##### 附件二：趣味运动会活动项目及时间安排

##  （一）时间安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间 | 环节 | 备注 |
| 上午 | 9:00-10:00 | 踩石过河（单人） | 两组同时进行 |
|  | 赶球（单人） |
|  | 踢毽子比赛（单人） |
| 10:00-11:00 | 螃蟹背西瓜（双人） |
|  | 隔河传物（双人） |
|  | 疯狂投篮（双人） |
| 下午 | 14:00-15:00 | 拔河（集体） | 两组同时进行 |
| 15:00-16:00 | 八人九足（集体） | 单组进行 |
| 16:00-17:00 | 院内篮球友谊赛 |  |

\*具体几组比赛同时进行视各项目报名人数而定

\*项目进行的具体时间可能根据报名人数调整，以活动前的最终通知为准

##  （二）各项目比赛规则

###  1.（A类项目）踩石过河

 比赛开始前，参赛队员立于起跑线后的第1、2块纸板上，裁判发令后，队员依次将纸板踩在脚下交替向前行进，行进过程中脚不能触地，脚一次触地加时10秒，赛程为28米（半个篮球场来回）。参赛队员的任一脚踩在越过终点线所在垂直平面的木板上为计时停止，用时少者名次列前。第一、二块纸板必须放在起点之前，听到发令声响后方可开始。

###  2.（A类项目）赶球

每名参赛队员站在起点处手持木棒，当听到裁判发令后（此时开始计时），利用木棒将起点处的球赶着绕过一个个障碍物到达终点，然后再从终点绕过障碍物赶回起点，球越过始发线时计时结束。碰到一次障碍物加时5s，用时少者名次列前。

###  3. （A类项目）踢毽子比赛

限时1分钟；裁判提示开始计时后，参赛者方可扔出手中毽子。一分钟内，裁判记录参赛者累计踢毽子次数。其中，以手臂部分触球无效，以身体其余部分（包括腿脚、胸部、背部、肩部、头部等）触球有效；毽球在身体某一部位停留只计为一次接球。一分钟结束的时刻，若恰好有效触球，则计一次；若结束之后才接到球，则此球无效。以接球数目多者为优。­

###  **4.（A类项目）螃蟹背西瓜**

每组两位队员同时站于起跑线后，共同用背部夹住球前行，双手拿装满水的水杯，水杯上标明4条刻度，根据比赛完成时杯中的水位进行加时，每一杯水位低于最上面一条刻度线加时2s，低于第二条刻度线加时5s，低于第三条刻度线加时10s，低于第四条刻度线加时20s。途中背部离球，用其他部位碰球，或球掉落，皆为犯规，加时10秒；在规定距离内，用时少者胜出。

###  5.（A类项目）隔河传物

 参赛者以2人（一男一女）为一小组，1人不断的发球，每人20个球，另一个人在10米远的地方用一个纸篓接球（可移动）。用两条线限定双方距离，接、发球方都须站在线后（脚不过线，身体探过不犯规）。如果有越界情况，本球不计入总成绩。规定时间为30秒，最后纸篓里面球多方获胜。

###  6.（A类项目）疯狂投篮

 比赛方法（如图）：

 

（1）要求2人合作配合完成，第一人在规定的时间内（30秒），按1、2、3、4、5点顺序依次完成投篮，中篮或未中篮都进入下一投篮点。其余1位抢篮板球，并为其同伴传球。2人依次完成投篮。

（2）中篮分值1、2、4、5号位中篮得1分，3号位中篮得2分。

（3）当2人都投篮完成，2人总分就是他们的最终成绩。

（4）名次以总分多少进行排序，最终确定名次。

 比赛要求：

（1）投篮者必须按照篮球规则完成投篮才有效，否者视为违例中篮不得分。

（2）投篮者必须在区域内完成，超出区域中篮不得分。

（3）投篮者可以自己抢篮板，但必须运球回到下一个投篮点。

（4）如某点违例中篮不得分，其他点中篮得分值有效。

###  7.（B类项目）八人九足

 比赛方法：比赛每队由8名队员参加，男生和女生均不能少于3名。每一组8人并肩站立在起跑线后，内侧的小腿用小布条捆住，这样成了“八人九足”， 跑过指定距离，以时间长短决定胜负，用时少者名次列前。

 比赛规则：

（1）布条必须捆在小腿上，并捆紧，如奔跑途中有队员跌倒、绑带断裂、脱落，全组需一起退到跌倒的地方重新开始跑。

（2）各队最后一名队员的躯干的以上部位到达终点线垂直面时计时停表。

（3）各队只有一次比赛机会，允许一次抢跑（退回出发点重新开始），第二次抢跑则取消比赛资格。

###  8.（B类项目）拔河

双方各派出8名队员进行拔河，男生和女生均不能少于3名。由裁判哨声为令，双方开始用力，拔河绳中间的标志物先过那一方标志线，则为赢。抽签决定轮次，抛硬币决定方向（猜中的一方先选）。实行淘汰赛。

注：班长10:30到场进行分组抽签（可委托本班参与人员到场抽签）。

### 9.【院内篮球友谊赛】

 每班以个人为单位报名，根据前期的报名情况将学院所有参赛选手分成两支队伍，每队8-10名队员（具体人数视情况而定），其中可以邀请1-2名公共管理学院的老师。具体比赛规则如下：

1）比赛采用中国篮协审定的最新《篮球规则》。

2）比赛用球：男子7号球，由组委会提供。

3）每场比赛分四节，每节比赛时间为12分钟。前三节比赛除暂停、换人、罚球和第四节最后2分钟或每一个决胜期的最后2分钟按规则规定停表外，其余时间均不停表。加时赛比赛时间按《篮球规则》执行。

4）上半场开球后，下半场以轮换发球规则相替。

5）比赛中在每节累计犯规达到或超过5次，对方可获得两次罚球的机会。

6）全场比赛中累计六次犯规的球员将被罚出场。

7）全场比赛中各队只有七次要求暂停的机会上半场三次，下半场四次。其中上下半场各有一次短暂停，长暂停时间30s，短暂停时间15s。换人无限制。

8）在比赛中有暂停、换人要求的，只能由该队的领队到计分席进行要求。然后计分席的工作人员提示裁判暂停（或换人）。场上裁判可有特殊暂停，领队和场上球员不能向场上裁判直接请求暂停。

9）比赛在计时员发出比赛结束终了信号时结束；在比赛时间即将终了前的投篮，如在信号发出前球已在空中，投中有效。