

上海建桥学院举办教职工“趣味运动会”通知

各分工会：

为了丰富教职工的业余生活，强身健体，提高教职工身体素质和健康水平，发挥教职工积极性和创造性，上海建桥学院一年一度的教职工趣味运动会将与学校第二十届学生运动会一起举办，请各分工会按照如下方案组织职工报名参赛。

竞赛规程 (教工组)

一、比赛时间：2021年5月13-14日

二、比赛地点：学校运动场

三、比赛项目

1. 田径比赛：

男子组（45周岁以下）：100米、400米、1500米、4×100米。

女子组（40周岁以下）：100米、400米、800米、4×100米。

2. 集体项目：

(1) 入场方队和第九套广播体操比赛（36人）

(2) 跳绳接力（5男5女）

(3) 30秒定点投篮（5男5女）

(4) 集体拔河（8男4女）

(5) 送鸡毛信（4男4女，年龄45岁以下）

(6) 飞镖（4男4女）

(7) 高尔夫推杆赛（每队5人，男女不限）

(8) 能量传输（每队10人，男女不限）

(9) 网球掷准（5男5女）

(10) 足球射门（5男5女）

(11) 飞盘掷准大战（5男5女）

(12) 400米快步走（中层干部及以上、1男1女）

四、参赛单位：

各二级学院分工会，马克思主义学院分工会，机关一、二、三、四分工会。

五、参赛方法：

1. 以工会为单位统一报名，各工会设领队1人、教练1~3人，凡是我校工会会员

均可代表其所在工会参加比赛。

2. 田径比赛各单项每队报满 2 人、接力比赛限报 1 队。

3. 集体项目各工会每项只可报一队参加。

4. 各工会报名表田径与集体项目分开填写，电子报名表和打印报名表（学院盖章）必须于 4 月 23 日前报送指定地点和邮箱，逾期不予受理（电子表格工会刘程颖老师统一发在分工会主席群众）。电子报名表发送到：tyb@gench.edu.cn 邮箱，打印报名表盖学院章送交体育馆 245 室。递交报名表后，一律不得更改项目。

六、竞赛办法：

1. 田径比赛规则参照最新国家体育总局审定的“田径比赛规则”。

2. 集体项目比赛规则根据大会规定（规则附后）。

3. 径赛男、女 100 米项目进行预、决赛，取得预赛成绩前八名进入决赛，以决赛成绩决定名次。

七、取名记分及奖励办法：

1. 各单项均取前 8 名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 记分；4×100 米取前 6 名按 18、14、12、10、8、6 记分；集体项目取前 6 名按 18、14、12、10、8、6 记分。

2. 凡名次并列按相关名次得分之和平均记分。

3. 各项比赛不足 8 人（6 队），按实际参赛人（队）数减一的办法取名次。

4. 设团体奖 4 个：男子团体成绩（田径）、女子团体成绩（田径）、集体项目团体和团体总成绩，分别前三名颁发奖杯。团体名次录取时如总分相同，则以第一名多者名次列前，再相等则以第二名多者名次列前，依此类推。

5. 田径比赛单项 1-8 名（包括接力项目）颁发奖品；集体项目取前三名颁发奖品。

6. 设体育道德风尚奖二名，分别颁发奖杯。

八、注意事项：

1. 参加比赛（田径）的运动员必须在各项比赛开始前 15 分钟到比赛场地运动员检录处报到。各项比赛开始而未报到的运动员作自动弃权。

2. 参加比赛的运动员必须在胸前佩戴学校统一下发的“号码布”，不佩戴“号码布”的运动员，由此引起的成绩错记，责任自负。各工会的号码布于今年运动会前统一发下。

3. 参加比赛的运动员不得冒名顶替，如发现取消该运动员该项目的成绩，并通报批评。

4. 比赛中如有对裁判判决有异议，应有领队用书面形式向总裁判提出：该比赛项目结束后一小时内，对总裁判的判决有异议可向仲裁组提出，并服从仲裁组仲裁。过时不受理。

5. 如对裁判判决有异议，不按申诉程序进行申诉或经总裁判判决和仲裁组仲裁不服而干扰比赛继续进行或影响其他项目按序比赛者，除进行规劝、批评外，将扣除该工会团体总分 10~15 分，情节严重者将交学校行政部门处理。

九、未尽事宜，另行通知。

集体项目比赛规则：

1. 跳绳接力（5 男 5 女）

2. 30 秒定点投篮（5 男 5 女）

3. 集体拔河（8 男 4 女）

4. 送鸡毛信（4男4女，年龄45岁以下）
5. 飞镖（4男4女）
6. 高尔夫推杆赛（每队5人，男女不限）
7. 能量传输（每队10人，男女不限）
8. 网球掷准（5男5女）
9. 足球射门（5男5女）
10. 飞盘掷准大战（5男5女）
11. 400米快步走（此项仅各分工会中层干部及以上报名参加，1男1女）

1、跳绳接力

每队 5 男 5 女

地 点：田径场铅球区 时 间：待定

- 1、每个队伍每人一分钟的跳绳比赛结束后，以十人跳绳数总和决定名次
- 2、如遇总数相等，则男生进行“金球制”加赛。

2、30 秒定点投篮

每队 5 男 5 女

地 点：篮球场 1（田径场东南侧） 时 间：待定

- 1、在规定线内定点投篮，不得踩线，否则以失败次数计，每人计 30 秒内投进篮圈数，可有四名同队队员帮助捡球（男生按标准罚球线，女生以合理冲撞区标志线为投球线）。
- 2、各单位可选报一队参加
- 3、如遇进球数相同，则男生进行“金球制”加赛。

3、集体拔河

每队 8 男 4 女

地 点：田径场主席台前 时 间：待定

- 1、两队分别站在标志线的两端，以绳子中间悬垂标志先过本方一侧标志线（1 米）为胜。裁判员以 1 分钟计时，如果两队在此赛开始后相持超过 1 分钟，中间悬垂标志在中线一侧方为胜。
- 2、比赛开始后，双方不得更换队员（面对同一对手时），比赛中不得使用“外援”（不属于本工会的老师），如有违例则取消该队比赛成绩。
- 3、比赛采用淘汰制，赛前进行抽签落位。
- 4、各单位限报一个队。

4、送鸡毛信

每队 4 男 4 女（45 岁以下）

地点：大足球场内 时间：待定

- 1、听到比赛开始的信号后，记熟由裁判发放的十位数字，记熟数字后由起点出发绕过标志再回到起点后背出自己对应的数字，准确无误之后停表。（奔跑距离：足球场两个底线来回）
- 2、背不准确者需重新记忆同一组数字，再重新跑完全程。

- 3、中途有忘记数字者可以返回起点，再进行记忆后，重新跑完全程。
- 4、全队累计时间最短的获胜。
- 5、各单位限报一队。
- 6、如遇时间相同，则男生进行“金球制”加赛。

5、飞 镖

每队 4 男 4 女

地 点：体育馆 119 室 时 间：待定

- 1、在距离标靶 2.44 米处掷飞镖，每人 5 轮，每轮 3 镖，记录全队总分数。
- 2、各单位可选报一队参加
- 3、如遇总分相同，则男生进行“金球制”加赛。

6、高尔夫球推杆赛

每队 5 人（男女不限）

地 点：小足球场（田径场东南侧） 时 间：待定

- 1、参赛运动员使用高尔夫球推杆练习器进行比赛，每人在开球区推三球，左右两洞进球都为有效，记录每队五人的成功累计次数，以总成绩计算名次，进洞次数多的队名次列前。
- 2、以球推离开球区为一次，不论推球距离远近。
- 3、第一轮结束后，若总进洞次数相同名次队伍则进入加赛，本队五人顺序自定，每人一球，以先进一球的队伍名次列前。（例：最高为进 10 球只有一个队，进 9 球有两队并列，则第一名在第一轮已确定，进 9 球的两队进入加赛争二、三名）
- 4、各单位限报一个队。

7、能量传输

每队 10 人

地点：小足球场内 时间：待定

- 1、20 米距离，男女不限，十人（不包含起点递送球选手），在规定距离内，用仰卧起坐的动作，把 5 个球从一端运送到另一端，起点一人用站立的姿势递送球，靠近终点处最后一人脚放至终点线，并且把球放至终点线。最后一个球落地停止计时，用时最少者为胜。
- 2、篮球必须手手相传，若球脱手，重新递送，否则，掉落一次加时 5 秒。
- 3、以时间短的队伍获胜。
- 4、各单位限报一队。

8、网球掷准

每队 5 男 5 女

地 点：网球场 时 间：待定

- 1、参赛队俩人（一男一女）一组，一人正对接球队员，负责投球，一人将背篓绑在胸前负责接球，每人 10 个球。
- 2、已累计接球总和的多少判定胜负。
- 3、各单位限报一队。
- 4、如遇时间相同，则男生进行“金球制”加赛。

9、足球射门

每队 5 男 5 女

地 点：小足球场（田径场东南侧） 时 间：待定

- 1、参赛运动员在罚球点射门，将球门分为 6 个区域，上下各三个区域，分值分别为中下 1 分，下左、下右 2 分，中上 3 分，上左、上右 4 分；根据足球射进区域得分。记录每队十人的总分数，以总成绩计算名次。
- 2、脚碰到球即为射门一次，每人 3 次射门机会。
- 3、本队十人顺序自定，每人一球，以最先进入最高分值区域的队伍获胜。
- 4、各单位限报一个队。
- 5、如遇分值相同，则男生进行“金球制”加赛。

10、飞盘掷准大赛

每队 5 男 5 女

地点：小足球场内 时间：待定

- 1、参赛队员需在点球点处掷出飞盘，飞盘不得竖直飞出
- 2、飞盘必须全部进入球门线才算得分
- 3、每人投掷七次，进入球门者得 1 分，分数最高单位获胜。
- 4、如遇分值相同，则男生进行“金球制”加赛。

11、400 米快步走

每队 1 男 1 女（中层干部及以上）

地点：田径场 时间：待定

- 1、以走路的形式完成 400 米的距离，双脚不可以同时离开地面，双膝不能同时弯曲。全程沿着出发时所在跑道完成比赛，不得抢道和串道。
- 2、以成绩最快的单位获胜。

附件 5

中长跑参赛告知书

参赛者身体状况要求：中长跑是一项大强度长距离的竞技运动，对参赛者身体状况有较高的要求，参赛者应身体健康，有长期参加跑步锻炼或训练的基础，有以下身体状况者不宜参赛：

1. 先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
2. 高血压和脑血管疾病患者；
3. 心肌炎和其他心脏病患者；
4. 冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
5. 血糖过高或过少的糖尿病患者；
6. 比赛日前两周以内患感冒；
7. 其他不适合运动的疾病患者。

在比赛中，因个人身体及其他个人原因导致的人身损害和财产损失，由参赛选手个人承担责任。所有参赛选手通过正规医疗机构进行体检，并结合检查报告进行自我评估，确认自己的身体及精神状况能够适应于中长跑运动，才可报名参赛。

上海建桥学院体育运动委员会

2021 年 4 月 13 日

参 赛 者 声 明

本人自愿报名参加 2021 年上海建桥学院第二十届运动会中长跑项目比赛，在此已经清楚地了解并同意组委会对报名参赛的规则、规程及须知的各项要求，特别是对报名参赛者身体和精神健康状况方面的要求，并确认自身情况完全符合参加比赛的各项条件。本人对参赛可能发生的各种风险和意外已作了审慎地评估，并清楚在发生意外时自己须承担的责任；对于参赛期间发生的意外，本人不追究组织单位和组队单位责任。本人保证在参赛过程中服从裁判和赛事工作人员的管理和指导，服从裁判员对本人参赛资格及状态的判断。

特此声明。

身份证号码：

声明人签名：

2021 年 月 日