## 中国劳动关系学院

## 第三十二届春季运动会竞赛规程

一、宗旨

根据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》七号文件精神。“举办多层次多形式的学生体育运动会，积极开展竞技性和群众性体育活动。各级政府要定期组织综合性或专项性的学生体育运动会。学校每年要召开春、秋季运动会，因地制宜地经常开展以班级为单位的学生体育活动和竞赛，做到人人有体育项目、班班有体育活动、校校有体育特色”。推动我院体育活动的开展，提高学生的身体健康水平，促进“健康第一的指导思想”普及和推动，同时以育人为宗旨，增进各院系学生间、师生间的体育文化交流，以达到相互学习，共同提高的目的。

二、比赛日期和地点

**1、**日期：2018年4月20日全天

**2、**地点：中国劳动关系学院校本部田径场。

三、竞赛组别与项目

**1、学生男子组：（共8项**）

30米往返托球跑、15米摸石头过河、30米两人三足、30米背对背夹球跑、立定跳远、定点投篮、沙包掷准、1分钟跳绳。

**2、学生女子组：（共8项）**

30米往返托球跑、15米摸石头过河、30米两人三足、30米背对背夹球跑、立定跳远、定点投篮、沙包掷准、1分钟跳绳。

**3、教工男子甲组：（共8项）**

30米往返托球跑、15米摸石头过河、铅球、立定跳远、抛绣球、定点投篮、沙包掷准、1分钟跳绳。

**4、教工女子甲组：（共8项）**

30米往返托球跑、15米摸石头过河、铅球、立定跳远、抛绣球、定点投篮、沙包掷准、1分钟跳绳。

**5、教工男子乙组：（共8项）**

30米往返托球跑、30米钓鱼折返跑、铅球、立定跳远、抛绣球、定点投篮、沙包掷准、30秒跳绳。

**6、教工女子乙组：（共8项）**

30米往返托球跑、30米钓鱼折返跑、铅球、立定跳远、抛绣球、定点投篮、沙包掷准、30秒跳绳。

**学生团体项目：**五人半场运球接力（三男两女）、呼啦圈传递（6人男女不限）、跳长绳（12人，限不少于2男生参加跳绳）。

**教工团体项目：**共赴前程（6人、15米男女不限）、同心鼓（7人，男女不限）、毛毛虫（6人，3男3女）、跳长绳（12人男女不限）。

**教工报名分组年龄：**1973年4月19日以后出生为甲组

1973年4月19日（含4月19日）以前出生为乙组

四、报名手续、报名人数

1、报名手续：各参赛班级要通过校园网首页下载相关文件及本届运动会报名表。

注：本届运动会采取电子版报名方式，电子版填写完毕后发送至：

**教工组：**[gh@ciir.edu.cn](mailto:gh@ciir.edu.cn)

**学生组：**[bzxylf@163.com](mailto:yokiswei@163.com)

在收到回执后确认报名成功。

**教工组：**只需发送电子版即可。

**学生组：**电子版报名表需打印一份在报名截止日期前交于体育教学部办公室。（体育馆）

报名截止日期：2018年3月30日 中午11点前

**逾期不报者视为弃权，体育教研室将不再受理报名事宜**。

2、学生，以班为单位报名，单项一项限报1人，每人限报一项。集体项目每单位每项限报一队。教工以分工会为单位报名，单项一项限报两人，每人限报一项。集体项目每单位每项限报一队。

**裁判报名每班报1-2名**

五、竞赛办法

1、对每个项目的前八名，给予精神与物质奖励，学生团体总分和教工团体总分取前3名；学生组、教工组分别评出2名最佳组织奖；给与奖励。

2、教职工以分工会为单位报名，将个人成绩计入总分，院级领导、处系部领导报名并参加运动会无论参加几项、是否录取，只要参加均每人分别奖励7分、5分（正副职等同，在取得成绩奖励分数之外）。

六、项目说明

**1、30m羽毛球拍托垒球跑：**

**比赛场地：**运动场直道，距离30米。

**比赛器材：**羽毛球拍，垒球，秒表

**比赛规则：**运动员手持羽毛球拍，跑动中始终将垒球置于拍面上，不得以另外的手扶持垒球，不能串道、人球同时到达终点，以人体躯干到达终点线终止计时。

**2、30m钓鱼折返跑**

**比赛场地：**运动场直道，距离30米。

**比赛器材：**竹竿，绳子，钉子，啤酒瓶，秒表

**比赛规则：**

①听到发令后，用大会提供的鱼竿将啤酒瓶吊起，快速向50米（30米）折返点跑去，绕过折返点后返回，回到起点用时最少者获胜。

②必须用鱼竿吊着瓶子跑，中途瓶子掉下必须从掉的地方重新钓起。违规者成绩无效。

**3、15m摸石头过河：**

**比赛场地：**运动场直道，距离15米。

**比赛器材：**砖头（泡沫浮板）3块，秒表

**比赛规则：**

每个运动员三块砖头（大会提供砖头由泡沫浮板代替），放在起点线后沿（纵向放置），听到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块砖上，手上持另外一块砖，当裁判员鸣枪后，运动员即可起动，放下手上的砖头，提起左脚（左右脚可自定），用手拿起原左脚踏的一块砖头，并放置前方（距离自定），左脚踏上前方砖头，放下手上的砖头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块砖并放至到前方（距离自定），右脚踏上前方的砖头，这样依此前进，直至最后一块砖头用手拿起人出终点线。途中如有脚落地，判为犯规，不记成绩。

**4、30m两人三足往返跑**

**比赛场地：**篮球场，距离30米

**比赛器材：**小布条，秒表

**比赛规则：**

①两人为一组，两人并肩站立，内侧的小腿用小布条捆住，这样成了“两人三足”，听到发令后，两人向折返点跑去，绕过折返点后返回，回到起点用时最少的队获胜。

②布条必须捆在小腿上，并捆紧，如中途松开应系好再前进。中途若队中有人摔到，应立即停下来，等重新准备好之后再前进。违规者成绩无效。

**5、30m背对背夹球跑**

**比赛场地：**运动场跑道上，比赛距离20米

**比赛器材：**软式排球，秒表

**比赛规则：**

每组两人，以背对背夹球的方式进行20米距离的协作运球接力，最终以用时的多少确定各队名次。

**6、抛绣球：（男女各一名）**

**比赛场地：**篮球场。

**比赛器材：**干净的纸篓一个，网球8个，乒乓球2个（投入一个网球积1分，乒乓球2分）

**比赛规则：**

①在场地上画两条相距5m的线，接球者和抛球者分别站于线后，抛球者背对接球者。

②接球者将纸篓绑在胸前，接球时不得用手或者其他部位触碰辅助纸篓。

③先抛乒乓球，后抛网球，网球，乒乓球落地反弹次数不能多于1次。

④积分多者列前，若分数相同则乒乓球进的多的列前，若再相同先进乒乓球的列前，若都乒乓球都进或者都没进则网球先进的列前。

**7、定点投篮：**

**比赛场地：**篮球场。

**比赛器材：**篮球5个

**比赛规则：**

位于罚球线，每人连续投篮五次，进球多者列前，如并列，按投篮轮次以先进球者列前，如仍相同加罚一次决出胜负。

**8、沙包掷准：**

**比赛场地：**篮球场。

**比赛器材：**沙包10个，布靶1块

**比赛规则：**

距离，男15米，女10米，站在投掷线后将沙包投入靶内，每人10次，以第一落点为准，分2，4，6，8，10，以中靶积分多少录取名次，多者列前。成绩相同时，以最高成绩轮次在先者，名次列前。

**9、1分钟/30秒跳绳：**

**比赛场地：**篮球场。

**比赛器材：**跳绳，秒表

**比赛规则：**以跳绳摇过的次数为准，双摇不记两次，跳坏的减除不记，跳绳时间为1分钟。

**团体项目：**

**1、五人半场运球接力（男3人，女2人）：**

**比赛场地：**篮球场。

**比赛器材：**篮球

**比赛规则：**要求哨响从中线运球投篮，可急停跳投，可三步上篮，不进篮须补投，投中后运球回中线，将球放在中线上规定的标志圈内，后1名队员从规定的标志圈内拿起球继续运球跑篮。不可传球。5人全部完成后以先到中线者为胜队。按时间取前8名。

**2、呼啦圈传递（男3人，女3人）**

**比赛场地：**篮球场。

**比赛器材：**篮球

**比赛规则：**

①参与游戏者手拉手围成圆圈,在任意一名参与者手臂上套进一个呼啦圈,此位置视为起点。要求在所有参与者手拉手不能断开的前提下，游戏参与者利用身体各部位的协调用力，将呼啦圈经过三周后所有参与者回到起点位置。

②呼啦圈传递三圈所用的时间记为比赛成绩,所用时间少者名次列前。如比赛进行时出现所围圆圈断开,则取消比赛成绩。

**3、跳长绳：**

**比赛场地：**篮球场。

**比赛器材：**长绳，秒表

**比赛规则：**

以班为单位，每队12人，2人摇绳，10人跳（至少2名男生），按跳过的人次数计成绩，取前8名，时间为2分钟。方法：

①绳子大会统一提供，10名跳绳者成一路纵队站在一名摇绳者的一侧（男女比例穿插不限）摇绳等候发令，当听到发令哨声时，排头开始跳绳（每次只过一人，同时过两人按1次计）。

②在比赛期间，每趟必须满10人，运动员不能以任何理由或原因退出比赛。

③在有效时间内出现绳子脱手，必须立即调整，继续比赛，但不进行另外重赛，如断绳随下组。

④比赛成绩采用计取有效时间内完成的人次，如中途有人失误则不计该次，完成人次越多名次列前，如因名次内成绩相等， 相等两队进行30秒加赛。

**4、同心鼓（教工）**

**比赛场地：**篮球场。

**比赛器材：**同心鼓

**比赛规则：**

每队7人（其中一人为捡球员），男女不限；合力将鼓上的小球颠起，在3分钟内颠起次数多的队为胜，如成绩相等，相等的队伍进行30秒加赛。

**5、毛毛虫（教工）**

**比赛场地：**篮球场

**比赛器材：**毛毛虫，秒表

**比赛规则：**

每队6人，男女各3人；骑跨器材行进30米，以器材尾部以及6人全部越过终点为完成比赛，用时短者获胜。

**注：凡竞赛项目报名不足三人或三队时，即取消该项比赛，通知有关班级改项。各项比赛提前15分钟到检录处检录。**

七、录取名次、计分奖励办法

1、学生各单项录取前八名，并按9、7、6、5、4、3、2、1计分。集体项目分数加倍。

2、教工报名12人以上的录取前8名，按9、7、6、5、4、3、2、1计分，12人以下的录取前6名，按7、5、4、3、2、1计分，集体项目分数加倍。

3、学生团体总分以班为单位取前3名，如总分相等时，以第一名多者列前。

4、教工团体总分按部门工会取前3名，如总分相等时，以第一名多者列前。

5、 集体项目录取前六名

6、各参赛系和运动员必须遵守本规程各项规定。如违反或不符合规定，弄虚作假者，一经发现，即取消比赛成绩和团体总分及最佳组织奖评比资格并通报批评。

7、教职工以分工会为单位报名，将个人成绩计入总分，院级领导、处系部领导报名并参加运动会无论参加几项、是否录取，只要参加均每人分别奖励7分、5分（正副职等同，在取得成绩奖励分数之外）。

八、号码布统一用别针别在胸前。

九、其他未尽事宜以主办单位通知为准。