**2014年体育运动会教工趣味项目竞赛规则**

**一、混合集体项目**

**1、拔河**

每队12人（6男 6女）

预、决赛皆采用三局两胜制，每局比赛时间3分钟，3分钟内一方将绳的中点，自中线拉过本方“获胜线”后，为胜一局。比赛3分钟到，则以强的中点距“获胜线”近的一方为获胜一局。如绳的中点仍在中线垂直上空，则进行重赛。第一次重赛时间为2分钟；第二次以后重赛时限为1分钟，直至分出胜负。比赛途中，双方需在3米的比赛区进行。如一方3名队员（含）以上，踏出比赛场区，则对方获胜，每局间休息三分钟。

比赛途中、运动员受伤等原因不得更换运动员。

**2、龙卷风跑（混合集体项目）**

每队8人（4男4女）

四男四女分别用双手同时握住一根跳高用长杆（长度不得超过5米）同时平行向前跑至有标杆处时，绕杆跑至终点。赛段总长度根据场地而定不超过100米。

**3、集体跳绳（混合集体项目）**

每队10人，跳绳（4男4女），由两名运动员摇绳（男女不限），2分钟内记录成功跳过次数和失败次数，所跳数量多的参赛队名次列前，如成功跳过数量相同则按失败次数少的参赛队名次列前。

**4、趣味接力（混合集体项目）**

参赛人员：每队4人（2男2女）

比赛接力项目为跳绳、踢毽、运动员跑到规定地点，做完接力项目返回起点，下一名队员接着做第二项接力项目，以此类推完成全部项目，以用时短队名次列前。

 **二、趣味个人项目**

**1、25米往返托球**

运动员手持一只羽毛球拍，球拍上放一个排球球，听口令出发，绕过标志杆返回，途中排球若掉到地上，必须捡回到掉处放好，继续进行比赛，排球与拍必须同时到达终点，以用时短者名次列前。

**2、足球定点射门**

足球门设定若干区段，各区段不同分值。运动员用脚推射球门，每人5次，根据所得总分依次录取。

**3、定点投篮**

男子站在罚球线后投篮，女子近距离（罚球线前弧线）投篮。每人投5次，以投中多者名次列前。

**4、飞镖**

参赛人员：1人（个人项目）

比赛规则：每人比赛三局，根据飞镖盘标注的分数，记录三局总分，根据所得总分依次录取。

**5、沙包掷准**

将沙包掷入中心环内得5分，共5环，由里向外依次为4、3、2、1分，每人连续投包5次，以第一落点为准，压线按内环计分，按每人5次得分总和排列名次，得分多者名次列前，如遇得分相等，则依次比较高分，次高分多者名次列前，如再相等，则以先出现高分，次高分者名次前列，如再相等则进行名次赛。

**6、趣味保龄**

距投球线外，按倒三角形状放置川只扩泉水瓶作为击打目标，运动员在投球线处手待足球投射目标叹投射方式不限，但不允许用脚，每人投射2次。以击倒泉水瓶总数计算名次。

**7、25米往返赶羊**

运动员手持木杆，推赶篮球绕过N个标志桶，球人同时往返回到起点，以用时短者名次列前。