中国石油大学（北京）第五届教职工趣味运动会竞赛规程

一、竞赛宗旨：为更好地推动我校群众性体育活动的开展，进一步营造全民健身氛围，展示我校教职工的风采，增强体质，增进友谊。

二、竞赛时间：2014年10月25日(星期六) 8：00入场

三、竞赛地点：学校红旗操场

四、参加单位：

1.以二级部门工会为单位组织代表队

2.运动会入场仪式次序

地学院、石工学院、化工学院、机械学院、信息学院、理学院、商学院、人文学院、外国语学院、提高采收率研究院、非常规天然气研究院、新能源研究院、能源战略研究院、远程教育学院、继续教育学院、校机关、图书馆、校医院、后勤、校办企业总公司

五、比赛项目：

（一）、集体项目

1.第九套广播体操（全体教职工表演项目）

2.60米迎面接力赛

比赛人数及要求：每队4人，要求必须是本单位党，政、工、团负责人，弄虚作假者取消比赛资格。

比赛规则及赛制：往返跑，4人一队，起点、终点处各站2名队员，比赛信号开始后，第一名队员手抱接力球（或其他物品）跑向对面将球交与第2名队员，第2名队员接球后再跑回起点依次将球交与第3、第4名运动员，接力次序各队自定。一场决定胜负，比赛采用计时决定名次

3．爱心速递

比赛人数、规则及赛制：每个队12名队员依次排开排成一列纵队，间距一臂，第1名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，第1名队员将球从胯下传给第2名队员，依次类推，第12名队员接到球后，持球跑到第1名队员前面再依次传球，当第1名队员站在最后一位并双手持球高举，视为比赛结束（比赛过程中，第1名队员是不跑动的）。在传球过程中，球不能碰地，碰地一次总时间加一秒；若球滚走须由传球队员捡球后重新传球。一场决定胜负，比赛采用计时决定名次.

4．螃蟹赛跑

比赛人数、规则及赛制：每队2男2女，男女搭配组成2对选手，跑道两端各1对选手。背对着背用躯干夹抵住一气球，在开始信号后，像螃蟹似的横着向前跑，比赛时1男1女背夹气球一同行走或跑，20米后将气球交下一对选手。交接区同队选手可以相互帮忙，开始后选手双手必须放在胸前,两名队员不能相互拉手，并不能用手接触球，中途气球爆了或手触球、掉球则必须返回起点重新开始。比赛采用计时决定名次。（掉球捡起后由掉球处继续）

5．脚夹球跳接力赛：

比赛人数、规则及赛制：每队10人分为2组，起点和终点各5人，两组相对站立，相距15米站成一列纵队，两脚夹一软式排球准备。当听到信号后，第1名队员以蛙跳方式跳向本队终点组的第1个人，同伴接棒后，采用同样方式跳向起点第2名队员，重复进行，必须在比赛的赛道内进行，出赛道加时间2秒一次。在跳的过程中，球若掉落，须在原地夹好后再继续跳进，否则取消比赛成绩。比赛采用计时决定名次。

6．原地花式接力比赛：（跳绳、踢毽子、仰卧起坐、颠球）

比赛人数、规则及赛制：每队4人，依次分别完成原地跳绳50个、踢毽50个，仰卧起坐25个、颠球（排球）50个，选手完成规定动作后通过击掌与下一个选手交接。比赛采用计时决定名次。

7．彩虹飞舞 （编麻花辫）

比赛人数、规则及赛制：每队16人。1人手持三根大绳的末端，其余15人以5人一组分持三根大绳，听裁判员口令后每根绳上的5人同时移动，相互交叉缠绕连续编织成麻花辫，时限3分钟，以结束时队伍缠绕的绳结数多者为胜。要求每名队员必须双手抓握绳子，若在比赛过程中任何一只手脱离绳子，裁判员将记录脱离绳子的次数，在总成绩中扣除相应的个数。分段编织成绩无效。若成绩出现并列，进行加赛。比赛采用计数决定名次。

8．跳大绳比赛

 每队12人，其中2人抡绳，10人排队依次跳过大绳，在规定的时间内(1分钟)以通过人数最多者为胜。

9．时代列车

比赛人数、规则及赛制：每队10人，要求男、女各5人。比赛前各队抽签决定赛道。比赛距离为50米，各队在起跑线后排成一列纵队，每名运动员必须双手握杆（两根，每根杆长6米）置于身体两侧。前后两名运动员必须握住双杆末端处。裁判员发令后，各队在统一口令的指挥下，步调一致，整齐划一的跑过终点。以最后一名运动员通过终点时记录成绩。比赛过程中，单双手脱离握杆、前行中运动员摔拌在地、运动员离开队伍、通过终点时队伍少于10人，判自动退出比赛，不录取成绩。若成绩出现并列，进行加赛。比赛采用计时决定名次。

10．男子4ｘ100米接力（各单位组队不限年龄）

11．女子4ｘ100米接力（各单位组队不限年龄）

（二）、个人项目

1．摸石过河

比赛人数、规则及赛制：个人单项比赛，每名选手利用3块砖头向前（不允许用滑步），途中选手双脚只能在砖头上，任何一只脚踩地则必须返回起点重新开始，3块砖头全部过线才算完成。身体任何部位不能触地。距离15米。比赛采用计时决定名次。（踩地罚分，三次取消资格）

2．沙包掷准

比赛人数、规则及赛制：个人单项比赛，参赛运动员站在投掷线后，将沙包掷向10米外的三个同心圆，按沙包停止位置记分，三个圆由内到外分别记5、3、1分，压线同样记分。每人投三次，累计个人所得分数，成绩相同者进行加赛。掷沙包时不能助跑，脚不能踩线，手持沙包要从肩上掷出。比赛采用计时决定名次。

3．60米障碍跑（男子、女子）

比赛人数、规则及赛制：个人单项比赛。比赛距离为60米，每隔15米处搁置障碍物1个，共3个，要求每个运动员到达终点处要怀抱3个障碍物撞线才算有效成绩。比赛采用计时决定名次。

4．5米箩筐接球

比赛人数、规则及赛制：2人一组，一人站在规定地点准备抛球（网球），每队球的数量均为5个，另一人手持或腰跨1个箩筐准备接球，开始信号后，2名队员开始抛接球，最后以接球数量的多少决定名次，若接球数量相等，以用时最少的组合获胜。（腰挎箩筐，限定时间3分钟）

5.立定跳远（男子、女子）

6.足球射门

比赛人数、规则及赛制：个人单项比赛。

将足球门用绳子分成如下图，得分如图示：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | 2 | 3 |
| 2 | 1 | 2 |
| 3 | 2 | 3 |
| 0 |

运动员在罚点球处射门5次，球射入相应格内得分，5次得分相加为总成绩。得分多者名次列前，分数相同以单次高分多者，名次列前。若仍然相同进行加赛。要求：离地面20厘米有一条绳子，球进入此区域得0分。

六、参赛办法：

报名资格：参赛人员必须是本校工会会员（含退休返聘人员）、兼职辅导员不得参加。集体项目每单位限报一支队，每人限报两项，个人项目每单位限报3人，每人限报两项，并由二级单位体检合格方可报名。

 单位人数100人（含）以上出四名大会工作人员，单位人数不足100人的出二名工作人员（必须保证）。

七、报名时间：报名截止日期为2014年10月10日，逾期报名无效，报名表请交电子文档，邮箱：hongqz@cup.edu.cn 或OA，联系人:洪起振，电话：9066

八、竞赛办法：

若其项目不足3人（队），则取消该项目比赛。

九、录取名次，记分方法，奖励及处罚:

1．各集体项目按成绩取前8名，个人项目取前8人，参赛不足8名（人）时，录取名次时按实际参加人数减一人录取。如只有4人比赛时录取3人；

2．各集体项目和个人项目第1名至8名按照9、7、6、5、4、3、2、1计分；

3.所有项目参加一人次加1分。总成绩按各单位成绩取前八名颁发集体奖；

4.如发现参赛运动员不符合规程规定者当即取消资格，并扣本单位分5分；

5.以上竞赛规程解释权属于组委会。未尽事宜，另行通知。