

东方学院教工部分趣味运动会项目比赛规则

一、赶球跑：

不得离开杆大于 15 厘米，令发前，运动员站在起跑线后做好准备，令发后用手中的球杆滚动篮球快速行进至终点，赛程 30 米。用时少者名次列前。比赛过程中不得乱道，否则视为违规不计成绩。

二、趣味投篮：

方法：时间 1 分钟，指定投篮地点，自投自检，如此反复，投中多者为胜。若个数相同投中第一球时用时少者名次列先。投篮时必须两脚站在指定投篮区。

三、掷骰子：

参赛者抱起骰子投到 2 米以外的区域，向上的一面为最终成绩，点数多者名次列前，若点数相同距离远者名次列前。

四、袋鼠跳：

方法：听到发令后开始穿，队员双腿进入麻袋内用双手拉起袋口，穿好后开始向终点行进(走、跑、跳等各种行进方式不限)。

规则：队员双腿必须套入麻袋内，双手必须拉住麻袋口，中途若脱手必须原地拉起麻袋口才能继续行进，否则取消比赛资格。

一、 沙包掷准：

比赛开始前，参赛人员站在投掷线外正对投掷积分面，裁判将 5 个沙包交给参赛人员后，等待裁判开始的口令，裁判宣布开始后，参赛人员可以站在投掷线后的任何地方投掷手中的 5 个沙包，直到投掷

结束，在投掷的任何时候都不允许参赛人员身体的任何部位越过投掷线。

六、 1 分钟跳绳：

方法：比赛开始前，各参赛队员手持跳绳做好准备，裁判发令后，开始跳绳，1 分钟之内跳绳次数多者名次列前。

规则：(1) 1 分钟之内，允许失误，可以继续跳绳，累计计数。

(2) 跳绳个数只计算成功跳绳个数，最终个数以裁判计数为准。

七、时代列车（集体项目）：

后面的队员紧抓前面的队员，抓肩部或抓腰部不做统一要求。每队由 4 名运动员组成。开赛前，4 名运动员成一路纵队，脚踏在踏板上捆绑牢固。令发后，步调一致，快速行进至终点，用时少者名次列前。赛程 30 米，以道具前沿触及终点线为准，竞赛过程中运动员不得脱离道具。反之视为违规，不计成绩。

八、1 分钟踢毽子：

方法：比赛开始前，各参赛队员手持毽子做好准备，裁判发令后，开始踢毽子，1 分钟之内踢毽子次数多者名次列前。

规则：(1) 1 分钟之内，允许失误，可以继续踢，累计计数。

(2) 踢毽子个数只计算成功踢毽子个数，最终个数以裁判计数为准。

九、旋风跑（集体项目）：

4 人同握一根横杆站在起跑线前，听到起跑的口令后 4 人同时向前跑进。到第一个旋转点时以左侧第一个人作为圆心向左旋转 360 度后继续向前跑进。到第二个旋转点时应以右侧第一个人作为圆心向右旋转

360 度后继续向前跑进。到第三个旋转点时应以左侧第一个人为圆心向左旋转 180 度后向回跑进，跑到第二个旋转点时应以右侧第一个人作为圆心向右旋转 360 度后继续向回跑进，到第一个旋转点时以左侧第一个人作为圆心向左旋转 360 度后继续向回跑进，一直跑回起点。以同组最后一个人到终点（起点）计时，每队 2 次机会，用时短者名次居前。

注意事项：

- a) 此项目比赛设 3 个点，比赛距离 45 米往返。
- b) 参赛人员双手要始终握住同一根横杆，任何参赛队员手离开横杆均算违反参赛规则，取消该队比赛成绩。

十、扭转乾坤（混合集体项目）：

只要球离开地面，双手抓球或单手抓球不做限制，每队 6 名运动员组成（3 男 3 女），比赛前，参赛队员手握道具把手，令发后，快速行进至终点。赛程 60 米，以道具前沿触及终点线为终止时间。道具落地视为犯规，不计成绩。