

# 教职工趣味运动会运动项目及规则

## 一、百人夺旗

**比赛人数：**4人/队（2男2女）

**比赛方法：**多组队员同时参加比赛，听到口令之后，以平板支撑姿势，用肘部支撑身体，俯撑在起点上。当听到主教练发令，所有队员迅速起身跑步穿越障碍区，拔取终点三角旗。比赛后获取旗子数更多的队伍为胜！



**比赛规则：**

- 1.所有队员必须通过所有的障碍，不得从旁边越过，违反者取消资格，成绩无效。
- 2.每名队员每次仅可夺得并持有1面旗，不得多拿，违反者取消资格，成绩无效。
- 3.夺旗以夺得旗杆为准，夺得旗面、底座者，争夺他人旗子者，视为无效处理。

**计分：**以决胜赛每队获得的积分总数进行排名，积分越多成绩越靠前。

**安全提示：**1.身上佩戴的所有硬物都要摘下；2.体弱者禁止参加比赛；3.比赛前做好手脚腕放松。

## 二、热火朝天

**比赛人数：**12人/队

**比赛方法：**起点12人，分成人数为2-3-3-4的4个小组，当裁判长发令比赛开始后。第一小组的一名队员从起点出发到火锅



里捞取本队的菜单，并返回队伍起点。随后第二小组拿着“碗”的道具前往火锅，获取本队菜单中的食材，每人仅限拿一个食材，“碗”不允许落地。取完食材后回到起点放下食材，将“碗”的道具传递给第二小组的队友，以同样方式捞取食材。依次类推，直至本队食材全部获取且放回队伍起点，则计时停止，用时短，犯规少的队伍排名靠前。

#### **比赛规则：**

- 1.每人仅限拿一个食材，不可多拿，多拿需以同样的方式送回火锅中且多拿一个加罚 5 秒。
- 2.队员在火锅旁获取食材时，道具“碗”不允许落地，触地一次加罚 5 秒。

**计分：**夺得积分越高成绩越前，积分相同的情况下，用时越短的成绩靠前。

#### **安全提示：**

- 1.随身不得携带硬物件。
- 2.体弱者禁止参赛。

### **三、出类拔萃**

**比赛人数：**12 人/队

**比赛方法：**每队 8 个萝卜，由前 8 人依次出发将萝卜种在道具的指定位置，种完之后所有人依次出发，按策略可以将其他队伍的萝卜拔掉放到指定区



域，或将被拔掉的本队萝卜种回道具中。限时三分钟，哨声停止后，根据坑位中萝卜数量计算成绩，萝卜越多，排名越靠前。

### 比赛规则：

- 1.每次以击掌的方式接力换人，若无击掌或超出接力线换人，会将其召回重新出发，并每次扣一分。
- 2.每人每次只能移动任意一个萝卜，若多次移动裁判会恢复多余次数并扣一分。
- 3.拔掉的萝卜未放在指定区域，每次扣一分。

**计分：**限时五分钟，哨声停止后，根据坑位中萝卜数量计算成绩。

### 安全提示：

- 1.身上佩戴的所有硬物都要摘下；
- 2.体弱者禁止参加比赛。

## 四、众星捧月

**比赛人数：**12 人/队

**比赛方法：**每队 12 名队员紧握道具手柄，齐心协力地像颠乒乓球那样，把球抛向空中，然后用道具接住，再抛向空中。球若掉地上由参赛队员捡起继续抛接、抛球的高度最少离地 3 米。



### 比赛规则：

- 1.球被抛起的高度不够三米不为计数，直至超过三米，继续计数
- 2.球接触到身体的任何部位或掉地重新计数

**计分：**在规定的 2 分钟时间里按照单次连续成功抛接最高的次数排名。

## 五、力拔山河

**比赛人数：**20 人/队（5 人/队，3 男 2 女，非竞赛项目，随机参加）

**比赛方法：**所有团队（2 人）以联队的形式进行提前抽签.比赛采用计时赛，最终以获胜方所用比赛时间长短来决定排名，获胜者



所用时间最短的为第一名，与第一名对应的负方为最后一名，与第二名对应的负方为倒数第二名，以此类推。

### 比赛规则：

- 1.比赛采用 1 局决胜制。拔河绳两侧距中点 2 米处各有一条限制线，拔河绳上的中点标志拉过任一侧限制线为胜、双方参赛人数必须完全相等；
- 2.如僵持超过 50 秒，以中心偏向的队为胜利者。

### 安全提示：

- 1.禁止运动员佩戴硬物，尤其是手表眼镜等尖锐物品；
- 2.过程中禁止绳绕身、缠手，队员只能双脚站立进行比赛，禁止坐地。

## 积分规则

名次	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名	第七名	第八名
团队趣味项目	35	30	25	20	15	10	5	2

团队项目按排名分别为所在团队积 35 分、30 分、25 分、20 分、15 分、10 分、5 分、2 分。