**附件一：常工院第三十三届教工运动会综合项目竞赛办法**

一、4×100米混合接力赛

1．器材与场地

接力棒、田径场

2．参赛人数

2男2女（年龄不限）

3．比赛方法

按田径规则进行

二、赶猪迎面接力赛

1. 器材与场地

(1) 实心球一个，木棒一根。

(2) 跑道：长20米，宽1.5米。

2. 比赛方法

开始前球放在起跑线上，参赛者从起点出发，手持木棒，将实心球赶至终点，交给同伴，同伴在线后接棒，再将实心球赶给下一同伴，直到6名选手全部赶完。

3. 比赛规则

(1) 每队6人参加，男女不限，20米间距相向面立。

(2) 必须用木棒赶球，身体任何部分不能接触球。

(3) 必须在自己跑道内完成所有动作，出跑道者为失败，取消比赛成绩。

(4) 比赛计时，时间短者获胜。

三、飞镖投准

1. 器材与场地

标盘、体育馆一楼体操房

2. 参赛人数

共5人（男女不限）

3. 团休比赛方法

每位队员只投一轮，每轮投3镖，以5人累计环数多的名次列前。若环数相同，以个人最高得分高的名次列前，依次类推，直到排出名次。

4．个人比赛办法

每人投5镖，累积得分，得分多者名次列前。若得分相同，以单镖得分高者名次列前，依次类推，直到排出名次。

5．要求：

按中国飞镖协会的规定规定执行。

（1）投镖手所持飞镖镖翼与眉平行并超过肩部时即为投镖开始，在此时间以后飞镖无论以任何形式脱离投镖的手，既为投出，此镖不得重投。

（2）运动员在投镖过程中双脚严禁同时离地、踩踏或超越投镖线，否则为犯规，此镖不计分数。

（3）飞镖被镖盘弹回、坠落地面，此镖不得重投，不计分数。

5．计分办法：

比赛用的镖盘由中国飞镖协会认定的20等分琮麻质地的镖盘。

①分值区：此区为镖盘外圈标定分数的本分值区。

②双倍区：镖盘外圈的狭窄圈环，为各分值区的两倍。

③三倍区：镖盘内圈的狭窄圈环，为各分值区分数的三倍。

④外中心圆：此区为25分（绿色）。

⑤内中心圆：此区内为50分，此区为外中心圆的双倍区（红色）。

6．镖盘悬挂高度

从内中心圆（50分区）的中心点到地面的垂直高度为1.73米。镖盘整体应垂直于地面。

7．投镖距离

从镖盘正面中心点到地面垂直线顶点至投镖线的正中心点距离为2.37米，是选手投镖的最短距离。

四、快乐传递（运球绕杆）

1.器材与场地

障碍物（标杆）、篮球、秒表、篮球场

2.参赛人数

3男3女

3.比赛办法

(1) 在场地中均等地设置4个障碍物。队员从端线出发，依次绕障碍物一周，到终点后直接运球返后，并在起点处把球交给下一队员，直到最后一名队员完成。

(2) 运球过程中不能违反篮球规则，如抱球跑或不绕障碍物，成绩无效；如球失去控制，请把球捡回到失球处继续比赛，否则成绩无效；如在比赛过程中，影响他人比赛，则取消本队的比赛成绩。

4.比赛规则

(1) 用时少者获胜。

(2) 违反规则取消成绩。

五、足球绕杆射门

1.器材与场地

(1) 足球一个。

(2) 起点与第一根杆间距1米，第五根杆与射门线间距1米。

(3) 杆间跑3米（共5根杆）。

(4) 射门线与球门间距10米。

2.比赛办法

参赛者从起点出发，用脚带球，“S”形绕过5根杆子，在射门线内射门。

3.比赛规则

(1) 比赛计时，时间短者获胜。

(2) 不论时间长短，射门不进不计成绩。

六、赶猪

1.器材与场地

(1) 实心球一个，木棒一根。

(2) 跑道：长20米，宽1.5米。

2.比赛方法

参赛者从起点出发，手持木棒，将实心球赶至终点，身体任何部分不能接触球。

3.比赛规则

(1) 开始前球放在起跑线上。

(2) 必须用木棒赶球。

(3) 必须在自己跑道内，出跑道者为失败。

(4) 比赛计时，时间短者获胜。

七、投篮十次

1.器材与场地；

(1) 篮球一个；

(2) 篮球场。

2.比赛方法：

(1) 女子：在禁区内圆弧顶连续投篮十次；

(2) 男子：在罚球线连续投篮十次。

3.比赛规则：

投篮十次，自投自捡，进球个数累计，个数多者获胜。（球出手后开始计时，进中数相等时，则时间少者为胜）。

八、三分球投篮

1.器材与场地：

(1) 篮球一个；

(2) 篮球场三分线外均可投篮。

2.比赛方法：

队员持球于三分线外自选投篮点，投篮八次，自投自捡。

3.比赛规则：

进球数多者获胜。（球出手后开始计时，如进球数相等，以时间少为胜）。

九、自行车慢骑

1.器材与场地

(1)自行车一辆。

(2) 跑道：长30米，宽1.5米。

2.比赛方法

参赛者从起点骑车出发，慢骑至终点，计时。

3.比赛规则

(1) 开始前自行车前轮不得超过起跑线。

(2) 途中必须在自己跑道内，出跑道或脚着地者为失败。

(3)骑车时间长者为优胜。

十、踢毽

1. 器材与场地

(1)毽子一个。

(2)篮球场。

2.比赛方法

参赛者用单脚踢毽（也可用左、右脚轮换踢毽），毽子落地结束比赛。

3.比赛规则

踢毽个数多者获胜。

十一、跳绳

1.器材与场地

(1)绳一根。

(2) 篮球场。

2.比赛方法

裁判员发令，参赛者开始跳绳（单跳或双蹦都可）。

3.比赛规则

时间一分钟，个数多者为胜。

十二、60米滚铁环

1.器材与场地

(1)铁环一套。

(2)田径场。

2.比赛办法

(1)参赛者从指定位置出发，滚铁环到终点。

3.比赛规则

(1)比赛计时，时间短者为胜。

(2)铁环滚动时不能出线、不能脱离推钩，以人和铁环均到终点为止。

十三、60米乒乓球托球跑

1.器材与场地

（1）乒乓球和羽毛球拍

（2）田径场

2.比赛方法

（1）乒乓球必须放在羽毛球拍的上面，不能用任何物品固定，如手接触则取消比赛资格。

（2）如果球在托送途中掉到地上，选手必须原地拾起球，再托球跑，影响他人者为犯规。

3.比赛规则

用时少者获胜。

十四、仰卧起坐

1.器材与场地

垫子、秒表

2.比赛办法

身体仰卧于地垫上，膝部屈曲成90度左右，脚部平放在地上，双手交叉放于头后面，当用力把身体向上拉起时，上体同地面垂直或双肘碰到膝关节即可，然后慢慢把身体下降回原位。当背部着地的时候，便可以开始下一个循环的动作。（不能用手按着脚踝）

3.比赛规则

在一分名钟内完成数量多者为胜；质量不合格不算完成。

十五、保龄球比赛

1．器材与场地

篮球、矿泉水瓶、篮球场

2．比赛办法

（1）用篮球替代保龄球选，球瓶选用矿泉水瓶替代，共15个，三角形布阵，瓶与瓶间距10厘米；

（2）参赛者在指定抛球点用手将篮球抛出，击打距抛球点10米处的矿泉水瓶；

3．比赛规则

（1）每位参赛选手可以抛球3次，按3次击倒矿泉水瓶的数量总数排名；如总数相等则比第一次击倒瓶的数量，依次类推。

（2）抛球姿势不限。