**黄山学院第43届运动会教工组趣味运动项目**

**竞赛规则**

**一、60秒双脚跳绳**

选手双手摇绳开始，跳绳必须完成绕选手一周，并成功地通过选手的双脚，这样一个完整的过程算作成功一次。选手在60秒内如失败，重新开始，计数递加。以完成跳绳的次数作为成绩，次数多者列前。如成绩相等，以失败次数少者列前。如再相等，涉及第一名**至**第八名，可通过附加比赛，每人再跳30秒决定名次。如还相等，再跳30秒决定名次，以此类推。决定名次时，有关运动员必须参加。如涉及其它名次时，成绩相等的运动员名次并列。

**二、60秒踢毽**

踢毽子时，可以用习惯踢毽子腿的踝关节以下部位接触毽子，毽子踢起的高度不低于腰部，毽子不能落地。选手在60秒内如失败，重新开始，计数递加。以单位时间内踢毽个数最多者为胜。如成绩相等，以失败次数少者列前。如再相等，涉及第一名**至**第八名，可通过附加比赛，每人再踢30秒决定名次。如还相等，再踢30秒决定名次，以此类推，直到决出名次为止。决定名次时，有关运动员必须参加。如涉及其它名次时，成绩相等的运动员名次并列。

 **三、飞镖**

1、投掷人距投掷点相距2.44米，标心距地面1.73米。

2、每人投掷5次，以投掷飞镖投入区域得分总数为本人得分，累计5次得分为本人的总分。

如出现第一名**至**第八名成绩相同，则成绩相同的运动员再投掷3次，还相同，则再投掷3次，以此类推，直到决出名次为止。决定名次时，有关运动员必须参加。如涉及其它名次时，成绩相等的运动员名次并列。

**四、25米自行车慢踦**

从起点发令开始，运动员骑车在自已道次前行，以最后到终点者为胜。比赛中途身体任何部位触地为失败（自行车自备，尺寸男28寸、女26寸）。如成绩相等，涉及第一名**至**第八名，可通过附加比赛，每人再进行一次，直到决出名次为止。决定名次时，有关运动员必须参加。如涉及其它名次时，成绩相等的运动员名次并列。

**五、25米摸石头过河**

用三块木块代替石头。运动员从起点脚踩二块木块开始，用手将三块木块在自已的道次内交替前移。移动时，手、脚不得触地，最先到达终点，用时最少者为胜。如成绩相等，涉及第一名**至**第八名，可通过附加比赛，每人再进行一次，直到决出名次为止。决定名次时，有关运动员必须参加。如涉及其它名次时，成绩相等的运动员名次并列。

**六、篮球运球往返上篮**

运动员站在篮球场一侧端线后。听口令开始运球至对面篮筐投篮，投中为止。中后运球返回至另一篮筐投篮，投进后结束，以用时少者为胜。投篮方式不限，运球过程中，不能出现携带球跑，否则无效。如成绩相等，涉及第一名**至**第八名，可通过附加比赛，再进行一次，直到决出名次为止。

**七、罚球线定点投篮**

男、女分别站在罚球线后，投篮10次，投篮时触线无效，以投中多者为胜。如成绩相等，涉及第一名**至**第八名，可通过附加比赛，每人再投5次决定名次。如还相等，再投5次决定名次，以此类推，直到决出名次为止。决定名次时，有关运动员必须参加。如涉及其它名次时，成绩相等的运动员名次并列。

**八、五点定点投篮**

以篮筐至罚球线的距离画半圆， 分成五个点（九十度，四十五度，零度）。男、女分别站在点上，投篮10次，投篮时触线无效，以投中多者为胜。如成绩相等，涉及第一名**至**第八名，可通过附加比赛，每人再投5次决定名次。如还相等，再投5次决定名次，以此类推，直到决出名次为止。决定名次时，有关运动员必须参加。如涉及其它名次时，成绩相等的运动员名次并列。

**九、闭眼单足站立**

运动员双手叉腰，用毛巾朦住双眼，用其中一脚着地，另一脚离地并把脚背靠住着地脚的膝关节后。从离地脚离开地面时，开始计时，到离地脚落地或支撑脚移动时结束，以时间长者为胜。

**十、25米运球接力**

运动员为4男2女。队员分别站在起跑线和终点线后成纵队站立，起点为2男1女，终点为2男1女。发令后，起点运动员开始运球，至对方排尾从队员双腿之间滚动至排头，由排头队员接球后，运球至对面排尾并从队员双腿之间滚动至排头，以此类推。最先完成的队获胜。传球滚动必须通过每个队员双腿之间，否则无效。

**十一、毛毛虫**

**4名队员(其中至少包含2名女队员),**比赛开始前, 4名队员骑在比赛器材上,双手把住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，4名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，赛程30米。以各参赛队所用比赛器材触及终点线后沿垂直平面的瞬间为计时停止，用时少者名次列前。

**十二、袋鼠跳**

**3名队员(其中至少包含1名女队员)**,1号队员抱球跳向B点，将球交给B点2号队员后返回起点取球；2号队员抱球跳向C点，将球交给C点的3号队员后返回B点接球；3号队员抱球跳向终点，将球放进球筐后返回C点接球。赛程为30米，以最后一球落筐为计时停止，用时少者名次列前。

  **十三、木球过门**

参赛人员手持木球杆，距离球门五米处，连续将球击入固定球门，每人10球，以进球多少判定名次。

  **十四、垒球掷远**

参赛人员手持垒球，在投掷区限制线将球投出。投掷前可以助跑，但是脚不能过限制线，并且掷出去以后，球不能出界，否则成绩无效。有效投掷远的名次在前。

  **十五、沙包掷准**

参赛人员手持沙包掷向10米处靶，以沙包停止点计分，每人掷5次。总分相加，分数高者名次列前，如分数相等，则高分在前者名次列前。

  **十六、蛟龙出海**

 每队6人（其中至少包含2名女队员）站成一横排，相邻两人脚踝捆绑在一起，胳膊跨在一起，膝关节微屈，重心微微靠前；队伍横向移动15米，到达标志物，绕过标志物后返回，以最后一人通过终点线后，计时停止。比赛结束，以时间长短确定名次。

黄山学院体委、黄山学院工会

 2022年9月30日