附件：

第九届教职工趣味项目竞赛规则

**一、集体定点投篮（集体项目，2男2女一队）**

（一）场地器材：

1、比赛在体育馆内进行。

2、篮球若干。

（二）竞赛方法：

1、2男2女一队。

2、在罚球线后投篮，每人5次投篮机会。

3、各队累计得分多者名次列前。若出现第一名成绩相同，则各出一人一对一加赛一次，直至决出第一名。

（三）竞赛规则：

1、比赛过程中，罚球队员必须在罚球区域进行投篮，否则不计分。

2、投中一球记为1分。

**二、集体接力跳长绳（集体项目，8人一队，男女不限）**

（一）场地器材：

1、比赛在体育馆内进行。

2、长绳若干。

（二）竞赛方法：

1、2人摇绳子，其他6人排队依次接力跳绳，每人跳一下，时限3分钟。

3、累计次数多者名次列前，若出现第一名成绩相同，则加赛1分钟，直至决出第一名。

（三）竞赛规则：

1、比赛过程中，每名队员跳一下记为1次。

2、比赛过程中，若有队员未能通过长绳，则此次不计数。

**三、运转乾坤（集体项目，6男4女一队）**

 （一）场地器材：

1、比赛在操场进行。

2、充气大球。

 （二）竞赛方法：

10人拿着大球底端把手、共同托着大球冲向终点；单程30米，全部人员通过终点后往返跑回起点，10人全部回到起点比赛结束，按用时多少排名。

（三）竞赛规则：

比赛中要将球托起前进，所有队员不允许双手同时脱离大球，必须10人一起完成；通过终点后不要立刻松手，等大球放稳后再离开，避免受伤。

**四、十拿九稳（集体项目，4男4女，分为两组，每组2男2女接力）**

（一）场地器材：

1、比赛在操场进行。

2、巨型充气球拍、瑜伽球、充气球框。

（二）竞赛方法：

4人共同托起球拍跑至投篮线处，合力用球拍将小瑜伽球投入篮筐中；全程30米，以接力形式进行，当第二个瑜伽球落入篮筐后停止计时；按用时多少排名。

（三）竞赛规则：

比赛中不能带手套；参赛队员手部不能接触球拍前端圆形区域，只能接触球拍手柄；投篮时球拍前方队员要在指定线后面，不能越线。

1. **神来之笔（集体项目，8人一队，男女不限）**

（一）场地器材：

1、比赛在操场进行。

2、充气大笔、写字画面、墨盒。

（二）竞赛方法：

起点4名队员抱住大笔，其余4名队员在终点，其中2名队员负责控制墨盒，协调大笔蘸墨水，2人负责拉住后面的书写布；比赛前，书写人员在起点处准备，发令后，书写人员抬起大笔朝终点前进，抵达终点后，蘸墨水在画布上进行书写规定的文字，书写过程中保证字迹清晰工整，无错别字；书写完成后示意裁判，检查无误后比赛结束，根据时间长短排名。

（三）竞赛规则：

字迹要工整正确，否则成绩无效；书写时，队员双手不得触碰笔尖前的圆锥体，只能触碰笔杆的圆柱，否则取消比赛成绩。

**六、飞镖（个人项目，分男子甲、乙组；女子甲、乙组）**

（一）场地器材：

1、比赛在体育馆内进行。

2、飞镖、镖靶若干。

（二）竞赛方法：

1、飞镖靶中心点位下端离地面1.73米（投镖者距离飞标靶2.10米），每人发放飞标6支。

2、每人6次机会，以累计中镖环数多者名次列前，若出现第一名成绩相同，则加赛1次，直至决出第一名。

（三）竞赛规则：不得越线投标，否则成绩无效。

**七、穿越火线（个人项目，分男子甲、乙组；女子甲、乙组）**

（一）场地器材：

1、比赛在操场进行。

2、穿越火线架子，握把

（二）竞赛方法：

握把套在穿越火线架子上，参赛队员手持握把，在不触碰碰到架子的前提下，手持握把沿着规定的路线前进，直到终点；若握把碰到架子则会发出警报声，挑战失败。挑战成功的选手根据时间排名。

**八、九宫格射门（个人项目，分男子甲、乙组；女子甲、乙组）**

（一）场地器材：

1、比赛在操场进行。

2、九宫格框架、分值布、足球。

（二）竞赛方法：

点球罚球线距离球门8米，每名队员需站在罚球线后进行射门；每人5次射门的机会，记录5次射门的成绩，总分高者列前，出现平分，则高分多者排名靠前，若完全相同，则采取加赛。

**九、套圈（个人项目，仅限50岁以上在职教职工参加）**

（一）场地器材：

1、比赛在体育馆内进行。

2、奖品若干、套圈若干。

（二）活动方法：

1、每人按照裁判要求站在指定位置。

2、每人有十个圈，限十次机会依次套奖品。

（三）活动规则：

1、仅限50岁以上教职工报名参加

2、不能越过界限违规套圈。