**江苏圣理工学院-中俄学院“春暖花开·快乐同行”**

**趣味运动会竞赛规程**

一、比赛时间地点

时间：2025年4月19日上午9:00

地点：泉山校区田径场（待定）

二、参加单位

以班级为单位报名参赛

1. 比赛项目

1．足球射准（距离15米）

每班级选派6人参加比赛（至少2名女生）。要求：将足球放至距球门（长1.8米，高1米）15米处，将足球踢入足球门内，每队按顺序依次踢球，时长2分钟。累计进球数，多者名次列前，如进球数相等，以女生进球多者名次列前，如再相等，抽签决定名次，录取前八名奖励。

2．乒乓球接力

每班级选派4人参加比赛（至少1名女生），用筷子夹乒乓球运输，距离5米，时间为1分30秒。开始时，A处队员将球运至B筐内，B处队员运往C筐，C处队员运往D筐，D处队员运往E筐。乒乓球若落地，则需从自己的起点处重新夹球开始。以E筐内球多为胜，如E筐内球数相等，则计算D筐球数，以此类推，录取前八名奖励。

3．集体跳绳

每班级选派10人参加比赛，年龄、性别不限，其中2人摇绳，枪声为开停表信号，参赛队员依次跳绳，比赛时间1分30秒，以完成次数排列名次，录取前八名奖励。

4．一鼓作气

每班级选派8人参加比赛（至少2名女生），其中1人负责捡、放球。参赛者一人放球，其他人拉绳颠球，颠球时，学员手只能拉绳子末端，不允许擅自缩短绳的长短，球颠起的高度不低于20厘米，否则此球不计数，颠球开始后鼓不得落地，球飞离鼓面后，不得将鼓摔落在地上，放下要慢，2分钟内颠球次数多者为胜利，如颠球次数相同，抽签决定名次，录取前八名奖励。

5. 龙行千里

每班级选派8人参加比赛（至少2名女生），参赛者利用手中的PVC管槽形成的渠道，以接力的形式将球从起点运输进入目标杯子内。运输路程30米， 在运输过程中，球不能停，不能倒退，不能落地，手不能碰球，球在运行过程中，任何队员身体的任何部位都不能接触球，当球运输到你的PVC管槽时，该名队员的双脚不能移动，PVC管槽只能是上下调整，不能左右移动，用时少者为胜，录取前八名奖励。

6. 旱地龙舟

每班级选派8人参加比赛（至少2名女生），参赛者骑在旱地龙舟上向目标前行，龙舟不能落地，赛程20米，往返一次，用时最短者为胜，录取前八名奖励。

1. 背部夹球跑

每班级选派10人参加比赛（至少2名女生），每组参赛队员背靠背站在起点线后，用背部夹住皮球，双臂在胸前交叉，不得用手触碰皮球。裁判发令后，两人同步侧向或直线向前跑，保持球不落地。若球在途中掉落，需在球掉落处停止，重新将球夹好后继续比赛。单程20米后进行接力，用时少者为胜，录取前八名奖励。

1. 摸石头过河

每班级选派8人参加比赛（至少2名女生），小组成员依次站在起跑线后，第1名成员按个人赛规则前进，单程15米，到达终点后，第2名成员立刻出发，重复动作，直到小组最后一名成员到达终点。比赛过程中，若选手脚踩在“石头”外地面，或在移动“石头”时身体失去平衡导致摔倒等，均视为违规。每次违规，在选手总用时基础上加时3 - 5秒。用时少者为胜，录取前八名奖励。

1. 拔河比赛

每班级选派10人参加比赛（8男，2女），根据赛前抽签顺序，参赛队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。两两对抗后，录取前八名奖励。

四、参加办法及报名日期

1. 每班级报领队1人。

2. 参赛队员比赛期间不准冒名顶替，不得换人换项，否则取消名次，并通报批评。

3. 各班级根据各项目比赛时间合理安排报名人员，防止出现比赛时间冲突。

五、积分规则

比赛各项目取前八名加分，第一名加8分，第二名加7分，第三名加6分，第四名加5分，第五名加4分，第六名加3分，第七名加2分，第八名加1分，九名以后不加分。

五、奖励办法

比赛各项目取前8名并给予奖励，团体总分取前8名并给予奖励。

六、本规程最终解释权为江苏圣理工学院-中俄学院。