附件8

教职工趣味运动会竞赛规程

为了活跃校园文化生活，增进教师间的友谊，锻炼教师身体，落实全民健身纲要，经学校工会、体委会研究决定，在学生运动会期间由校工会和基础课教学部共同举办教师趣味运动会。

**一、活动时间：**2024年10月30日下午

**二、活动地点：**学校田径运动场和体育馆

**三、参加人员：**全校教职工

**四、参赛形式：**

以各分工会为单位报名，个人项目：分男女两个组别，每人限报2项竞赛项目，每个竞赛项目限报2人；集体项目：每个参赛单位必须报一支队伍（集体跳大绳、4\*100米接力、托球跑迎面接力赛）。

1. **报名日期及要求：**

各分工会参照参赛形式及活动项目规则，按要求认真填写报名表，填写时应做到字迹工整、姓名准确无误，在10月18日前，将趣味运动会报名（见附件）填好后，打包发送电子邮件至邮箱：760730387@qq.com，并将纸质报名表经分工会负责人签字后送至体育东苑体育馆郭瑞老师处（联系方式：15380833656）。

1. **活动项目及规则**

1、沙包夺分赛：将一个长1.5米的正方形，分成9个小正方形，小正方形由1-6分值的正方形和3个空白分值的方形组成。比赛队员在距离5米远的位置向大正方形投沙包，每人投掷5次，累计该队总分，以得分多少排定名次。沙包以最后静止落点为准判定得分。

2、踢毽子：在2米半径的圆内采取自定的踢毽方式，以在1分钟之内完成的次数多少判定名次。

3、跳绳：1分钟跳的个数判定名次。

4、篮球投篮：10次出手机会，按进球个数判定名次。

5、足球射门比赛

比赛方法：参赛运动员站在足球的后方，足球放在点球点位置上，在裁判员的指挥下进行比赛；射门动作必须连贯一次完成，球踢入球门计1分，每人共5次射门机会，在1分钟内完成，时间到即刻停止比赛；运动员以合计得分高者名次列前，如得分相等则以用时少者名次列前；如得分和耗时均相等，不是第一名的，则名次并列，如是并列第一名则进行加时赛，加时1分钟，每名队员10次射门机会。

6、集体跳大绳：

规则：每组两名摇绳队员，另请6名队员跳绳，6名队员同时跳过绳为1个计数，3分钟以合作完成的个数多少判定名次。

7、4\*100米接力：2男2女，按比赛成绩判定名次。

8、托球跑迎面接力赛

比赛方法：每队4人，2男2女，一边2人，采用迎面接力的方式，距离为25米，按比赛成绩判定名次。

比赛规则：运动员手持乒乓球拍托着一个乒乓球，沿规定路线接力，依次传接给自己的队友；若中途掉落，须本人拾起，并从掉落处继续开始比赛。球不能离开球拍，球拍不能接触身体，途中不能用手触球；若违反本规定，须从犯规处重新开始。

**七、录取名次与奖励办法。**

所有比赛项目参与者均有奖品，个人项目和集体项目录取前三名另行奖励。

**八、未尽事宜，另行通知。**