# 学生集体趣味项目比赛细则

**一、趣味篮球计时赛**

1.比赛为半场运球投篮接力赛，计时决定成绩名次。

2.比赛队员：每队参赛队员20名，其中男生15人，女生5人。

3.比赛方法：比赛开始时，每队排队站在篮球场地端线外，听到发令后第一个队员运球至中线绕过障碍折返运球至篮下投篮。投中篮后方可将球传给等在端线外起跑处的下一个队员，以此类推。发令时开表计时，直至第20名队员完成投篮，入篮的落地停表。

4.比赛规则

（1）比赛时，队员顺序不限，但20个队员每人必须完成一次。

（2）只允许运球不容许抱球跑，不允许将球向前抛出再接着运球。违例的行为将被处罚回到违例处重新开始比赛，期间不停表。

（3）每个队员必须双手持住球后，方可从起点出发。

（4）投篮如没有投中，则必须补中才算完成投篮。须由本人拿住球后传给下一个队员。

5.成绩及名次录取

（1）计时决定名次，时间短的队名次靠前。

（2）如队之间用时相等，比较各队的个人最好成绩，用时短者名次列前，如仍相等，则比较次好成绩，以此类推，直至决出名次。

**二、手球掷远团体赛**

1.比赛使用女子手球，以各队掷远的总长度计分决定各队名次。

2.比赛队员：每队上场队员5人，其中男队员3人，女队员2人。

3.比赛方法: 比赛场地在跑道上，投掷限制线前方跑道即为投掷区。每人在投掷线后连续试掷两次。取每人最好一次成绩相加，五人相加的总长度即为本队的最终成绩。

4.比赛规则

（1）比赛顺序不限，五名队员必须都要完成投掷。

（2）试掷容许助跑，但试掷前、后身体任何部位都不可触及投掷限制线及其前方地面，否则视为试掷失败。

（3）投掷落地区为投掷线前方跑道区域（宽约9.76米），掷出的球第一落点须在此区域内，否则视为试掷失败。

5.成绩及名次录取

（1）各队五名队员最好成绩相加的总长度，即为各队的成绩。值越大名次越靠前。

（2）如队之间总长度值相等，比较各队的最好远度，距离远的名次靠前。如还相等，则比较次好远度。以此类推，直至决出名次。

**三、毽球计数团体赛**

1.比赛形式：比赛以用脚踢球或用除手臂以外的身体任何部位触球，以踢球或触球的数量决定比赛成绩。

2.比赛队员：团体接力赛每队10人，其中每队男生或女生不少于3人。

3.比赛方法: 团体接力计数赛（40秒／人×10人）：是指10名比赛队员在比赛场地外依次排成纵队，第一名比赛队员进场在规定的40秒踢球结束后，将毽子传给第二名队员，第二名队员在40秒结束后传给第三名队员，以此类推，累计10名队员踢毽总数。

4.比赛规则

（1）脚或除手臂以外的身体任何部位接触球计为一次，踢球高度不限，球落地即失误。

（2）比赛在4米×4米的场地内进行，球踢出场外或踩线即犯规。所有犯规时接触的球不记入成绩。

（3）比赛时，失误次数不限，失误后可自行立即重新开始，但比赛过程中不停表。

（4）比赛队员顺序不限，但10名队员必须每人完成一次。

（5）比赛开始时，第一名队员场内手持球准备，裁判员发出“开始”口令，该轮次比赛开始。本轮次40秒倒计时还有5秒时裁判开始倒数秒，这时下一轮次的队员进入场地准备接球。40秒结束时裁判发出“停”的口令。在“停”的口令发出后，后继的40秒计时开始，下一轮次的队员接球开始比赛，同时该轮次的计数开始。

5.成绩记录及名次录取

（1）比赛由裁判员现场及时报数并记录。

（2）名次确定：名次按最后总次数确定，次数多者名次列前；如次数相等，比较个人最好成绩，次数多者名次列前，如仍相等，则比较次好成绩，以此类推，直至决出名次。

**四、集体跳绳计数赛**

1. 比赛为90秒集体跳绳赛，计成功完成跳绳个数决定成绩名次。

2. 比赛队员：每队10人（包括摇绳的两名队员），其中男队员或女队员不少于3人。每队有队长一名。

3. 比赛方法：2名运动员（男女不限）面对面同步摇单长绳，其他8名运动员集体在两人间跳绳。8名运动员站立方式不限，同时跳过摇动的跳绳计成功一次。在90秒内累积成功次数为最后成绩。

4. 比赛规则：

（1）2名摇绳运动员间距为3.6—5米。

（2）比赛开始与结束均以主裁判口令或鸣哨为信号。裁判在比赛时即时报出跳绳成功个数，并在比赛时间结束后公布该队成绩。该队队长核实后在记录单上签字确认。

（3）绳的长短、粗细、结构和重量不限，不得使用金属材料制作的绳具（手柄除外）。

5. 名次录取：参赛队跳绳个数多者名次靠前。如涉及第一名或第八名成绩相等（包括由于并列造成录取队伍超过八名），则相关的队加赛一分钟以决定名次。如还相等则继续加赛，以此类推直至决出名次。

**五、蛟龙出海**

1.比赛为田径场集体竞速项目，以时间长短决定比赛名次。

2.比赛队员：每队上场10人，女生不少于5人。

3.比赛方法：全部队员按照一条跑道横向站立，通过绑腿绳将相邻两个人的踝关节连接，第一位选手站在起点线后，裁判员发令后，横向移动至终点处，裁判员统一计时。

4. 比赛规则

（1）比赛时，所有队员面向同一方向，横向站立。

（2）要求必须通过踝关节将所有选手连接。

（3）由裁判员统一发令，最后一个队员通过终点后停止计时。

（4）如遇绑腿绳脱落，队伍倒地的犯规情况，由裁判员当场判定，取消该队伍比赛成绩。

（5）成绩由裁判员计时为准，如有提出异议当场提出。裁判组复核的成绩位最终成绩。

5. 成绩及名次录取

（1）以12个队伍的比赛时长作为评判的标准，用时短的队伍名次靠前。

（2）时间相同的两个队伍，将用加赛决定最后的名次。

**六、超音速**

1.比赛为接力竞技项目，以完成任务的时间长短决定名次。

2.比赛队员：每队上场15人，女生不少于5人。

3.比赛方法：所有队员纵向站立，通过接力，将目标区域的卡片根据数字从小到大（1-13）依次翻出，裁判员统一计时。

4.比赛规则：

（1）队伍纵向依次站立，第一位选手在起点后。

（2）前一位选手翻完卡片，到底起点后第二位选手才可出发。

（3）在规定的区域内摆放一些卡片，所有卡片数字向下，不得重叠覆盖。

（4）所有卡片必须从小到大（1-13）依次翻开，如翻开卡片后不是目标数字，则该卡片依然数字朝下放至原位。

（5）每一位队员完成一次翻牌后，必须回到队伍末端，排队等待下一次机会。

（6）由裁判员统一发令，翻出最后一张卡片数字后停止计时。

（7）如遇，提前跑动，一人多次跑动翻卡的情况，由裁判员当场判定，取消该队伍比赛成绩。

（8）成绩由裁判员计时为准，如有异议当场提出。裁判组复核的成绩为最终成绩。

5.成绩及名次录取

（1）以12个队伍的比赛时长作为评判的标准，用时短的队伍名次靠前。

（2）时间相同的两个队伍，将用加赛决定最后的名次。

**七、心心相印**

1. 比赛为接力竞速项目，以时间决定比赛名次

2. 比赛队员：每队报名12人，女生不得少于6人。

3. 比赛方法：在篮球场设置相应区域和跑道，每组2人，背夹一排球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，下一组开始前进，裁判员统一计时。

4. 比赛规则

（1）比赛时，两名队员背部夹球站立，发令后向前出发。

（2）在活动过程中双手不能触碰排球，如有犯规一次罚时五秒，如遇排球掉落，在原地夹好球重新出发。

（3）进行接力时，接力方必须在规定区域内完成接力活动。

（4）成绩由裁判员计时为准，如有提出异议当场提出。裁判组复核的成绩为最终成绩。

5. 成绩及名次录取

（1）以各个队伍的比赛时间作为评判的标准，用时短的队伍名次列前。

（2）时间相同的两个队伍，依照田径规则判定名次。

# 教工趣味项目比赛细则

**一、篮球定点投篮比赛**

1.比赛场地为室外篮球场，投篮点在罚球线外。

2.每名参赛队员连续投十个球，裁判员统计投中个数。

3.投篮注意事项：投篮点在罚球线外，参赛队员不得踩线投篮，否则投中无效。可以跳起投，篮球碰篮圈前脚不得踩线，否则投中无效。

4.计分及名次确定：以投中个数多者名次靠前，报名人数不足40人，取前6名；报名人数40人及以上，取前12名。如遇投中个数相同，则加赛五个球直至决出胜负。

**二、实心球投准比赛**

1.比赛用球：2公斤橡胶实心球。

2.比赛场地



3.参赛者采用单手肩上推掷动作完成，不得用低手抛、扔动作。

4.计分及名次确定：

投中1号圈10分

投中2号圈 8分

投中3号圈 6分

投中4号圈 4分

投中5号圈2分

每人试投三次，按累计分确定名次，报名人数不足40人，分数高的前6名参加决赛，如涉及第六名，分值相等，则最好成绩高者名次靠前，如仍相同，则比较次好成绩，如仍相等，则同时参加决赛。报名人数40人及以上，分数高的前12名参加决赛，如涉及第十二名，分值相等，则最好成绩高者名次靠前，如仍相同，则比较次好成绩，如仍相等，则同时参加决赛。

决赛试投三次，其分值与预赛成绩相加，得分高者名次靠前，如遇成绩相等，则依次比较高分成绩，直至第五好成绩，分值高者名次靠前。若成绩仍相等，则相关运动员再投一次，直至决出相应名次。

**三、飞镖比赛**

1.比赛场地

场地设置在室内,内中心圆（10分区）的中心点到地面的垂直高度为1.73米，镖盘正面中心点到地面垂直线顶点至投镖线的正中心点距离为2.37米。

2.每位选手投掷5镖，必须在不借助其他任何设备的情况下用手投掷飞镖。

3.计分及名次确定

投中红心10环10分

投中9环9分

投中8环8分

投中7环7分

……依次递减

投镖过程中双脚不得同时离地，否则不记分且不得重投。

投镖过程中，双脚不得踩踏或超越投镖线，否则不记分且不得重投。

投镖过程中，手持飞镖的镖羽举至与眉平行或超过眉部时即为投镖开始，此后飞镖无论以任何形式脱离投镖的手，即视为投出，不得重投。

投镖过程中，飞镖被镖靶弹回坠落地面，此镖不记分且不得重投。

按投出的有效镖记录总分，分高者名次靠前，报名人数不足40人，取前6名；报名人数40人及以上，取前12名。如遇成绩相等，则依次比较高分成绩，直至第五好成绩，分值高者名次靠前。若成绩仍相等，则相关选手再加赛一次（3镖），直至决出相应名次。

**四、两人三足**

1. 比赛场地在室外平整场地，长度为20米，一侧为起点，另一侧设标志点。

2. 比赛为两人一组，自由组合，男女不限，两人的其中一只脚绑在一起，绳子部位不得高于膝盖，也不得低于脚踝。绑绳统一提供。

3. 比赛过程中，若绳子脱落，哪里脱落哪里绑好再出发，期间记时不停止。

4. 比赛在起点处开始出发，至对面标志点处绕回，返回至起点处。

5. 各组轮流比赛，完成时间最短者为第一名，依次排名，取前六名。时间精确到0.01秒。

**五、集体跳绳计数赛**

1. 比赛为90秒集体跳绳赛，计成功完成跳绳个数决定成绩名次。

2. 比赛队员：每队10人（包括摇绳的两名队员），其中男队员或女队员不少于3人。每队有队长一名。

3. 比赛方法：2名运动员（男女不限）面对面同步摇单长绳，其他8名运动员集体在两人间跳绳。8名运动员站立方式不限，同时跳过摇动的跳绳计成功一次。在**90秒**内累积成功次数为最后成绩。

4. 比赛规则：

（1）2名摇绳运动员间距为**3.6—5米**。

（2）比赛开始与结束均以主裁判口令或鸣哨为信号。裁判在比赛时即时报出跳绳成功个数，并在比赛时间结束后公布该队成绩。该队队长核实后在记录单上签字确认。

（3）绳的长短、粗细、结构和重量不限，不得使用金属材料制作的绳具（手柄除外）。

5. 名次录取：参赛队跳绳个数多者名次靠前。如涉及第一名或第八名成绩相等（包括由于并列造成录取队伍超过八名），则相关的队加赛一分钟以决定名次。如还相等则继续加赛，以此类推直至决出名次。