# 重庆外语外事学院

# 第二届春季运动会教职工比赛竞赛规程

**一、指导思想**

为认真贯彻全民健身纲要的有关精神，积极推进“全民健身、和谐校园”的建设，进一步推进我院群众性体育文化生活的广泛开展，积极倡导“终身体育”的理念。展现我院教师的精神风貌，以增强教职工的身心健康为宗旨。推动学院各项工作全面发展，决定于四月中旬举办重外第二届春季运动会教职工比赛。望学院各机关部门、二级学院按照《重庆外语外事学院第二届春季运动会教职工比赛竞赛规程》的要求，加强思想教育，组织好教职工运动员，合理的安排训练，以良好的精神面貌和运动技术水平，积极参加运动会。

本届运动会的主题是：强身健体，练就过硬本领；立德树人，促进综合素质发展

**二、比赛日期**：

4月14—15日

**三、比赛地点**

綦江校区运动场

**四、参赛单位**

以各分工会为单位报名参加比赛

**五、参赛资格**

参加比赛教职员工需经医生检查身体，健康合格者方可报名参加比赛（未进行体检参赛者，后果自负）。

**六、比赛项目**

1.个人项目：

（1）径赛（男）：100米、1500米

（2）径赛（女）：100米、800米

（3）射箭（男、女）

（4）单人跳绳（男、女）

（5）趣味射门（男、女）

2.集体项目

（1）步步为营

（2）旋风跑

（3）跳长绳

（4）拔河比赛

**七、录取名次及奖励办法**

1.个人项目男、女分别录取前六名，如单项参赛人数只有六人或不足六人，则依次递减一名录取。

2.集体项目录取前三名，如参赛队只有三个队或不足三个队时，则递减一名录取。

**八、报名要求**

1.个人比赛项目每人限报2项（集体项目除外）。

2.集体项目以分工会为单位，集体项目报名时只需注明报名组队参加即可，比赛时组织人员到场即可。

3.请各参赛单位于3月18日前将报名表通过E-mail:583535516@qq.com发送到编排记录组电子报名，并同时打印一份纸制报名表交到体育部梁玉娇老师处。各分工会报名时，请确定领队、教练各一名，以便联系。特别说明（如电子报名表和纸制报名表不一致，则以电子报名表为准）。

4.纸质报名表需分工会主席签字盖章后送交体育部梁玉娇老师处。**报名后不得以任何理由要求添加、更改；**

**九**、注意事项

径赛提前三十分钟检录，参加比赛运动员随时注意现场广播通知。

**十、比赛规则**

参照中国田径协会审定的《田径竞赛规则》（2018-2019）执行。

**十一、**本规程解释权属于重外第二届春季田径运动会竞赛委员会，未尽事宜，另行通知。

希望各单位接到规程后，积极行动起来，认真做好思想动员和组织落实，积极报名，注意平时练习，做好参加运动会的一切准备。

第二届春季运动会竞赛委员会

 2022年3月3日

**教职工比赛项目规则**

**1、个人项目**

**（1）径赛男子组：**

100米、1500米（按田径比赛规则进行）

**（2）径赛女子组：**

100米、800米（按田径比赛规则进行）

**（3）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10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，成绩有效且环数多者胜利。

**（4）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个球的射门（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。

**（5）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、女组报名即可。**

**2、集体项目**

**（1）旋风跑：**

12人为一组，并列站立在起跑线后，大家统一手握同一长杆。裁判发令后起跑，跑到第一个标志杆处（距离起跑线10米），以靠近标志杆一侧的参赛者为圆心，另外参赛者依然手握长杆旋转360度之后，继续向前跑动，到达第二个标志杆处（距离起跑线20米），再按照与刚才相反的方向跑一圈，然后再折返回起点，终点时裁判计时，耗时少者优胜。

**（2）集体跳长绳：**

以分工会为单位，限定最少12人（包括2名摇绳者）参加比赛。比赛采用一进一出循环、连续进行方式，比赛时间3分钟，以完成有效个数多者优胜。

**（3）步步为营**：

比赛场地设置三个营区，每个营区之间相隔10米，参赛队伍每队12人，分成三组人分别处于1、2、3个营区，第一分队准备就绪后，在裁判员的口令之后，带着木材自建桥梁通向第二营区，将圣火传递给第二分队，然后第二分队也用同样的方式把圣火传递到第三营区，第三营区的分队再通过搭建桥梁的方式前进到圣火台前，将圣火插上圣山之巅，全程累计时间短的团队优胜。

**（4）拔河比赛：**

以各分工会为单位组队，每队共20人（10男10女），比赛采取淘汰赛制，抽签决定分组顺序及轮次，比赛采取三局两胜制。

**特别提醒：**

**本次运动会教职工比赛项目的时间安排、组织准备、奖品计划等，都将以运动会报名表参加人数统计为准进行工作。故报名表上交截止后，不允许再添加报名和现场报名。以此保证本次运动会比赛的公平、公正及严肃性。敬请各部门、教职工本人高度重视与支持，切实作好报名工作，谢谢！**

  重外第二届春季运动会竞赛委员会

  2021年3 月3日

**重外第二届春季运动会教职工比赛项目报名表**

**（男子）**

**学院 ： 领队： 联系方式： 年 月 日**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 100米 | 1500米 | 射箭 | 单人跳绳 | 趣味射门 | 步步为营 | 旋风跑 | 集体跳长绳 | 拔河 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**重外第二届春季运动会教职工比赛项目报名表**

**（女子）**

**学院 ： 领队： 联系方式： 年 月 日**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 100米 | 800米 | 射箭 | 单人跳绳 | 趣味射门 | 步步为营 | 旋风跑 | 集体跳长绳 | 拔河 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |