附件1

职工趣味运动会比赛项目规则

参赛人员应自觉遵守比赛规则，服从裁判判决。在比赛过程中，如果出现争议或其它特殊情况，应由领队向裁判长提出书面申请，并接受裁判委员会的最终裁决。

**在职职工、研究生组：**

1. 背对背夹球

每队4组（8名）队员参加，5个队同时进行比赛，赛段总长20米，每组（2名）队员走一个来回40米为一个行程。每组（2名）队员背对背夹好球，从起点出发，到达20米处后再返回20米起点处，然后将球交给同队另外1组（2名）队员继续接力，直至同队4组（8名）队员全部完成比赛。每组之间交接时不可用手辅助交接球，行进中2名队员必须以背夹球，双手不能碰到对方身体和球，若球掉地，则捡回从掉落点出发继续背夹前行，球每掉落1次罚增加2秒。每队4组队员全部完成后计算总成绩，所有参加队伍中耗时最少的队为获胜队。

1. 旱地龙舟

每支龙舟队伍由6名队员组成，赛道从球场南边线到北边线，单程。一组比赛由5支龙舟队进行，共2组。比赛时，队员须骑在龙舟上前行，龙舟可以拖地，手不能离开握把，离开一次罚时10秒。比赛时，各队应在自己区域内行进，侵入他队区域一次罚时20秒。比赛前龙头必须在起跑线外，龙尾离开终点线计时结束。比赛结束后记录用时，按用时从短至长排序。

1. 车轮滚滚

每队选派6名运动员（男女不限）参加比赛。运动员在指定跑道就位，6名运动员相隔站立，脚踩在软质环形履带内，比赛开始后向前行进，完成50米比赛。行进步伐要一致不能有任何一名运动员的脚离开车轮内踩到地面上。以最后一名运动员过终点线为准，计算时间，用时最少的队伍获胜。运动员肢体不可探出车轮外，否则视为犯规。犯规须回到比赛起点，重新开始比赛。

1. 同舟共济

同舟共济比赛共分十组，每组四名队员，男女不限。比赛开始前，参赛队员在起跑线上做好准备。裁判发令后，由起路线出发四名队员站在竹筏上，交替前进，若途中跌倒需爬起回原位继续进行， 不可串道， 影响其他组比赛的进行。

赛程20米，采用计时法，用时少的队伍获胜。

1. 抖球达人

每轮每队各派出三人，采用接力形式。把球分别装入队员的盒子里，并系好腰带，背对观众，脚踩指压板，采用摇、扭、跳等方式把球从盒子里扭出来，然后迅速跑到对面队友处（队友间隔为10m），用时最短把球全部抖出的队伍获胜。

1. 多向拔河

比赛共开展两轮，每队四人（两男两女）。每轮每队各派出两人，五人一组两组同时进行。参赛队员系紧绳索向五个方向出发，拿到各自面前摆放的口红，并取得任务卡片，在任务卡片的任务框内，用嘴唇印上唇印，就算成功。获胜次数最多者优胜，获胜次数相同者根据用时长短决定名次。在比赛之前由负责此次活动的支部进行现场演示，并讲解比赛规则；在比赛时，每个队安排1名裁判进行计时和监督。

7、垃圾分类

将粘着垃圾名称的卡片拖鞋进行分类，并用脚踢进特定垃圾类的垃圾桶里，每组派3人出战，共10双拖鞋，一次投不中需重来，中途可以换人，全部将拖鞋扔进垃圾箱即通关成功。

8、南水北调

成员手持PVC管并连接起来行成水槽，将水放在槽管中流动，团队成员不断连接竹竿，循环接力直至将水送至指定的水缸内，水量超过100ml即闯关成功，水量可叠加。

1. 跳长绳-第五党支部

每个参赛队限定人数10人，性别不限，每队指定2人摇绳；各队比赛顺序以抽签方式决定；比赛队员依次跑跳过绳，3分钟内通过人次多者获胜。如出现平局，则附加一局比赛。裁判员发令后开始计时并摇绳，长绳被绊停或者掉落，此跳不计数，不停止计时。参赛队员列队跳过长绳的跑动轨迹为∞字型，不得违反跑动轨迹，否则成绩无效。计时裁判1名，计数裁判2名，维持秩序裁判2名。

1. 多人拔河-第一党支部

10人一组参加比赛，8男2女。比赛场地为所篮球场，抽签决定两两对抗组的搭配顺序。两队之间比赛采取单循环淘汰制，一场定胜负，比赛不限制时间，一直到能判断胜负为止，获胜方进入下一轮；裁判记录各队获胜及犯规情况等，每局比赛胜队进入下一轮赛。

**离退休组：**

1、猜谜语-研究生党支部

猜中谜语即有奖。如果有猜出的，将谜语条上标注的编号记录下来，到工作人员处报出谜语编号和谜底，经工作人员确认，猜中的谜语条，由工作人员及时取下；注意不得将悬挂的谜语纸条撕掉，否则无效。 谜语全部猜完或工作人员宣布游戏活动结束为止。

 2、套圈-研究生党支部

从起套线1．8米处起放20个瓶子，间隔距离为纵向0．4米、横向0．3米。准备直径为11厘米的套圈10个。比赛时每人持 10个圈，投10次。从起套线直线向前的瓶子分值依次为1、2、3、4、5分。未投中计0分。运动员脚踏或超过起套线为犯规，投中无效。根据运动员套中分值的总和计算，分数高者名次列前，如总成绩相等，按单次分值最高者列前。

1. 掷飞镖-研究生党支部

比赛时每位选手投掷5镖，双脚不能以任何方式踩踏或超越投镖线，如踩踏投镖线，此镖不计分数，不得重投；飞镖被镖靶弹回、坠落地面时，此镖不得重投，该镖不计分数。

1. 沙包投掷-研究生党支部

选手站在线外，向摆放在一定距离的投掷盘投掷沙包，没人可投掷三次，根据投掷到的区域进行得分，计算总分排名。