附件：1

**竞赛规程**

**一、比赛时间：**2021年5月15日（星期六）上午8:00—下午5:00

**二、比赛地点：**枚乘路校区南园田径场及附近场地

**三、参加单位：**以各二级分工会为单位参加比赛,机关分工会分成3个代表队参加比赛。体育教学部和校工会全体人员参与运动会组织及裁判工作，不参加比赛项目。

**四、参赛组别：**

根据年龄段分成甲、乙、丙三组

甲组（男、女） 40周岁以下（1981年及以后出生）

乙组（男、女） 41～50周岁（1980年--1971年出生）

丙组（男、女） 51周岁以上（1970年及以前出生）

**五、比赛项目：**

（一）、**田径比赛项目：**

甲组（男、女）：1.100m 2.1500m (男) 3.800米（女） 4.铅球 5. 跳远

乙组（男、女）：1.100m 2.1500m (男) 3.800米（女） 4.铅球 5. 跳远

男女混合4 × 100 m接力（3男1女，年龄不限）

（二）、**趣味比赛项目**：

**1、个人项目**

**甲组（男、女）：**

1、托物往返跑 2、全场运球跑

3、足球绕竿射门（男） 4、60秒单摇跳绳

 5、足球定位射门（女） 6、一分钟夹乒乓球

**乙组（男、女）：**

1、托物往返跑 2、全场运球跑

3、足球绕竿射门（男） 4、60秒单摇跳绳

5、足球定位射门（女） 6、一分钟夹乒乓球

7、飞镖

**丙组（男、女）：**

1、木球 2、定点投篮（罚球线）

 3、一分钟夹乒乓球（男） 4、飞镖 5、托物往返跑

**2、集体项目**

1、第九套广播操 2、同舟共济 3、拔河 4、30米抱球迎面接力 5、抛绣球

**六、竞赛办法与规则；**

（1）足球绕竿射门（甲乙组男）

竞赛办法：从罚球弧顶向中场方向放置三个标志物，每个间隔3米，参赛者将球置于离第一个标志物3米处运球脚触球时开始计时，在依次绕过所有标志物（不得碰倒标志物），将球射入球门后停表。用时少者名次列前。参赛者每人二次机会，取成绩好的一次为最终成绩。如果球未进门，则无成绩。二人或二人以上成绩相同则加赛一次，成绩好的列前。如仍相同则抽签决定名次。

（2）足球定位射门（甲乙组女）

竞赛办法：在垂直于球门线25米处足球场内定点平行放5只足球，每只球间距2米。参赛者在第一次射门脚触球时开始计时，第五次射门后球越过球门线（底线）停表，30秒内必须完成5次射门，以进球多者名次列前。如二人或二人以上进球数相同，则以完成时间短者名次列前，若再相同则加赛一次，直到决出名次。

（3）全场运球跑（甲乙组男女）

竞赛办法：从篮球场一端线外持球待裁判员发令后开始运球到另一端，投篮进球后运球返回，再投篮进球落到地面，根据所用时间多少排列名次，用时少者名次列前。

（4）木 球（丙组男、女）

竞赛办法：从起点开始击球，直到将球击进终点球门为止，根据木球的击打次数多少排列名次，击打次数少者名次列前。

（5）定点投篮（丙组男女）

竞赛办法：在罚球线后投篮10次，根据进球数多少排列名次，进球数多者名次列前，在同一轮如进球数相同，则加赛投篮3次，进行同名次决赛。

（6）30M托物往返跑(甲乙丙组男、女)

竞赛办法：参赛者使用网球拍将网球托住，完成30米托物绕障碍往返跑，障碍间距为3米，计完成比赛时间，少者优先。

竞赛规则：球脱离球拍视为违例，参赛者应从起点重新开始；少过或撞动障碍及利用任何手段固定球者取消比赛成绩。

场地图示：灰色为比赛道，白色为隔离道。

起终点终点

**、终点**

（7）一分钟夹乒乓球(甲乙组男、女和丙组男)

竞赛办法： 在2张相距5米的桌（凳）上各放一个脸盆或篓,一个装有30个乒乓球，一个为空，参赛者手持筷子（由大会提供）,听开始信号向有球的脸盆夹球，并将其夹住后放置另一具空盆中，然后再次向有球盆夹球，重复上述练习。相同时间内夹球多者获胜。

竞赛规则：途中球如果掉到地上需回到起点重新夹球。

5M

5M

5M

（8）60秒单摇跳绳(甲乙组男、女)

竞赛办法：在60秒内计时跳绳，次数多者获胜。

（9）飞镖(乙丙组男、女)

竞赛办法：每人5支镖，靶盘中心到地面的高度为1.73米，投掷线至靶盘的距离是2.37米，投分值靶盘，有双倍和三倍积分，最后按5次射镖得分累计,积分高者名次列前;若积分相等,以最高次得分高者名次列前,以此类推。

（10）30米抱球迎面接力（每队12人，男、女队员各6人）

竞赛办法：在长30米比赛场地上进行。每队12个人，分两头站立，第1个人（先跑的一方）手抱3个排球，待发令后跑向对方，将3个排球传给对面自己的队友，依次到最后1 个人，按到达终点时间取名次，用时少者名次列前。

（11）同舟共济（每队10人，男、女队员各5人）

竞赛办法：每队报男生5名，女生5名。比赛时，所有队员（5男5女）的左右脚都分别站在放置于起点线后的两个板鞋上，身体的任何部位不可接触地面，听到发令后，沿规定赛道，向前行进约33米，以木板的最后边缘通过终点线为止，用时少者名次列前。运动员在比赛过程中，若出现某一队员脚脱离板鞋、脚触地或摔倒，须在触地（落地）处重新套好板鞋继续比赛。

（12）拔河（每队15人，其中女队员不少于3人）

竞赛办法：每个分会选拔队员15人，其中女队员不少于3人，拔河比赛是在2米限制区、40秒时间内，中间标志物越过或偏向一方限制区为胜，采用三局两胜制。

（13）抛绣球（每队5组，每组男、女队员各1人，计总分）

竞赛办法：女队员抛球（网球），男队员接球，女队员站在篮球场边线外，男队员站中圈内，在抛接球过程中运动员不得踩线及线前地面，接球者只能用篓接球，否则接住的球也不计入成绩。比赛时接球者要在短时间内接住十个球，时间最短者获胜，如有成绩相同，进行复赛，直至决出胜负。

（14）广播操比赛（第九套广播体操）

竞赛要求：各分工会参加人数原则上不少于40人或不少于职工数的70%；按5路纵队排列队形参加比赛。比赛顺序按报名先后排序。

**七、参赛条件、报名方法**

1.全校身体健康的在职工会会员和学校已聘用的高层次人才均可报名参加。

2.以各分会为单位，按规定报名参赛，集体项目限报一队。

3.各分会必须组队参加广播操比赛，并按规定选派女教工参加相应项目，混合接力队员年龄不限。

4.每人限报2项、每项限报3人（接力、集体项目除外）。

5.不得跨年龄组填报项目，不得跨年龄组参加比赛。

6.报名时间：各分会务必于2021年4月25日下午5：00前将运动员纸质报名表和电子表格报校体育教学部徐江敏老师，按纸质报名表送达时间编排顺序。（电子报名表与纸质报名表必须一致，报名后不得更改。）

7.本次运动会以报名顺序为开幕式入场顺序和广播操比赛顺序（第一组：1—6；第二组7—11；第三组12—16；第四组17—21）

**八、计分与奖励**

1.团体总分设一等奖二名，二等奖四名，三等奖六名。按团体总分依次录取，如总分相等则以第一名多者列前，依此类推。

2.设组织奖若干，由组委会现场评比产生。

3.比赛项目均取前8名，单项按9、7、6、5、4、3、2、1计分，集体项目加倍计分，完成广播操、拔河比赛的参赛队均加20分基本分。若某个项目参赛运动员（队）不足或等于录取名次时，递减1名录取，若只有1人（队）参赛，该项目取消，个人允许改项。

4. 奖励：个人项目、集体项目均分为三等次，集体项目奖品按获奖名次和实际参赛人数确定。

**九、开幕式与闭幕式**

以分工会为单位组织会员方队参加开、闭幕式，要求参加人数应不少于本会员总数的70%，每缺1人，扣减团体分1分。

**十、田径比赛项目按最新田径竞赛规则执行。**

**十一、未尽事宜，另行通知，本规程解释权属淮阴工学院工会、体育教学部。**

**淮阴工学院工会委员会**

**淮阴工学院体育教学部**

 **2021年4月6日**