或软质球不在器材上，取消该队本项成绩。）

4、动感五环 3人(1男2女)

比赛器械：软质充气滚轮

比赛距离：30M 单程

比赛规则：一名参赛人员进入器材内（限男性），脱鞋后站入滚轮内，通过小跑推动器材，两名参赛人员分别在器材左右两侧，保证路线及器材内参赛者安全。器材的最后垂直平面通过终点即计时结束。按比赛时间少者名次列前。

5、30米运球往返接力（3男2女）

配套器材

比赛规则：参赛队伍分别就位，纵向排列立于起跑线上，裁判鸣哨发出起跑信号后，同时运球前进，按照规定线路分别绕过现场4个

障碍,然后运球直至 30 米处绕过障碍物,再以同样方式运球返回起点,将球交给同伴,以此类推,直至所有队员完成比赛,以最后一个队员垂直平面越过终点线后计时结束。比赛途中参赛者必须按顺序逐个绕过障碍,不能漏绕,漏掉那个障碍必须停球下来运球返回(不能用手持球)漏掉的那个障碍物方可重新出发。按比赛时间少者名次列前。(若有参赛队没按要求完成,取消该队本项成绩。)

6、迎面接力赛(4男4女)

比赛距离:8×100M

比赛规则:100米作为接力距离,男女交替跑,先跑女的或男的并不限制,接力棒必须拿在手上,直到比赛结束为止。任何人掉了棒,必须由其本人拾回,而且要在不影响别人的情况下,方可越出自己的跑道以拾回接力棒。任何参赛者在传接棒结束完毕后故意越出跑道以妨碍其他参赛队伍,其队伍可以被取消资格。