**趣味运动会比赛项目及规则**

**一、定点投篮**

（一）项目介绍与项目方法

1.项目介绍

男女团体项目（每队5人，至少2位女教工），每队运动员轮流进行定点投篮。

2.项目方法

1)投篮地点为篮球场的罚球线。

2)每人投5个球，进的第1个球计1分，连续进的第2球则计2分，以此类推，如果5球都进的话，最后一个进球的得分为5，那么这个人的总得分为1+2+3……+5=15分，但如果中间投失，则下一个进球还是计1分；每队换人投篮，则下一个进球计1分，连续进球按上述计算得分。以此类推。

3)每队按5人投进球的积分总和排名，总分最高的队即为冠军。

4)投篮时可以起跳，但落地时不得踩到罚球线，否则这次投篮按投失计算。

5)如果最后出线总分相同的情况，则进行加赛，队长再投5次，得分高者胜出。

**二、8字跳绳**

（一）项目介绍与项目方法

1.项目介绍

男女团体项目，运动员轮流进行8字跳绳，按规定时间完成跳绳。

2.项目方法

每队参赛8人（至少有3位女教工），其中2男摇绳，其他6人进行8字跳绳。比赛时间为3分钟。发令枪响后摇绳人开始摇绳，跳绳运动员从1号摇绳人的一侧（左侧或右侧）按顺序依次（男女站位不限）进入跳绳，直到8号完成跳绳。然后运动员重新从2号摇绳人的一侧（右侧或左侧）按顺序（1-8号）依次进入下一轮次的跳绳。又一次听到发令枪响后，停止跳绳，比赛结束。

（二）场地器材

器材：5-7米长跳绳。

（三）竞赛规则

1．运动员按1-8号顺序依次进行跳绳，从1号摇绳人的一侧跳绳成功后，到达2号摇绳人一侧并从2号摇绳人背后绕过站位另一侧等待下一轮次的跳绳，跳绳顺序不能发生改变，否则违例。

2．如果1号运动员进入跳绳失败，则重新返回原来跳绳前的位置再次进行跳绳，直到跳绳成功。1号运动员跳绳成功后，2号运动员方可以进行跳绳，2号运动员跳绳成功后，3号运动员开始进行跳绳，以此类推，否则违例。

3．1人多次跳绳，多人一起跳绳违例，不记成绩。

4．每位运动员成功跳绳一次，记一次跳绳，直到8人成功跳完，再进行下一轮次跳绳，最后以累加全队成功跳绳次数为本队最终成绩。

5．时间到，比赛结束，此时未完成的跳绳不计次数。

**三、众星捧月**

（一）项目介绍与项目方法

每队参赛7人（至少有2位女教工）,比赛开始前，6名队员手拉延长把手，配合在原地利用圆鼓垫球，在3分钟时间内，按垫球数量排名，1名队员负责捡球。

（二）场地器材

圆鼓、球。

（三）竞赛规则

1.比赛过程中，运动员利用圆鼓垫球，垫球高度不少于20厘米。

2.比赛过程中，参赛运动员必须在自己的场地内完成比赛，否则视为违规。

**四、沙包掷准**

（一）项目介绍与项目方法

1.项目介绍

男女团体项目，运动员轮流投掷，总得分多的团队获胜。

2.项目方法

每队参赛6人（至少有2位女教工），参赛人员轮流站在投掷线外(投掷线与投掷靶距离10米)，将沙包掷向投掷靶，沙包落在哪个区域即获得相应的分数，所有沙包投掷结束，积分多的获胜。(落在交界处的沙包，在哪部分体积大，算哪部分积分)

（二）场地器材

沙包、投掷靶。

（三）竞赛规则

每人有两次投掷机会，选成绩最好的一次计入队伍总分。



**五、十米地滚球**

（一）项目介绍与项目方法

1.项目介绍

男女团体项目，运动员轮流地滚球，总得分多的团队获胜。

2.项目方法

每队参赛6人（至少有2位女教工），裁判员将10个装满水的矿泉水瓶，按照等边三角形的方式排列,投掷者站在10米线外，轮流用篮球滚向矿泉水瓶，计算击倒的矿泉水瓶数量，击倒总数多的获胜。

（二）场地器材

篮球、矿泉水瓶。

（三）竞赛规则

每人有两次投掷机会，选成绩最好的一次计入队伍总分。

