

附件 2:

2024 年运动会教职工比赛项目竞赛规程

一、个人项目

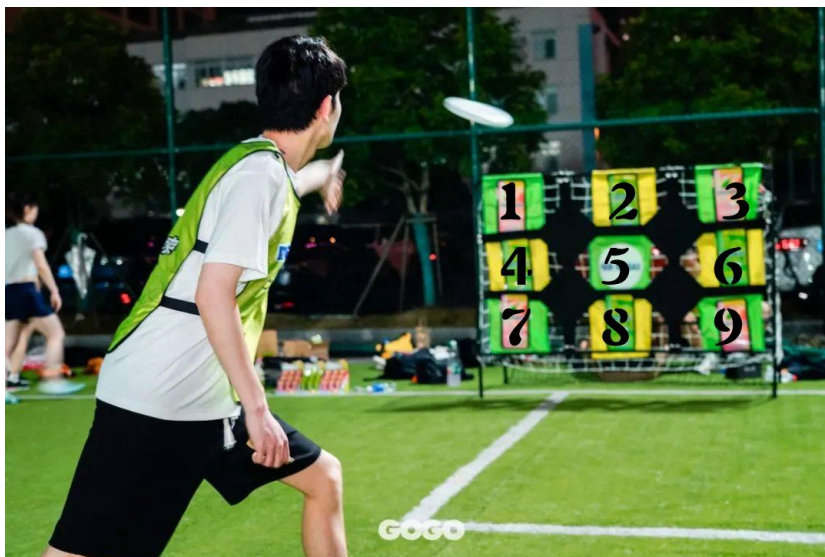
（一）飞盘九宫格

1. 参赛人员

每支代表队派 4 名队员参赛，男女不限。

2. 比赛方法

每名运动员完成 6 片飞盘的九宫格比赛，运动员站于投掷线前（不得踩投掷线），九宫格中 1-9 的数字分别代表 1-9 分，击中该数字获得对应的分数（见下图）。最终按照 6 片飞盘的总积分排定名次。每名队员飞出第一片盘到飞出最后一片盘为比赛时间，根据参赛队员击中目标分的总和排定名次，分数相同按照完成比赛时间排定名次，时间短者列前。



（二）1 分钟原地跳绳

1. 参赛人员

每支代表队派 4 名队员参赛，男女不限。

2. 比赛方法

单人正方向原地跳绳，1 分钟内跳绳数量最多者为获胜，绳跃过头顶通过脚下绕身体一周（360°）计次数一次。

（三）快乐大脚

1. 参赛人员

每支代表队派 4 名队员参赛（2 男 2 女），分男子组、女子组进行比赛。

2. 比赛方法

参赛运动员穿上大脚丫从起点出发，到达终点后根据比赛用时排定名次。



二、集体项目

（一）2 男 2 女 4*100 米混合接力

1. 参赛人员

每支代表队派 4 名队员参赛，2 男 2 女。

2. 比赛方法

按照传统 4*100 米的竞赛方法执行。

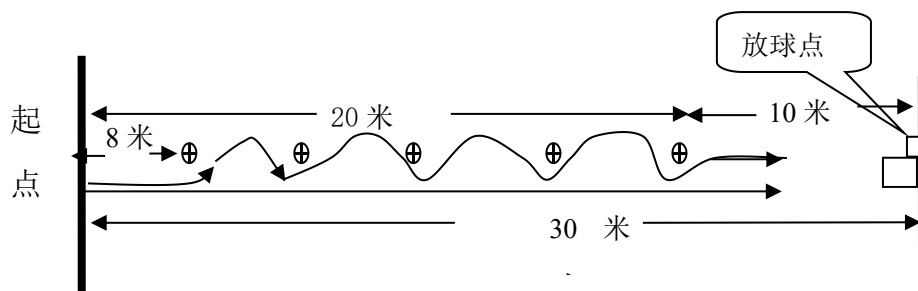
（二）30 米篮球运球绕杆接力

1. 参赛人员

每代表队派男女运动员各 5 人，共计 10 人。在起点和终点处 1 男 1 女前后交替排队站立。

2. 比赛方法

由起点开始，第 1 名队员首先快速用手运篮球绕过所有标志杆（标杆间距 3 米，共 5 根标志杆），运球将至指定位置交给下一队员。每名队员完成一次运球，至第 10 名队员完成上述动作，用时最少的一组获胜。（见下图）



3. 比赛规则

各队运动员按照规定方式、规定线路运球，绕过所有标杆，运球过程中不得空杆或碰倒杆，不允许抱球跑，如球掉落回到掉落点方可继续前进，否则取消比赛成绩。

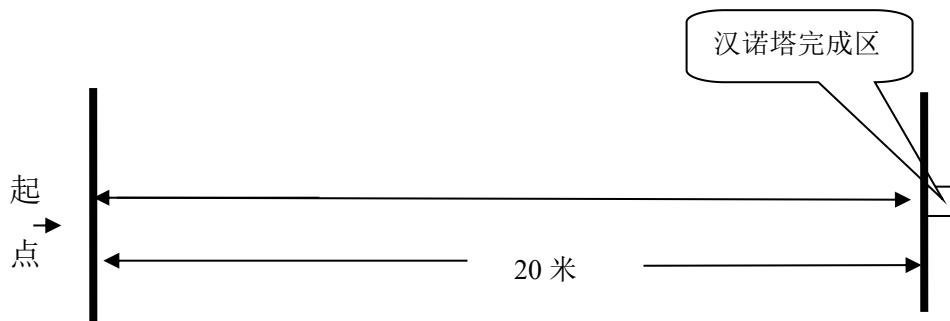
（三）汉诺塔

1. 参赛人员（年龄不限）

每代表队派男、女运动员各 5 名，共 10 人。

2. 比赛方法

10 名运动员在起点线（交接线）前交替采用接力的形式进行比赛，比赛要求遵循小压大和每次每人只能移动一块充气积木的规则，把挑战区 A 柱上的充气积木全部挪动都 C 柱上，用时最短的团队名次前列。





3. 比赛规则

每次只允许一个人移动碟子，且每次仅允许移动一个碟子的位置；每队所有成员必须依次移动碟子；在任意一次移动中，较小的碟子不得被置于较大的碟子下方；除移动碟子的队员外，其他队员必须站在交接线以外。

4. 录取

比赛采取一赛制，根据各队比赛成绩排列名次。

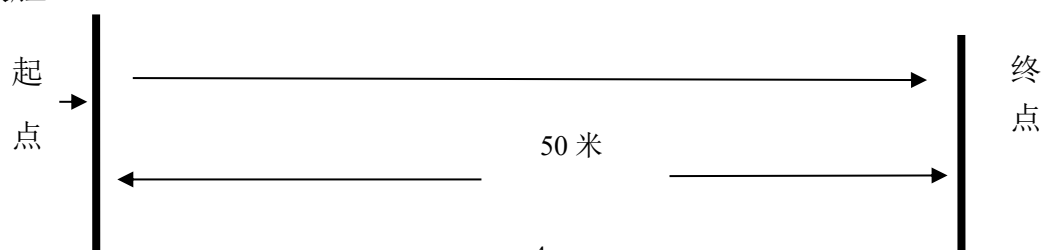
（四）旱地龙舟

1. 参赛人员

每代表队派男女运动员各 5 名，共计 10 人。

2. 比赛方法

比赛中 10 名运动员必须排成一列纵队。双手把住固定把手立于起跑线后，当裁判员发令后，全队整体协调一致，向前移动，并在前进摇晃身体，做出船儿荡漾的姿态。各队在行进中比速度快。注意设备不能拖地，任何参赛者不得脱离比赛器械，否则视为犯规。器材尾部率先通过终点的代表队获胜。



3. 比赛规则

各组运动员按照规定方式、规定线路直线前进，不得干扰邻道队的比赛。各参赛队员所用的比赛器材以龙尾过终点为准触及终点线为计时停止。

（见上图）

4. 录取

比赛采取一赛制，根据各队比赛成绩排列名次。



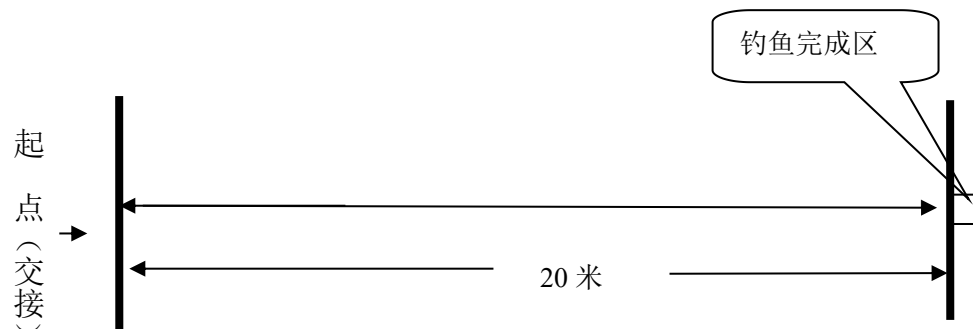
（五）趣味钓鱼

1. 参赛人员

每代表队派 5 名运动员参赛，男女不限。

2. 比赛方法

5 名运动员在交接线前交替采用接力的方式到达“钓鱼区”进行钓鱼，成功钓上一只“鱼”后，用鱼竿钓着“鱼”奔跑返回至起点线（即交接线）把“鱼”取下放入鱼框中，然后把钓鱼竿交给下一名队员继续比赛，直至最后一名队员返回出发线即全队完成比赛，用时最短的团队名次前列。



3. 比赛规则

- (1) 在钓鱼区进行钓鱼需在警戒线外完成；
- (2) 钓着鱼奔跑返回起点，如“鱼”掉落，需在掉落的位置用鱼竿钓起来后继续比赛。

4. 录取

比赛采取一赛制，根据各队比赛成绩排列名次。