附件1：

**教工团体项目竞赛规则与办法**

1、**“∞”字形跑动跳长绳**

（1）比赛场地：西校区篮球场

（2）比赛器材：大跳绳、秒表若干

（3）比赛规则：比赛时间3分钟。每单位参赛队员8人以上（包括摇绳员），裁判员鸣哨开始时，场上的运动员排成一行依次每人跳绳依次，以跳绳的中心为中心点“8”字围绕跳，依次循环。若在比赛中有人出现失误则这名队员的跳数不计，比赛继续进行，最后计总跳数。总跳数多者名次列前。

**2、男女混合趣味羽毛球赛**

（1）比赛场地：体育馆内羽毛球单打场地进行（场地尺寸长13.4米×宽5.18米）。

（2）比赛器材：羽毛球拍、羽毛球网、2个接球桶。

（3）比赛规则：比赛时间3分钟。第一对选手男子发球，女子接球后直接向球场两边桶内击球，在规定时间内计进球的数量。第二对选手女子发球，男子接球，接球后直接向球场两边桶内击球，在规定时间内计进球的数量，进球数量多者名次列前。（注：桶分别放置在网下两侧边缘线）

**3、男女混合趣味足球点球赛**

（1）比赛场地：室外西校区篮球场地

（2）比赛器材：球门（标准跨栏架）、足球

（3）比赛规则：比赛时间3分钟。以半片篮球场为区域，每单位参赛队员2男2女（男女搭配为1组，共2组），第一对选手女子传球，男子在接球后直接射向特制的球门，在规定时间内射进的球数多的方取得名次。第二对选手男子传球，女子接球后直接射向特制的球门，在规定时间内射进的球数多的方取得名次。（注：球门宽度按标准跨栏架1.2米×1.067米）

**4、拾贝**

（1）比赛场地：体育馆内羽毛球场地

（2）比赛器材：纸篓若干、腰带若干、网球若干

（3）比赛规则：

①比赛时间1分钟，每单位参赛人员2男2女，男为接贝员，女为掷贝员；

②接贝员用腰带将两只小篓系于腰的两侧，站在接贝区内，两臂放在背后，掷贝员则站在掷贝区内做好准备；

③当听到发令信号后计时开始，掷贝员分别从A、B、C三个点（接球人左中右三点）用贝（网球）向地将球掷出，接贝员用篓接弹起的贝。篓子尺寸大小口径27CM×高27CM，固定在腰两边不得移动，发球人距离接球人5米；

④掷出的贝必须在间隔区内反弹后接住才有效，掷贝时，不得踩踏或越过掷贝限制线；

⑤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，贝已经进入篓里后又弹出的，按实际进篓球数计算；

⑥最后以接贝队员篓内的贝数多少决定胜负。

**5、定点投篮球比赛**

（1）比赛场地：体育馆的篮球场地

（2）比赛器材：篮球若干

（3）比赛办法：每单位参赛队员2男2女，比赛时每人投10个球，男子在罚球线，女子在罚球线前圆弧处。投进个数多者名次列前。

**6、一分钟跳绳比赛**

（1）比赛场地：西校区篮球场

（2）比赛器材：跳绳、秒表若干

（3）比赛办法：比赛时间1分钟。每单位参赛队员2男2女，比赛时每队的四个队员同时进行比赛。在指定比赛场地，两手分别握住绳的两端把手，成静止状态，听到裁判员哨音后开始比赛，可单摇也可双摇，以绳子通过身体纵轴一圈为一个，比赛结果个数总和最多的一组获胜。