**河北北方学院第四届田径运动会**

**教工趣味比赛项目竞赛规则**

1. **定点投篮**

**比赛时间：9：00**

**参赛人数：**3人为1队(男子、女子组);

**比赛办法：**各队参赛顺序，赛前由大会随机抽签决定。参赛人员依次在一分钟内最多完成10次投篮为限进行投篮，裁判吹哨后开始投篮，再次鸣哨时结束，压哨球投中可以计数。按全队进球数的总和决定名次

**比赛要求：**

1.投篮方式不限;

2.必须在罚球线后投篮，若踩线过线投进均不计数;

3.前八名中，若出现并列，并列名次须进行加赛，直至分出名次。

**二、踢毽子**

**比赛时间：9：00**

**参赛人数：**4人为1队(男女混合);

**比赛办法：**各队参赛顺序，赛前由大会随机抽签决定。每队参赛人员同时以一分钟为限踢毽子，裁判吹哨后开始踢毽子，再次鸣哨停止。

压哨毽可以计数，按全队踢毽子数的总和决定名次。

**比赛要求:**

1.参赛者不可以用手臂和手击毽;

2.前八名中，若出现并列，并列名次须进行加赛，直至分出名次。

**三、跳绳**

**比赛时间：9：00**

**参赛人员：**6人为1队(男女混合);

**比赛办法：**各队参赛顺序，赛前由大会随机抽签决定。每队参赛人员同时以一分钟为限进行跳绳，裁判吹哨后开始跳绳，再次鸣哨停止。

按全队跳绳数的总和决定名次。

**比赛要求:**

前八名中，若出现并列，并列名次须进行加赛，直至分出名次。

1. **沙包掷准**

**比赛时间：9：00**

**参赛人员：**5人为一队（男女混合）

**比赛办法：**各队参赛顺序，赛前由大会随机抽签决定，每队每人5个沙包，从投掷线后投向目标桶，按全队投进目标通的总数量排定名次。

**比赛要求：**若出现并列，并列名次须进行加赛，直至分出名次。

**五、旱地龙舟**

**比赛时间：15：00**

**参赛人员：**6人为1队；

**比赛办法：**各队骑跨龙舟之上，手握龙舟把手，将龙舟提起，在起点集结，鸣枪起跑，龙舟整体通过终点线后按用时最短排定名次。

**比赛要求：**各参赛队中至少有一位女教工。

**六、协力竞走**

**比赛时间：15：30**

**参赛人员：**5人为1队；

**比赛办法：**参赛队5人用绑腿绳将脚踝链接手臂相相互挽起，在起点集结鸣枪后出发，比赛过程全队侧向行进，整个队伍通过终点线后，按用时最短排定名次。

**比赛要求：**各参赛队中至少有一位女教工。

1. **团体总分计算方法**

1、各单位以团队形式参赛，定点投篮报男、女两支队伍，其他项目报一支队伍。每队参赛人数按项目规定人数报名参赛。

2、每项目取前八名分别积分8、7、6、5、4、3、2、1分。

3、团体总分按各项目积分总和排定名次。

注：每人限报两项，如出现违规现象，取消该队所有比赛的成绩。

**八、比赛场地**

1、定点投篮、踢毽子、跳绳和沙包掷准在室外篮球场进行；

2、旱地龙舟和协力竞走在足球场内进行。