

爱运动 展风采 齐奋进 创佳绩

——2021年上海行健职业学院教职工趣味运动会竞赛规程

一、**比赛日期：**2021年11月19日星期五 12:30（个人项目）

2021年11月26日星期五 12:30（团体项目）

二、**比赛地点：**学院体育馆(场)

三、**目的任务：**1. 全面推进教职工体育活动开展，培养良好的运动习惯；
2. 增强教职工间的交流，激发团队协作精神和集体荣誉感。

四、比赛项目

1. 抖球达人
2. 投壶
3. 飞盘点球赛
4. 时钟赛跑
5. 毽球对踢
6. 急速前进
7. 一穿到底
8. 篮球定点投篮
9. 花样接棒
10. 旱地冰壶

五、参赛办法：

1. 以各参赛队为单位报名参加比赛。参赛单位为：第一工会、第二工会、第三工会、艺术系工会、学前系工会、信机系工会、经管系工会、外语系工会。
2. 每人限报2个人项目，团体不限（比赛当天不可以换人，有人缺就不可以参赛）。

六、11月26日入场式团体操要求：每队15-20人，不限男女。

七、录取名次：

1. 个人项目依照报名参赛人数取相应名次。
2. 团体项目依照报名参赛队伍取相应名次。
3. 个人项目取前八名记入团体总分，以9、7、6、5、4、3、2、1记分，团体项目取前三名记入团体总分，以8、6、3记分。
4. 团体总分取前三名。

5. 运动会设优秀组织奖等奖项。

八、注意事项：

1. 运动员提前 10 分钟到指定地点报到。
2. 运动员不得冒名顶替。
3. 遵守纪律，没有项目的教工在看台上观看比赛。
4. 保护环境，不乱扔纸屑、果皮。

九、本竞赛规程有未尽事宜解释权在工会。

附件：1. 趣味运动会竞赛项目说明

2. 趣味运动会个人、团体项目报名表

上海行健职业学院工会委员会

2021 年 10 月 20 日

附件一：

爱运动 展风采 齐奋进 创佳绩

——2021 年上海行健职业学院教职工趣味运动会

竞赛项目说明

类别	项目	规则
个人项目	抖球达人	每位队员腰后面绑着一个盒子，盒子侧面开一个小口，盒子内放有相同数量的乒乓球，通过臀部抖动，跳跃让球从盒子里面掉出，手不可以触碰盒子。一分钟为限，掉出球多者为胜，全部掉出用时少者为胜。
	投壶	每人拿 10 支箭，距离 5 米的位置放一个壶，壶口朝上，把箭一支一支投进壶，投进多者为胜。
	飞盘点球赛	在距离球门（跨栏架）9 米处掷出，须飞盘全部过球门线才算得分，每人 10 次，得分多者为胜。
团体项目	时钟赛跑（6 人）	每队 6 人，至少要有三位女性。6 人站成一排握着一根杆子，行进到一个标志帽时，以一头为圆心，像时钟一样转一圈，再到另一个标志帽时，以另一头为圆心转两圈，最后跑回到起点，用时少者获胜。
	毽球对踢（2 人）	每队 2 人，至少要有一位女性。两人面对面站立，中间一条线，拿一个大的三毛毽对踢，不可以过线踢，过线踢不算，一来一回为一对，可以连踢调整，但是不算个数，一分钟对数多者为胜。
	急速前进（5 人）	每队 5 人，至少要有两位女性。5 人骑在毛毛虫上前行，注意毛毛虫不能拖地，赛程 18 米，往返一次，用时最短者为胜。
	一穿到底（6 人）	每队 6 人，至少要有三位女性。6 人站成一个面向圆心的手拉手的圆，绳圈套在起点学员的手臂上，然后在不用手的情况下，将绳圈传递一圈回到起点，过程中只可以利用队友的身体传递绳圈。用时少者为胜。
	篮球定点投篮（5 人）	每队 5 人，至少要有两位女性。依次循环投篮，时间 2 分钟，投多者为胜。进球数相同时加赛 30 秒决胜。
	花样接棒（5 人）	每队 5 人，至少要有两位女性。在 18 米的中间放 5 个凳子，一位拿接力棒站在起点，4 位坐在凳子上，离起点近的凳子空着，起点队员跑到空凳坐下，用脚夹着接力棒，交个第二位队员，第二位也是用脚接棒，依次交到最后一位，最后一位拿棒跑到终点，用时最短者为胜。
	旱地冰壶（5 人）	每队 5 人，至少要有两位女性。每位队员投出两壶，按照两壶最终所在的环数计分，压在线上的记多的那半的环数，环数多的队伍为胜。

附件二：

团体报名表

系部:

项目	姓名					
时钟赛跑 6人一组						
毽球对踢 2人一组						
急速前进 5人一组						
一穿到底 6人一组						
定点投篮 5人一组						
花样接棒 5人一组						
旱地冰壶 5人一组						