

附件 1

2024 年“核动力杯”教职工趣味运动会 比赛规程

一、比赛时间及地点

南昌校区：2024 年 10 月 24 日（周四）上午 9:00-12:00 趣味项目，下午 14:00-16:00 田径项目，南昌广兰校区塑胶田径场。

抚州校区：2024 年 10 月 25 日（周五）上午 9:00-10:00 田径项目，10:00-12:00 趣味项目，抚州学府校区塑胶田径场。

具体比赛时段见秩序册安排。

二、参加对象

全校各分工会教职工会员，以分工会为单位参加比赛（参赛会员身体健康状况由各分工会自行把关）。

三、比赛项目及规则

（一）田径项目（限 45 岁以下教职工参与，每人限报 3 项，具体时间见秩序册），男子 100 米、女子 100 米、男子铅球、女子铅球、男女混合 4×100 接力（2 男 2 女）。仅 4 人（队）参加的项目取前两名，少于 4 人（队）参加的项目取消比赛。

（二）趣味运动项目

各参赛队每个项目只能组建一支队伍参赛。每个队员只能

在一个校区参加比赛，参赛项目不得超过三个。仅 4 队参加的项目取前两名，少于 4 队参加的项目取消比赛。

1. 闪电纵队

参赛人数：12 名队员（至少 3 名女队员）。

项目规则：除参赛人员外，其他人不允许与之有身体接触，在比赛过程参赛队员掉队应等该队员回到队伍中前行，若没有等掉队队员继续进行并到达终点，则成绩无效，必须通过指定赛道，违规加罚 10 秒/次。

参赛方法：以接力的方式进行，6 名队员从起点处双手抬起道具，待裁判吹哨后出发，6 人通过协作往前行进通过指定的赛道（绕障碍、限宽门、转圈）完成 25 米赛程，到达接力点后换 6 名队员完成交接，然后队员再以同样的方式返回起点，出发开始计时，完成计时结束，用时少的队伍排名靠前。



2. 疯狂毛毛虫

参赛人数：8 名队员（至少 2 名女队员）。

项目规则：整个比赛过程，需要全员骑乘，否则成绩无效。在交换处需要全员过线才可交换骑乘，一人没过线成绩加 5 秒。

参赛方法：以分工会为单位两边各站四人。起点位置的四人骑乘到充气毛毛虫上，快速走到 30 米线后换另外四人骑乘毛毛虫到起点位置后计时结束。



3. 同舟共济

参赛人数：8 名队员（至少 2 名女队员）。

项目规则：整个赛程中，任何队员的脚都不能触地面，否则每次触地总成绩加时 5 秒。除参赛人员外，任何人不得帮忙，

违规直接取消比赛成绩。

参赛方法：以接力的方式进行，4 名参赛队员手拿 2 块竹筏道具立于起跑线后，裁判发令后，4 名队员同时站在一块竹筏道具上，依次交替向前行进，从起点出发到达接力点，参与接力的 4 名队员用相同的方式返回终点。以最后一名队员及器材全部通过终点线为计时结束，用时少者名次列前。



4. 一圈到底

参赛人数：8 名队员（至少 2 名女队员）。

项目规则：所有队员手拉手围成一圈，在规定时间内，用呼啦圈穿过所有人的身体回到原位。

参赛方法：在比赛过程中如果出现拉手脱落情况，成绩加 5 秒，当呼啦圈穿过最后一个队员身体回到原位停止计时，以最终成绩排名。



5. 争分夺秒

参赛人数：8 名队员（至少 2 名女队员）。

项目规则：除参赛人员外，其他人不允许与之有身体接触，若帮忙完成不算个数。若队员踩到地标圆圈内完成不算个数。在进行过程中圆柱离开指定位置则不算个数（可压线）。

参赛方法：每人手持充气圆柱围绕圆圈站列，充气圆柱立于圆圈内指定位置，参赛队员不能进入圆圈，队员统一方向（顺时针或逆时针）移动交换位置并保持圆柱不倒则为成功完成 1 次，完成 5 次计时停止，按完成时间进行排名。



四、其他

1. 本次运动会执行国际田联通用规则。
2. 本规程由校工会、体育学院负责解释和裁判。