

## 附件

### 相关项目比赛规则

#### 一、集体跳大绳（12人）

1、每队 10 人，5 男 5 女，另加 2 名摇绳人（共 12 人）。比赛开始后采取鱼贯进入的方式，每人跳一次后跑出，单次重复跳只计算 1 个。比赛中必须按照队员站立的顺序依次进入，中途不得换人、加人、减人。以累计跳过的总次数排名，跳跃过程中失误次数不计入总次数。

2、比赛时间为 3 分钟。

#### 二、无敌风火轮（教工组 8 人，学生组 10 人）

1、以学院为单位组一队参加比赛，每队需男女人数相等。

2、比赛办法：所有队员排成纵列，在彩带内以站立方式准备，彩带及所有成员身体部位不得超过起点线垂直面，听到发令后，脚步小步前行，同时用手在上方向前推送彩带，彩带需以滚动方式前进，以彩带前端触及终点线为计时终止。用时少者名次列前。

3、比赛距离为 20 米。

4、规则要求：

（1）所有成员比赛过程中脚需全程触及彩带，如出现任何一次脚落地未触及彩带，则每次增加 5 秒，如中途有队员摔倒，需原地整理好后可继续行进。

（2）所有参赛队员只能穿平底运动鞋，不得穿钉鞋。

#### 三、旱地龙舟赛（6人）

1、以学院为单位组一队参加比赛，每队男 3、女 3。

2、比赛办法：所有成员双脚骑跨充气龙舟，龙舟整体置于起点线后，听到发令后，所有成员需全程骑跨龙舟前行，以龙舟任何部位触及终点线为计时终止。用时少者名次列前。

3、规则要求：所有成员需骑跨龙舟，如有掉下龙舟者，需原地重新骑跨好方可继续前行，如未重新骑跨好抵达终点，则视为弃权，成绩无效。

4、所有参赛队员只能穿平底运动鞋，不得穿钉鞋，比赛距离为 30 米。

#### 四、七人龙卷风（7 人）

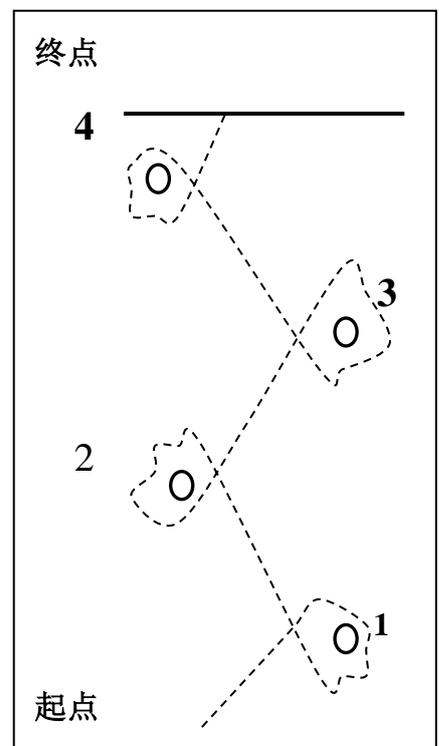
1、以学院为单位组一队，每队队员限 7 名（男 4、女 3）

2、比赛办法：参赛男女队员穿插一排站立，手持横杆，其中横杆两端为男队员，起点至终点距离 20 米并放有 4 个标志桶，以最左或最右侧队员为圆心集体画圆绕过标志桶，合法绕完 4 个标志桶且时间最短者为胜。

具体绕法如图所示：

3、规则要求：

(1) 4 个标志必须集体持杆绕转。第 1、3 标志须顺时针绕转，2、4 标志为逆时针绕转。绕转时最右或最左侧队员必须双脚骑跨标志桶进行绕转，



否则加罚 5 秒/次。

(4) 待本队所有队员均通过终点线后方可停表。

(5) 用时短的名次列前，如遇两队时间相同，则加赛一次。

## 五、摸石头过河

1、距离 15 米，运动员利用三块木砖依次向前行进，进行中两脚不能掉落地面搬运木砖（否则加罚 5 秒/次），以用时短者为胜。

2、规则要求：

(1) 须用手进行搬运；

(2) 比赛前运动员及木砖均在起点线后，待起始发令后方可出发搬运木砖；

(3) 待运动员手及木砖均通过终点线后即停表。

## 六、1 分钟踢毽子（教工中、老年组单项赛）

1、比赛方法：参赛人员手持毽子准备，听到发令后即可开始，1 分钟内踢毽子次数多者获胜。

2、规则要求：

(1) 身体任何部位都可触及，每触及 1 次计算 1 个；

(2) 如出现失误，自行捡起继续比赛即可；

(3) 毽子不得在身体任何部位停顿，否则该次不计入总数；

(4) 若分数相同，则进行 30 秒加赛，直至分出胜负为止。

## 七、拔河（学生组 13 人）

1、比赛方法：每队 13 人，6 男 6 女，1 人指挥。拔河道地上

画 3 条直线，间隔为 2 米，居中的线为中线，两边的线为河界。拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。

## 2、规则要求：

(1) 待裁判鸣哨后，双方各自用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方；

(2) 所有参赛队员只能穿平底运动鞋，不得穿钉鞋；

(3) 对阵采取抽签制，报名截止日当晚 19 点准时抽签，未抽签队伍按弃权处理；

(4) 比赛在室外篮球场进行，赛前双方通过猜硬币决定队伍位置，采取三局两胜制，决赛在田径场主席台前跑道进行。

(5) 选手如遇伤病，需赛前 2 小时提交替换名单至检录处，非伤病不得替换。

## 八、100 米障碍折返跑（教工中年组单项赛）

1、由单人完成 100 米障碍折返跑（50 米 x 2），采用计时的方法进行成绩计算。

2、比赛方法：参赛运动员须跨过 5 个障碍至 50 米处绕过标志杆折返，返回时跨过 5 个障碍回到起点线后以胸部撞线停表计时，如触碰障碍物且获利则加罚 5 秒/次，不必停顿。

(1) 障碍物为 50CM 高的塑料训练架；

(2) 如到 50 米处未绕过标志杆折返的，成绩无效；

(3) 采取百分之一秒进行计时，时间短的名次列前。

## 九、众星捧月

1、每学院比赛运动员为 5 男 5 女，捡、放球人员 2 名（性别不限）。每人手拉一个绳子，合力用鼓面垫排球，2 分钟内垫球数多的队伍获胜。如比分相同，则进行一分钟加赛，直至决出胜负。

### 2、比赛细则：

（1）先将球放在或掉落鼓面，放球的第一次不计入成绩，计时开始同步垫球；

（2）拉绳选手不得卷绳子，也不得触碰鼓，否则成绩无效；

## 十、运转乾坤

1、每学院 4 男 4 女，起点出发全体绕过标志杆回到起点，以时间最短的队伍为胜。

### 2、比赛细则：

（1）比赛距离 60 米(30×2 折返)起点线即为终点线，以球体触线瞬间停表；

（2）比赛开始前充气球放在地面，由参赛队员扶着，开始计时方可举起，所有人手部高过肩膀方可出发；

（3）比赛过程中球体不得触地，如触地需重新举起方可从触地位置继续比赛，且增加 5 秒/次；

（4）所有队员比赛过程中至少有一只手触及球体，如双手都脱离球体，增加 5 秒/人/次。