

南通大学 2022 年教职工健身运动会竞赛规程

一、比赛时间

2022 年 11 月 18 日（周五）下午 1:30

二、比赛地点

南通大学啬园校区西田径场

三、奖项设置

1. 每个项目设一等奖 1 项，二等奖 3 项，三等奖 4 项。

2. 凡没有参加比赛的运动员不发参与奖；参与奖一律不可代领；获等级奖的运动员凭参赛券和等级券领取奖品；参赛券当日有效。

四、比赛项目及规则

凡比赛要求男女共同完成的项目，女队员可以替代男队员参赛，男队员不可替代女队员参赛。

（一）拔河

比赛人数：12 人（8 男 4 女）

比赛方法：

1. 赛道说明：中心线至两端黄色记号线各设定为 2 米。

2. 比赛姿势：①第一位得尽量握住靠近两米线外侧的绳子，脚位不能超过两米线。②选手空手，双手掌向上紧握绳子。③绳子必须由躯干与上臂之间通过。④不能使用防止绳子动摇的支撑法，以及其它方法。

3. 比赛结束：①每一局胜负判定：当中心红绳被拉到一方的 2m 黄色线时，比赛结束不限制时间。②主裁判可视危险程度，宣判在进行中的比赛中断，并以绳子中心记号区的位置判定胜负。③比赛中，主裁判作出比赛结束手势前，如两队同时倒下或自己认为获胜而站起来等，比赛必须继续进行。④比赛中途不得更换队员。

比赛规则：一局定胜负。



（二）乘风奔跑

比赛人数：3人（2男1女）

比赛规则：3个人成一横队，用双手共同扶住一根中粗长竹竿，绕标志筒的s形变向跑。赛程为20米，用时最短的获胜。

注意：跑的过程中，队员的双手不得脱离竹竿；不慎摔倒可爬起继续；不得跑到他队的跑道上去。



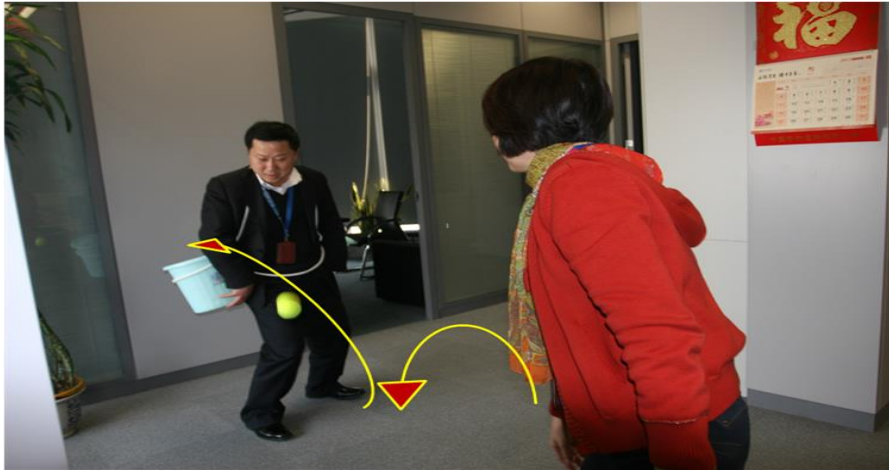
（三）拾贝入篓

比赛人数：2人（1男1女）

比赛办法：比赛开始前接贝员用腰带或绳子将两只的小纸篓固定在腰的两侧。听到“预备”口令后，接贝员进入接贝区内，两臂放在背后，掷贝员则站在掷贝区内做好准备；当听到开始的口令或信号后，掷贝员依次往返从A、B、C三个点用贝（网球）向地将球掷出，接贝员用纸篓接弹起的贝。以1分钟内接贝员接到的贝数多者名次列前。如成绩相同，则由裁判员主持抽签产生名次，名次无并列。

比赛规则：（1）掷出的贝必须在间隔区内反弹后接住的贝才有效，（2）掷贝时，不得踩踏或越过掷贝限制线；（3）接贝员接贝时，不得以手臂帮助，双脚均不得踩踏

或越出接贝区，（4）贝已经进入篓里后又弹出的，按实际进篓球数计算。



（四）争先恐后

比赛人数：3人（1男2女）

比赛规则：由3名队员共同完成，要求每个选手之间用身体抵住一个气球向前行走。在行走期间选手需双手举过头顶抱置一个气球。不能让气球掉出，最终到达目的地时间最短获胜，赛程为30米。特别说明：在运送过程中气球掉落判失败，最终到达目的地时间最短获胜。



（五）“盲人”敲锣

比赛人数：2人（1男1女）

比赛规则：比赛前，2名参赛者蒙住眼睛于起点处站定，第一名队员先原地转圈三周，然后手持木棒跑向铜锣，锤击铜锣后将眼罩拿掉，跑回起点处将木锤交给第2名参赛者进行接力。用时最短者获胜。



(六) 雷霆战鼓

比赛人数：5人（2男3女）

比赛规则：比赛开始前，4名队员分别拉住雷霆鼓的4个延长把手，另有1名队员负责放置活力球。裁判发令后，开始原地掂球，在规定的时间内，掂球次数多者名次列前。



(七) 流水作业

比赛人数：4人（2男2女）

比赛规则：一名队员手持乒乓球拍准备比赛，比赛开始后，由第一名队员推乒乓球向赛道另一端行进，行进中不得将乒乓球落地，如若落地，在球掉落处重新开始比

赛，到达赛道另一端后将球和球拍交给下一名接力队员，依次循环接力；用时最短队伍获胜。

