**附件一：2018年药学院教工趣味运动会比赛项目规则**

**一、团体赛（可以系为单位组织报名、不限组队数量，也可跨系组织报名）**

**1、集体跳绳**

（1）每个参赛队由8名运动员组成（含两名摇绳的队员）；

（2）比赛时，摇绳2人对面站立（相距不少于3.6米），手持1条长绳同时向1个方向摇动,其他运动员排队依次连续从1摇绳人边跑向摇动的绳子并跳过,再从另1摇绳人身后绕过重复上动作,使整个跑动跳跃过程形成1个8字形；

（3）比赛时间为2分钟。如规定时间内跑跳过程中有人未能跳过,使摇绳中断,可继续比赛,但该次跳跃不计数。各队比赛时,运动员排定顺序不得更改；

（4）比赛用绳由组委会提供。

**2、对拉拔河**

（1）每个参赛队由8名运动员组成（4男4女）；

（2）采用淘汰赛，一局定胜负；

（3）握绳法以及姿势：a、第一位选手需尽量握住靠近两米线外侧的绳子，脚位不能超过两米线；b、参赛选手不得配重、不得佩戴手套、不允许穿钉鞋，必须徒手，双手掌向上紧握绳子；c、绳子必须由躯干与上臂之间通过；d、不能使用防止绳子动摇的支撑法，以及其它方法；

（4）比赛开始：裁判员两脚分别站在中心线两侧，目视绳上中心线红球正对场上中心线，双方队员手握住绳并持平衡状态时，即鸣哨同时把红旗下落为发令信号，比赛开始（赛前场地由双方挑边选择决定）；

（5）决定胜负：比赛中一方把绳子中心点上红球拉过本方的限制线，裁判员鸣哨为胜，另一方为负。比赛自始至终，任何一方运动员两手均不得超越绳上的限制点，向中心点靠拢握绳，也不得借助任何外力，每场次比赛不得换人，否则视其违例、判负。

（6）根据报名情况抽签决定比赛顺序。

**3、联手穿越（呼啦圈）**

（1）每个参赛队由6名运动员组成，至少有3名女选手；

（2）比赛前，队员手牵着手，站成一排直线，让呼啦圈从第一位队员头部“穿进”，从最后一名队员“穿出”落地。用时最少者获胜；

（3）比赛中，队员可以下蹲、抬腿、坐地等，但直线队形不能变，队员间手都不能松开（不在穿呼啦圈的队员手也不能松开），松开一次比赛时间上加5秒。并牵好手将呼啦圈放到松手队员的头部继续比赛，队员间可以言语上提供互相帮助但不能有动作上的帮助；

（4）比赛呼啦圈由组委会提供。

 **4、篮球接力**

（1）每个参赛队由6名运动员组成，其中至少有2名女选手，队员出场顺序自由安排；

（2）赛程为篮球场半场距离；

 （3）第1名运动员持球从篮球架起点处出发，必须投进1个球后,接着持球跑到篮球场中场处，绕过障碍物后返回，再投进1个球，然后将球交给再下一名队员，继续完成同样的比赛动作。

（4）带球跑过程中可以运球跑亦可持球跑，篮球自投自捡，其他人不能提供任何帮助，投篮点及投篮方式不限。

**二、个人赛（每人每项只能参加1次）**

 **1、单车慢骑**

（1）个人参赛，分男子组、女子组；

（2）赛程为20米，赛道宽度为一个跑道宽度，若车轮越线则算失败，不计成绩；

（3）参赛选手自备自行车；

（4）运动员在起点处上自行车，单脚支撑地面。前轮压起跑线，以后轮压线为骑完全程；

（5）运动员从起跑线开始，途中不得双脚同时支撑于地面，第1次单脚支地后立即收起（指维持平衡所必需）有效，第2次单脚支地即算犯规，不计成绩；

（6）比赛所用时间越长，名次列前，男子组、女子组分别取前6名；

**2、袋鼠跳跳**

（1）2人组队参赛，分男子组、女子组；

（2）赛道长20米，2名参赛选手在两端起点线上站立；

（3）每队一条布袋，第1位队员将双脚套在布袋内，用手提着。比赛开始，第1位队员双手提着袋口向前跳，跳过端线后，换下布袋，交给第2位队员套上，重复前过程；

（4）比赛中，如队员跌倒，可爬起继续;两名队员交换布袋必须跳过端线后进行，否则算犯规，取消成绩；

（5）比赛所用时间越短，名次列前，男子组、女子组分别取前6名；

**3、企鹅漫步**

（1）个人参赛；

（2）比赛用球由组委会提供；

（3）参赛者需两腿、两手臂夹3个球，呈企鹅状在跑道上规定

起点、终点间行走，球掉下需夹起球，在掉球的位置继续；

（4）赛道长20米；

（5）比赛所用时间越短，名次列前，男子组、女子组分别取前6名；

**4、单脚踢毽**

（1）个人参赛，分男子组、女子组；

（2）比赛用毽子由组委会提供，比赛时间每人1分钟；

（3）单人在2平方米范围内，单脚踢毽子；若中途毽子落地，可以捡起继续比赛，但落地个数不计入总个数；

（4）比赛成绩按踢的个数越多，名次列前，男子、女子组分别取前6名；

**5、定点神投（篮球）**

（1）个人参赛，分男子组、女子组；

 （2）参赛选手在1分钟内完成投篮，篮球自投自捡；

 （3）投篮须站在罚球线上；

 （4）比赛每组2个代表队同时进行。

**6、请君入瓮**

（1）个人参赛；

（2）参赛队员站在起点线上，每人10个乒乓球，依次投向3米外的水盆；

（3）比赛时间限时1分钟；

（4）投中水盆的乒乓球个数超过5个，即可获得奖品1份；

**比赛未尽事宜，由组委会解释。**