

重庆外语外事学院工会委员会文件

重外工发〔2023〕4号

重庆外语外事学院工会委员会 关于举办首届教职工趣味运动会的通知

各分工会：

为丰富我校教职工的课余生活，增强身体素质，促进同事间的交流与团结，展现教职员工昂扬向上的精神风貌。经研究，决定举办“强体魄·运动美”首届趣味教职工运动会，现将具体事宜通知如下：

一、参加对象

全校教职工会员

二、参加时间

2023年4月7日（星期五）下午14:00

三、参加地点

渝北校区田径场

四、参加项目

（一）个人项目

- 滚铁环（男、女）
- 摸石头过河（男、女）

3. 骑马打猎（男、女）

4. 射箭（男、女）

5. 趣味射门（男、女）

6. 单人跳绳（男、女）

（二）集体项目：第九套广播体操

五、奖项设置

（一）个人项目：参加即有小礼品一份

（二）集体项目：一等奖、二等奖、三等奖颁发奖杯，优秀组织奖颁发奖牌

六、组织机构

（一）组委会主任：季公关、骆书於

（二）组委会副主任：王 婷、李春涛

（三）裁判组：全体体育老师

（四）后勤服务组：李 珍、师会娟、周若涵、池一凡

（五）摄影摄像组：田 玮

六、报名时间

2023年3月17日前将“报名表”电子版报邮箱

联系人：王 婷

邮 箱：250933815@qq.com

联系电话：023-88959054

七、温馨提示

（一）请尽可能穿宽松衣服和运动鞋；

（二）比赛前做热身运动，特别是踝关节和膝关节要活动

开。如遇意外受伤或体力不支无法完成比赛时，可以选择退出比赛；

（三）未尽事宜，敬请原谅。

特此通知。

- 附件：1. 首届教职工趣味运动会规程
2. 首届教职工趣味运动会个人项目报名表
3. 首届教职工趣味运动会集体项目报名表

重庆外语外事学院工会委员会

2023年3月15日



附件 1

首届教职工趣味运动会规程

一、个人项目：

（一）滚铁环

1. 场地：30 米跑道

2. 个人单项比赛，参赛者从起点，裁判员发出出发信号之后滚铁环起跑，中途绕过四个障碍物，最后跑向终点，用时少的名列前茅。

3. 规则：单手操控铁环，如果失误停下来了，只能原地重新启动，禁止拿着铁环往前跑，如有违反，成绩无效。

（二）摸石头过河

1. 场地：20 米赛道

2. 个人单项比赛，参赛者从起点拿着两个铺路砖（游戏替代物），在裁判员发出出发信号之后，铺好路砖前进，直到终点，用时少的名列前茅。

3. 规则：必须是先将前面铺好一块砖之后再脚踩上去，再用另外一块铺路，脚不能落地，只能踩在砖头上面，依次前进。如果有失误脚踩空了落地了，总时间加 1 秒钟。

（三）骑马打猎

1. 场地：足球场 50 米

2. 个人项目比赛，参赛者从起点，抱着排球骑自行车向投射区域，将球投入目标筐内之后，返回起点再抱一个排球，再

骑车再投，一共投完 3 个球，用时少的名列前茅。

3. 规则：骑行途中球掉了，必须自己捡了球从掉的位置重新启动到投射区；在投射的时候如果球没进筐或者蹦出来了，必须自己捡完球回到规定位置再投，直至球进了才能返回。

（四）射箭

所有参赛运动员必须提前学习射箭礼仪以及射箭比赛安全守则。比赛当天，到达射箭场区，首先必须配合工作人员和裁判人员的引导，再次重新强调安全守则之后方可进行比赛。双脚必须站在线后，不能踩线，手执传统弓，做好射箭准备，箭靶放置于距离射箭起点线的 5 米处。每人有 5 支箭，最终按照 5 支箭的总环数作为最终比赛成绩，成绩有效且远者胜利

（五）趣味射门

在距离足球场点球处 10 米的后方，设置一个旋转舞台，每位参赛者先在此点被旋转 10 圈之后，再跑向点球点完成 5 各球的射门（空门），最后进球多者优胜，如果进球数量相同，则耗时短者优胜，如再相同，加赛一场。

（六）单人跳绳

提供规定跳绳，一分钟计时，跳绳个数多少作为比赛成绩，个数多者胜利。

（以上均为个人参赛项目，报名时分男、女组报名。）

二、集体项目

（一）参赛内容

第九套广播体操由 8 节徒手体操组成，广播体操对锻炼者

产生中等强度的运动刺激，对提高机体各关节的灵敏性，增强大肌肉群力量，促进循环系统、呼吸系统和精神传导系统功能改善具有积极的作用。

（二）参赛要求

各分工会限报一队；每队人数 30 人，另设领操员一名，男女运动员性别不限。

（三）参赛程序和办法

比赛不设预赛，由得分高低排列名次。

设一等奖 2 名、二等奖 3 名、三等奖 4 名，优秀组织奖 3 名。

（四）出场顺序

采用抽签决定，教职工组两队一组进行比赛。由各分工会负责人负责抽签决定出场顺序。

（五）计分方法

1. 比赛采用不公开示分的方法，满分为 10 分，临场裁判员评分精确到 0.1 分。

2. 评分裁判员打出的得分去掉最高和最低分后的平均分为比赛得分，最后得分高，名次列前，若得分相等，以该队最高评分高者列前；再相等以第二评分高者列前；再相等，名次并列，下一名次为空额。

（六）评分标准

1. 进退场评分细则：进退场的编排与设计的合理性及完成的一致性，指挥员的口令清晰、声音洪亮、节奏准确；少于 30% 的人队列队形变化不整齐扣 1 分，在 30%-50% 之间扣 2 分，50% 以上扣 4 分。

2. 精神面貌评分细则：精神面貌是指队员自始至终表现出充沛的精神，充满自信，以自身的活力和激情完成动作并感染观众（包括服饰的合适度、色调搭配协调）；30%以下的人欠缺上诉精神面貌扣1分，30%-50%之间扣2分，50%以上扣4分

3. 动作完成标准及动作错误评分细则

（1）准确度：动作技术规范、动作路线清晰、动作方向明确。幅度：始终保持正确的身体姿势，大幅度舒展的完成动作力度：动作要轻松而不懈怠，有力度而不僵硬。一致性：所有参赛者以均衡一致的动作准确度、动作幅度、动作力度及精神面貌完成动作。

（2）与正确动作、姿势和节拍有微小的偏差或动作错误角度与方向小于15%的扣1分；与正确动作、姿势和节拍有明显的偏差或动作错误角度与方向15%-30%之间的扣2分；与正确动作、姿势和节拍严重偏离或动作错误角度与方向30%-50%之间的扣3分；没有清晰的身体位置、失去平衡扣5分；漏做一节或部分拍节，扣去漏做节的全部分值；在同一节操中出现附加动作扣1-3分。

（3）动作一致性评分细则：动作不齐的人数在10%以下扣1分，10%-30%之间扣2分，30%以上扣3-4分。

（4）缺席评分细则：按规定参赛人数要求，少于30人的队伍扣1分。

（5）总成绩计算：比赛成绩满分为100分，以0.5分为最小单位对错误进行扣分；最后得分的计算方法：去掉最高分和最低分，取其他得分的平均分为最终得分。全部队伍比赛结束后统一宣布分数。

（七）奖励

本次运动会广播体操比赛对获一等奖、二等奖、三等奖的集体颁发奖杯，获优秀组织奖的集体颁发奖牌。

本规程解释权归运动会组委会，未尽事宜另行通知。

附件 3

首届教职工趣味运动会集体项目报名表

（第九套广播体操）

分工会名称				
领操员		姓名		联系电话
领队信息				
序号	姓名	性别	联系电话	备注
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
总计			30 人	

说明：各分工会限报一队；每队人数 30 人，另设领操员一名，男女运动员性别不限。