

郑州西亚斯学院 2021 年春季田径运动会 (教工组) 竞赛规程

一、竞赛目的:

为丰富西亚斯教职员工的业余生活,提高教职员工的身体素质,推动全民健身运动的发展,并促进学校各级领导的团队组织能力,强化全体教职员工竞争合作意识和增强内部凝聚力,激励师生团结一心,爱国爱校,奋发向上,开创新局面。

二、竞赛时间: 2021 年 4 月 22 日—23 日

三、竞赛地点: 郑州西亚斯学院东区田径场

四: 参赛单位(分队组成): 行政队、后勤队、各专业学院队、住宿书院队以及外教队。

五、竞赛项目:

(一) 团体项目(本院系人数不足,可相互组队参赛)

1、60m x 20 接力比赛: 每个代表队 20 人(男队员 10 名,女队员 10 名),取前 3 名。

2、2 分钟内集体跳绳: 每个代表队 16 人(其中甩绳手 2 名,男队员 7 名,女队员 7 名),取前 3 名。

3、拔河比赛: 每个代表队 20 人(男队员 10 名,女队员 10 名),取前 3 名。

4、摸着石头过河: 每队 20 人(男队员 10 名、女队员 10 名),取前 3 名。

(二) 个人比赛项目

注: 以下项目分男子 40 岁以下组(包括 40 岁)、女子 40 岁以下组(包括 40 岁)、男子 40 岁以上组、女子 40 岁以上组(1979 年 4 月 30 日以前出生),每个组别每个参赛队限报 3 人,比赛时需携带身份证证明年龄!

1、背向投掷实心球 2、袋鼠跳 3、趣味投球

注：个人比赛项目根据每个组别报名的人数决定录取名次，当参赛人数大于7人（包括7人）时，单项取前六名；当参赛人数小于7人时，单项名次减一录取。

六、竞赛报名及参加办法：

（一）凡本院正式员工，身体健康，适合参加运动竞赛者，均可按规定报名参加；因身体原因在比赛过程中出现问题由所属单位负责。

（二）各领队具体负责组织本分队各项竞赛活动和啦啦队；

（三）集体项目由各分队队长确定参赛名单，经报名后，中途不得更换或更改；

（四）比赛中严禁弄虚作假，否则取消比赛成绩；

七、比赛项目介绍及竞赛规则：

（一）团体项目：

1、60m x 20 迎面接力比赛：

（1）项目介绍：在400m跑道上，每队20个人，男女各10人进行接力比赛，比速度。

（2）规则：迎面接力时，接力棒必须绕过障碍杆。

（3）按时间快慢取前3名。

2、2分钟集体跳绳

（1）项目介绍：在两分钟之内，每队14名队员（7男7女）按顺序跳绳，每位队员进绳后只能跳一次（跳多次只按一次计算），然后出去，下一名队员进绳继续，以此类推，比跳的次数。

（2）规则：在2分钟时间内，无论失败多少次，按照集体跳绳的累积次数计算。

(3) 按照跳绳的次数取前 3 名。

3、拔河比赛

(1) 规则：每队 20 人，男女各 10 人。以中间标志物过本方胜利线为判定胜负依据。

(2) 取前 3 名。

4、摸着石头过河

(1) 项目介绍：每队男女各 10 人，共 20 名队员。距离 20 米，采用迎面接力赛办法，每队第一位运动员出发前，除自己手持一块木块外，另外两块木块放在起点线之前，出发后两脚踩着木块，并依次交换木块前进，最后除两块木块留在终点线外，手持的一块交予同伴，同伴接后，用同样的方法返回起点(终点)；未到达终点之前任何一只脚触地者，总时间加上 3 秒/次，累计超过两次以上者，从该参赛者起点的位置重新出发。

(2) 评判标准：每队以最后一名队员身体过线为到达终点，以通过时间长短判定名次。

(二) 个人比赛项目（直接预决赛，以成绩录取名次）

1、背向投掷实心球：双手持实心球，背向站在投掷线后，双手将实心球投掷身后比赛区域内，以距离远近评判名次。

2、袋鼠跳：比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。以用时较短的次序排出名次。

3、趣味投球：单手或双手持球，站在投掷线后，将球投掷在比赛用框内，以数量评判名次。

八、竞赛记分办法：

(一) 所有项目不参与总分评选，只按名次给予奖励。（注）

(二) 所有奖励直接凭奖券在奖品处领奖

九、组织要求:

(一) 此次活动要求全体教职工参加并积极主动参与各个项目比赛及本队啦啦队,充分体现进取向上的西亚斯精神。

(二) 各级领导负领导团队组织活动的责任,有关职能部门和工作人员严格按分工进行工作或协调服务,确保各项活动有序进行。

(三) 运动会期间加强安全保卫工作,确保比赛的顺利进行。

十、未尽事宜,由大会竞赛组另行通知

十一、本规程解释权归大会竞赛组

报名截止时间:2021年4月9日下班之前,将电子报名表发到体育学院付煜老师OA处。

体育学院 校工会

2021年3月23日