

2017年上海工程技术大学趣味运动会

竞赛细则

个人项目

（一）跳短绳

比赛用绳统一采用赛会专用棉麻绳，比赛以规定时间内完成跳绳次数多少进行排名，跳绳过程中可停顿，比赛时间为男生一分半，女生一分钟。

（二）飞镖

采用16寸软木圆环靶，靶心为12环，最外环为1环。飞镖靶和飞镖由大会提供。

挂置镖盘的中心点距地面1.7米，投镖线与镖盘的直线距离为2.4米。

预赛每人一分钟内连续投出五支镖，五支镖后清镖，每支镖须在镖盘停留至少5秒钟，以总环数由高到低排序录取前六名进入决赛，预赛成绩不带入决赛。如出现第六名并列则加投直至选出前六名；

决赛六人同时进行，以预赛成绩由低到高决定出场顺序，每轮每人30秒内投一支，一共七轮，自第三轮开始每一轮投掷总环数最低者出局，出现末位并列，并列者加投一次分出高低，加投环数不计入总环数。

（三）射箭（百步穿杨）

比赛采用吸盘箭，起射点距离箭靶六米，箭靶采用圆环靶，器材大会提供；

预赛每人1分钟内连续射出三支，三箭后拔箭，箭须在箭靶停留至少5秒钟方为有效，以总环数由高到低排序录取前六名进入决赛，预赛成绩不带入决赛。如出现第六名并列则加射直至选出前六，加射环数不计入总成绩；

决赛分三轮，以预赛成绩由低到高决定出场顺序，每轮每人1分钟内连续射出三支，以三轮总成绩由高到低排出名次，如出现并列，并列者加射一次直至分出高低，加射环数不计入总成绩。

（四）飞盘点球

球门内径宽3米，高2米。参赛队员需在距离球门15米处掷出飞盘，飞盘必须全部进入球门线才算得分，每人投掷七次，依成功次数排序录取，如有并列，并列者加赛一次直至分出名次。

（五）定点投篮

大会提供统一用球，参赛者从裁判员发令开始投篮，每人计时 1 分钟投篮。裁判员发出结束令之前出手的投篮有效。

先从罚球线开始，此后男运动员可以在限制区外不断投篮，女运动员可任意选择投篮位置不断投篮。

首次在罚球线投进得 2 分，以后每次投进得 1 分，累积计分。

踩线或越线者、超时或违反规定的入球无效。

（六）足球射准

球门内径宽 3 米，高 2 米。在距离球门（男子 20 米，女子 15 米）处设置 3 个射球区，每个射球区宽 1 米。中射球区的中点对准球门的中轴线，各射球区边界间相距 1 米。比赛用球由大会提供。

比赛开始之前，在中射球区内平行放置 3 个足球，在左右射球区内各平行放置 2 个足球。从裁判员发令开始比赛，运动员可以按任何顺序射门，每次入门得 1 分，计 7 次射门得分的总成绩，如出现并列则加射直至分出高低。

每人射门的时间为 1 分钟，裁判员发出结束令之前射出的足球有效。在射门过程中，若足球离开射球区，运动员必须将足球放回原射球区后继续射门，离开射球区的射门入球无效。足球必须直接从空中进门，球触横梁或立柱后弹入球门有效。地滚球或反弹球进门无效。踩线或越线者、超时或违反规定的入球无效。

（七）抛绣球（一男一女）

接抛球者两人均需提前自行搭配，分别报名方可参赛；

接球员站于距抛球者 6 米之外的圆圈（直径 0.5 米）内用篓子接球，接、抛球者压或超过边界抛出或接住的球，不得计入成绩；接球者只能用篓接球，否则接住的球亦不得记入成绩；

抛球者共抛出 20 个球，接球后不取出，最终以篓内球数多者为胜，如有成绩相同者，加抛一次直至决出胜负；

（八）摸石过河

赛道为男子 30 米（15 米往返），女子 20 米（10 米往返），比赛开始前，参赛队员立于起跑线后的第 1、2 块河石上，手持第 3 块河石。裁判发令后，队员依次将河石踩在脚下交替向前行进，绕过前方标志桶折返，以参赛队员的任一脚越过终点线计时停止，以用时少者为胜。从河石上跌落一次即为犯规，总成绩加

计 5 秒。

(九) 自行车慢骑

(1) 比赛线路为长 20M，宽 2M 的直道。

(2) 发令后，参赛者骑车从起点出发，想方设法减慢行驶速度，以抵达终点用时最長者为胜。

(3) 比赛过程中，脚触地即为失误，每失误一次原成绩减掉 5 秒，触地三次取消比赛成绩。

团体项目

(一) 两人三足

每支队伍 8 人（4 男 4 女）同时参赛，人数不足者取消参赛资格，赛道长 50 米，八人男女交叉并排站在一起，把中间人的右脚和他右边人的左脚绑在一起，中间人的左脚和他左边人的右脚绑在一起。

在听到起跑发令后，各小组同时起跑，先到终点线者为胜。

(二) 袋鼠跳迎面接力

袋鼠跳迎面接力 4 男 2 女，以男-男-女-女-男-男的顺序进行比赛，人数不足者取消参赛资格，比赛过程中不得随意进行人员的调换和增减。

赛道长 30 米，每队伍 6 只袋子，第一人可先套入袋子在起跑线后准备好，发令后双手提起袋子边，双脚并拢向前跳。跳过对面的交接线后在交接区与下一名队员击掌进行交接，依次进行，直至人数全部进行完。

如在跳的过程中袋子掉落，摔倒，须在原地还原再继续进行比赛，比赛中必须由参赛者独立进行。

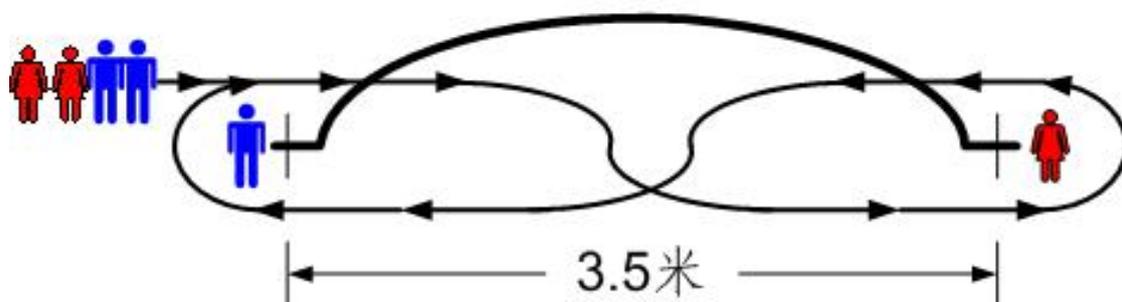
(三) 集体跳长绳

每队 5 男 5 女，其中 1 男 1 女摇绳；比赛采用 8 号腊旗绳，长度为 4.8 米，摇绳线相距为 3.5 米。比赛用绳由大会提供。

从裁判员发预备令开始摇绳，裁判员正式发令开始比赛，跳绳的 8 名运动员按 1 号到 8 号编号，按序跳绳，行进路线以 8 字形循环。

比赛时间 2 分钟，计 2 分钟累计总成绩。每一轮次每人限跳一次，连跳者只计一次，漏跳或逃跳作犯规论。运动员在比赛中失误时不计数，失误的运动员不重跳，由下一运动员开始继续计数。

摇绳运动员必须徒手摇绳(不准戴手套),必须站在摇绳线后,不得踩线或越线,否则作犯规论。



(四) 拔河

参赛每队 7 男 3 女, 场地为宽 1.8M 的长形室外硬地, 中心线向左右各 2M 处画双方标志线。拔河用绳由大会提供, 中心点系标志物。

裁判员发令比赛开始, 发令前两队稳定持绳, 拔河绳中点标志物垂直于场地中心线上。任一方将拔河绳中点标志物拔过本方标志线, 裁判鸣哨判定该方胜出。

比赛对阵由组委会抽签决定, 比赛半决赛前采用一局定胜负, 半决赛决赛采用三局两胜制, 开始前两队挑边确定站位方向。半决赛决赛段, 局与局之间可间歇 2 分钟。

(五) 教工广播操

每支队伍 10 人不限男女, 须有一位副处级以上领导;

内容为第九套广播体操;

要求服装统一整齐; 姿势正确、优美, 动作规范、有力, 部位准确, 动作连贯, 舒展大方; 全队整体动作整齐一致; 精神状态: 精神饱满、振奋; 队形整齐(包括进、退场)。