广茂健职院第五届教职员工趣味运动会竞赛方法与规则

一、背篓接球接力（4男+4女）

**1.方法**

比赛为团体赛，每队 8 人（4 男 4 女），比赛时间为 3分钟。女队员为投球手（5 个网球/人），男队员为接球手（身背背篓）比赛开始前，投球手、接球手分别在各自区域内面对面站立，1 对 1 按出场顺序排列好。裁判员发令，比赛开始，裁判员开始计时，投球手每次将球击地给接球手，接球手必须等球弹起后才能进入接球区用背篓接球，姿势不限，投球手和接球手每完成一次投接后迅速轮换至排尾，以此类推，直至4名投球手将手中 5个球投完比赛时间结束，以投进背篓的球多少决定名次， 多者名次列前。如两队接进背篓的球数相同，则用时少者名次列前。

**2.规则**

1.1参赛队必须为 8 人（4 男 4 女），不符合条件不允许参赛。

1.2投球者踏出投球区，接球手在投球手投出球前进入接球区接球； 投球手、接球手不按顺序投球和接球，均判违例，所投进球为无效球。

C:\Users\ADMINI~1\AppData\Local\Temp\ksohtml3020\wps1.pngC:\Users\ADMINI~1\AppData\Local\Temp\ksohtml3020\wps2.pngC:\Users\ADMINI~1\AppData\Local\Temp\ksohtml3020\wps3.pngC:\Users\ADMINI~1\AppData\Local\Temp\ksohtml3020\wps4.png1.3接球手只能用背篓接球，用手协助将球送入背篓内，判违例， 所进球为无效球。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3米** | **5米** | **3米** |  |
| **④③②** | **投球区**  **①** | **接球区** | **接球准备区**  **①** | C:\Users\ADMINI~1\AppData\Local\Temp\ksohtml3020\wps5.png  **②③④ 3米** |

#### 二、趣味保龄球接力（4男+4女）

**1.方法**

比赛时，在球道（长 10 米、宽 1 米）终端放置 10 个矿泉水瓶成正三角形摆放，参加者在犯规线后轮流投球（足球），使球滚动前行撞击矿泉水瓶；每人连续投击 3 球；击倒一个水瓶得 1 分，以此类推，得分多者为胜。若成绩相同可进行一轮决赛，直至分出胜负。

#### 2.规则

#### 运动员投球时必须站在犯规线后面，不得超越或触及犯规线， 违者判该次投球得分无投球者必须用双手持球，单手将球用下手前送方式将球送出， 采用其他方式为违例。

#### （约30米）无敌风火轮（3男+5女）

#### 1.方法：

（1）全体人员站在履带的上面（起点线后），等候裁判员发令，

（2）当裁判员发令后，队员们同心协力，让履带滚动起来，冲向终点。整个履带要完全超过终点线后才算完成，起点至终点的距离约为 30 米。累计用时最短的队伍为胜方。

**2.规则：**

（1）全队人员的脚都必须站在闭合的履带内，在比赛过程

中，如有队员的脚伸出履带，每人每次累加比赛时间 10 秒。

（2） 每个队伍必须要在规定的跑道上行走，如超出规定范围，每超出 1 次， 累加比赛时间 1 分钟。

（3）时间计算方式：从发令裁判发令开始时计时，参赛人员必须举手示意完成，整个履带要完全超过终点线后，裁判员停表记录时间。

四．同心鼓击鼓颠球（3男+7女）

**1.方法：**

（1）准备：准备好圆鼓（40CM）第人抓住一根绳子，裁判持球站在中间准备，每人抓住两根绳子准备

（2）丢球位置站好之后，裁判将准备好的球对准鼓面的中心丢下去，成员开始颠球。

（3）游戏开始，颠球的时候，鼓面和球的距离最少要在20CM以上，以3分钟内颠球数最多的组获胜，如两队颠球数个数相同，刚以连续颠球多者为胜，如再相同，则两队加时1分钟进行重赛。

**2.规则：**

（1）颠球开始后鼓不得落地，球飞离鼓面时，不得将鼓摔落在地上，放下时要缓慢，

（2）球颠起的高度离鼓面不低于20CM，否则不计数。

（3）颠球过程中注意安全，裁判叫停时必须停止，因场地原因停止的可以视情况决定是否累加。