**附件1：**

**田径项目、集体项目和趣味类项目比赛规则**

**一、田径项目根据田径竞赛规则进行。**

**二、集体项目**

（一）军事六项团体赛：（3人，2男，1女），不分年龄组。

1.项目设计

“军事6 项”设置6个项目，由3人接力完成，3名接力者每人完成2个项目，第一棒为女性，第二、三棒为男性，最后按照总用时排定名次。

“军事六项”的六个项目如下：

第一棒：雷区取水、速射

第二棒：俯卧撑、高低栏

第三棒：绕杆、投掷手雷

2.分项说明

1）雷区取水的起点至目标点距离是1.6米。由1名接力者和2名辅助者共三人合作完成，其中接力者负责取水瓶，辅助者负责控制接力者的身体。接力者在取水瓶过程中，肢体的任何部分都不得接触“雷区”地面，取到水瓶放到指定位置视为通过；辅助者的脚不能越过起始线，肢体的任何部分不得接触“雷区”地面。

2）速射的距离是6米，以击倒目标为通过。

3）俯卧撑，做6个俯卧撑

4）高低栏包括2个高栏、4个低栏，高栏应从栏下钻过，低栏应从栏上跨过。

5）绕杆是以“S”形绕过5个竖杆。

6）投掷手雷的距离是6米，以投入指定区域为通过。

3.竞赛安排

1）各分工会3名教职工组成一支队伍参赛，参与接力的女教职工不得少于1人（不含辅助者）。

2）“军事六项”竞赛采取人工计时（含罚时）的方式决出名次，所用时长越短，名次越靠前。

3）“军事六项”竞赛中，各分工会将根据抽签顺序参赛（仅有1次参赛机会），每场比赛有2支队伍同场竞技。

4.竞赛规则如下：

1）每场竞赛由2支队伍同台竞技，参赛队伍应按时到达竞赛检录区，迟到5分钟视为弃权。

2）第1棒：参赛者在起始点准备就绪，裁判哨声响起后计时开始，参赛队员在2名辅助者的配合下，取水瓶放入指定区域，然后跑至射击区，进行射击，击倒目标后，放下枪械（轻拿轻放），再到交接区以双手同时击掌的方式进行交棒。

罚则：负责取水的参赛队员肢体接触雷区地面或者脚越线的，总成绩加5秒/次（注：穿着的军装接触地面除外），辅助者脚越线的，总成绩加5秒/次；放下枪械的动作属于“扔枪”的，总成绩加10秒；仅用单手击掌交接的，总成绩加5秒。

3）第2棒：交接后，原地进行俯卧撑，起身跑至高低栏区，通过高低栏，到交接区以双手同时击掌的方式交棒。

4）第3棒：交接后，以“S”形绕过5个竖杆，然后取手榴弹进行投掷（每次只取1枚），投入指定区域后，冲过终点（计时结束）。手榴弹有3枚，投掷时每次只能从指定位置取1枚，到投掷点进行投掷，3次投掷均不中者，在第3次投掷完成后，即直接冲过终点。

罚则：绕杆时，手不得触杆，违者总成绩加5秒/次；1次取多枚手榴弹连续投掷者，总成绩加20秒。

5）“军事六项”竞赛时，参赛队伍必须按照指定赛道进行比赛，比赛途中，跑错赛道或恶意干扰其他队伍比赛，取消比赛资格，按未完成比赛计分。

（四）3对3篮球赛（每队4人，包含1名替补），不分年龄组

1.比赛规则

（1）男队员三分线外进球算2分，三分线内进球算1分，女队员三分线外进球算3分，三分线内进球算2分。关于罚球，男队员在三分线内被犯规罚球1次，罚进算1分，三分线外被犯规罚球2次，每个罚球罚进算1分；女队员在三分线内被犯规罚球2次，每个罚球罚进算1分，三分线外被犯规罚球3次，每个罚球罚进算1分；女队员在场上比赛每满1分钟，自动计入1分；

（2）发球应该在半场中圈进行发球，然后抢到防守篮板后，必须带球出三分线才能够发起进攻

（3）5分钟比赛时间。比赛时间在每次罚篮和死球状态下停表。每次检查球后（球由防守方传给进攻方后）计时器应立刻开始计时

（4）在常规比赛时间前首先获得 9 或更多分数的球队胜出比赛。此规则仅适用于常规比赛时间（不适用于加时赛）

（5）如果常规比赛时间结束时双方打平，两队将罚篮决胜负。

2.注意事项

（1）若参赛队出现缺席比赛或弃权情况，该参赛队将无权参加其他比赛。

（2）换发球：由被犯规的一方发界外球，进攻必须由三分线外开始，且该球员必须双脚均立于三分线外;每次进攻投中得分后，均由另一方发球;发球区为中场圆圈内，发球员双脚必须均立于发球区内，否则交换球权。

（3）出三分线:防守队截获球或抢得篮板后必须将球送回到三分线外，且该球员必须双脚均立于三分线外，否则丧失控球权;进攻方抢得篮板后，可继续投篮进攻，而不需要出三分线。

（4）受伤处理:如遇的受伤情况，裁判可视情况给予2分钟的因伤暂停。未受伤的一方协商退出1人，剩下两人2V2继续比赛。

（5）比赛开始通过猜硬币或石头剪刀布决定谁先发球。

（6）比赛由一位裁判执法，裁判之判决即为终决，无任何上诉之规定。

（三）30米篮球运球接力（6人：4男、2女）不分年龄组

第一名运动员从起点开始运球跑到30米的终点后交到第二名运动员手里依此类推进行，以全体队员完成所用时最少为优胜。

（四）拔河：每队7人，其中男4人，女3人，不分年龄组。

（1）赛前抽签定位，每场比赛均采用三局两胜制，胜者进入复赛，输者淘汰。

（2）比赛前，裁判长清点各队参赛人数，参赛的两队人数必须相等。参赛队员服从裁判管理。

（3）拔河道为地上画3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队领队、裁判长、选手以外，其他人员一律不得进入拔河道。

（4）拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，裁判长发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，参赛两队向各自后方用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

（5）各队必须提前十分钟到达比赛现场进行热身运动，准时参赛不准无故缺席，迟到五分钟做弃权处理。

（6）为保证比赛的安全，参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；比赛时手机、钥匙、小刀等物品一律不得随身携带。裁判未判胜负前，手不能松开绳子，服从裁判员裁决。

（五）8X60米迎面跑（8人：4男、4女）

按学生16X60米的规则进行，以全体队员完成所用时最少为优胜。

**三、趣味类个人项目**

**（一）趣味射箭：**设男子组和女子组，不分年龄组。参赛教职工，每人4支箭，射箭距离8米，射中铜锣计1分，分高者胜。

**（二）投壶：**设男子组和女子组，不分年龄组。投壶距离2米，每人8支箭，投入1支箭计1分，分高者胜。

**（三）30米自行车慢骑：**设男子组和女子组，不分年龄组。

赛程全长30米，裁判员吹哨后，全体出发中途脚不得触地，也不得借助任何物品或人员支撑，最后到达终点者获胜。中途脚触地或者借助其他人员或物品者失去比赛资格。

**（四）篮球定点投篮：**设男子组和女子组，不分年龄组。

在篮球场进行，投篮者站在罚球线外立定投篮，（女子组可根据具体情况向前再移动一米距离）每人1分钟，以投进数多者为胜。

**（五）板球下手砸桩：**设男子组和女子组，不分年龄组。

距离5米远，桩门两根立柱。球碰到立柱或者底座都算击中，球不能触地超过一次，不可是滚地球。6次机会。