附件1

郑州智能科技职业学院

第三届春季田径运动会竞赛规程

一、竞赛目的

丰富我校师生业余文化生活，提高师生的身体素质，推动全民健身运动的发展，强化全校师生的竞争合作意识，增强内部凝聚力，激励师生员工团结一心，爱国爱校，奋发向上，推动学校各项工作取得新成绩、迈上新台阶。

二、竞赛主题

智启未来，跃动青春

三、竞赛时间

2025年4月27日—28日

上午：9:00-12:00

下午：14:00-17:00

四、竞赛地点

郑州智能科技职业学院运动场

五、竞赛项目

（一）学生组单项

100m、200m、400m、800m、1500m、男子3000m（限跑步社团或有近期长跑数据人报名）、4x100m接力、4x400m接力、跳远、铅球（女4kg、男7.26Kg）

（二）学生组趣味项目

1.50米 x10人（5男5女）迎面接力。

2.摸石过河（具体方法见附件）。

3.两人三足跑（具体方法见附件）。

4.旋风跑（具体方法见附件）。

5.拔河（具体方法见附件）。

（三）教工组单项

1.一分钟跳绳。

2.袋鼠跳。

3.一分钟定点射门。

（四）教工组趣味项目

1.15人托乒乓球接力赛：每个代表队15人 （不限男女）。

2.旋风跑：每个代表队10人（5男5女）。

3.拔河：每个代表队15人 （8男7女）。

4.两人三足：两人一组 （1男1女）。

六、参加办法与报名时间：

（一）在本校有正式学籍的学生，身体健康，适合参加田径运动竞赛者，均可按规定报名。

（二）参加中长跑（800m、1500m、3000m）的男、女运动员，必须出具医院检查（血压、脉搏、心脏）证明，否则不予接受报名。

（三）参赛单位必须给每位运动员购买意外伤害险，否则不予参赛。

（四）**学生组：**以学院为单位，各学院限报 2 个代表队，领队 1 人，教练员 1 人，各学院代表队男、女运动员上限80人，每人最多限报两项，男女队分开报名，接力项目各学院限报2队（男女分开组队），以\*\*学院一队、二队命名，集体项目参赛人员不受此限制。

**教工组：**以各分工会为单位上报比赛名单，各分工会负责人为队长。趣味集体项目参赛人员一旦确定，非特殊情况不得换人，一经发现取消比赛资格。（若分工会人员较少可与其他分工会联合组队）

（五）报名时间截止日期为 2025年4月9日17 ：00，逾期不报，视为弃权。2025年4月9日17:00以前将电子档报名表提交至杨兵老师邮箱kobe224@163.com。纸质报名表提交至通识教育学院（艺术中心204办公室）文歌老师处。逾期将不再接受报名，视为弃权。报名表提交后不能更改。

（六）冒名顶替者，取消比赛资格，并给予代表队全校通报批评。

七、竞赛办法

（一）比赛采用中国“田协”审定的最新田径竞赛规则。

（二）比赛时，提前30分钟检录。

八、录取名次

（一）接力赛和单项比赛每项录取前六名，按 7、5、4、3、2、1 计分；集体项目取前三名，按 8、4、2 计分。

（二）打破学校记录者，每项加5分。

（三）团体总分取前三名，以男女得分之和计算，得分多者，名次列前。如得分相等，第一名多者名次列前。

九、奖励与惩罚

（一）团体积分前3名颁发奖牌。

（二）接力项目和个人单项前3名颁发证书和奖品，个人单项第4-6 名颁发荣誉证书。

（三）设立“优秀组织奖”3个，颁发奖牌。

（四）设立“体育道德风尚奖”2个，颁发奖牌。

（五）凡发现运动员弄虚作假，取消其名次、得分及奖励，并对当事人及学院给予全校通报批评。

（六）教工组所有项目不参与总分评选，只按名次给予奖励。所有奖励直接凭名次在奖品处领奖。

十、其他

（一）凡参赛的运动员，由各学院组织购买保险后方可参加比赛。

（二）凡报名参加比赛的单位，必须填写大会发放的报名表，男女分开填写，字迹要求工整、清楚，一式两份，一份留本学院，一份交通识教育学院。

（三）参赛运动员必须佩戴指定号码布（胸前和背后）（号码布由通识教育学院提供），不佩戴号码布者不准参赛。

（四）参赛运动员如穿跑鞋比赛，必须穿塑胶场地短钉跑鞋比赛。

（五）各学院在参加所有接力项目中运动员需穿统一颜色的队服参加比赛。

十一、本规程未尽事宜，另行通知。本规程解释权归郑州智能科技职业学院通识教育学院。

一、学生组趣味运动项目介绍及竞赛规则：

（一）50米x10人（5男5女）迎面接力

比赛规则：

1.每队10人（男女各5人），分两小队，迎面接力，每条跑道一个队，赛距为50米。

2.开赛前，参赛队员在各自赛道的起点线后，第一名队员手持一根接力棒，两脚分别站在起点线后，队员双脚均不允许超过起跑线内侧。发令后，队员迅速跑出，依次反复前进直至终点，以人过终点，第二名队员同样方式返回，依次进行，直至最后一名队员全部完成即为该队成绩，根据用时长短，依次取前三名。

（二）摸石过河

比赛规则：

1.每队男女各5人，共10名队员。距离20米，采用迎面接力赛办法，每队第一位运动员出发前，除自己手持一块砖块外，另外两块砖块放在起点线之前，出发后两脚踩着砖块，并依次交换砖块前进，最后除两块砖头留在终点线外，手持的一块交予同伴，同伴接后，用同样的方法返回起点（终点）；未到达终点之前任何一只脚触地者，总时间加上 3 秒/次，累计超过两次者，从该参赛者起点的位置重新出发。

2.评判标准：每队以最后一名队员身体过线为到达终点，以通过时间长短判定名次，取前三名。

（三）两人三足跑

比赛人数：每组 2 人 （不限男女）

比赛规则：

1.两个人一组，两人的其中一只脚绑在一起。

2.参赛两人相邻腿上的绑绳的位置不能低于脚踝，也不能高于膝盖部分。

3.在游戏过程中若绳子脱落，哪里脱落需在原地绑好再出发。

4.运动员在起点处听裁判口令开始出发，至对面 30 米的标志处折回，优先到达起点处获得计时名次。最后以完成时间长短进行排名，取前三名。

（四）旋风跑

比赛规则：

1.每队10人（5男5女），成一横队，用双手共同扶住一根长竿，进行绕标志筒的S形变向跑。

2.发令后，从起点出发，绕过4个标志筒作S形路线的40米跑。

3.路线和方向正确，先跑完全程，用时最少的队为名次列前。

4.[跑的过程中，双手不得脱离长竿，不慎摔倒可爬起继续，不得跑到他队的跑道上去。](https://wenku.baidu.com/view/0d18ba175b0102020740be1e650e52ea5418ce40.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//cn.bing.com/_blank)

5.各学院派出一支参赛队，比赛取前三名。

（五）拔河比赛

比赛人数：每队15人（男10女5）

比赛规则：

1.拔河场地为地上画3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。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。

2.比赛以抽签形式进行分组，每队上场人数为 15 人 （男 10 女 5） 。

3.裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。

4.待裁判鸣哨后，双方各自一起用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

二、教工组比赛项目介绍及竞赛规则

**（一）团体项目**

**1.十五人乒乓球接力：**

比赛人数：每组15人（不限男女）

比赛规则：

（1）所有队员一字排开，大家手持 U 型凹槽保证球不会掉落的前提下拼接 U 型槽，裁判开始放球。

（2）当球通过你的 U 型凹槽之后你需要迅速移动身体到后面接力拼接凹槽，直到将球运到 20 米外终点区域。

（3）如果途中球有掉落，那么游戏就要从头再来。

（4）按用时长短依次排名。

**2.旋风跑**

比赛规则：

1.每队10人，成一横队，用双手共同扶住一根长竿，进行绕标志筒的S形变向跑。

2.发令后，从起点出发，绕过4个标志筒作S形路线的40米跑。

3.路线和方向正确，先跑完全程，用时最少的队为名次列前。

4.[跑的过程中，双手不得脱离长竿，不慎摔倒可爬起继续，不得跑到他队的跑道上去。](https://wenku.baidu.com/view/0d18ba175b0102020740be1e650e52ea5418ce40.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//cn.bing.com/_blank)

**3.拔河比赛**

比赛人数：每组15人 （男8女7）

比赛规则：

（1）拔河道为地上划3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。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。

（2）一场比赛由两队参加，每队上场人数为 15 人 （男 8 女 7） 。

（3）裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。

（4）待裁判鸣哨后，双方各自一起用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

**4.两人三足跑**

比赛人数：每组2人（1男1女）

比赛规则：

（1）两个人一组，两人的其中一只脚绑在一起。

（2）参赛两人相邻腿上的绑绳的位置不能低于脚踝，也不能高于膝盖部分。

（3）在游戏过程中若绳子脱落，哪里脱落那里绑好再出发。

（4）比赛在起点处开始出发，至对面 30 米的标志处折回，优先回到起点处计时成绩，最后以完成时间长短进行排名。

**（二）个人项目**

**1.一分钟跳绳**

比赛规则：

（1）一分钟内，单人跳绳总次数。

（2）跳绳中可以停顿，停顿五次以上参赛者将被取消参赛资格（停顿前的次数仍然生效）。

（3）比赛以摇动绳子成功跳过次数为计分方法。摇动一次跳动多次只计一次。

（4）一分钟结束时，跳绳总次数为最终成绩，成绩相同者，并列排名。

**2.袋鼠跳**

比赛规则：

1. 比赛开始前，每名参赛者需将一个大布袋套在腿上，双手提起袋沿，双脚并拢向前跳跃。
2. 参赛者再跳跃过程中，双脚不得分开，也不可一前一后。
3. 如果在比赛中摔倒，参赛者必须自行站起，并且确保布袋始终套在腿上，如果布袋滑落，必须重新套上后继续比赛。
4. 最先到达终点的参赛者获胜，依次排出名次。

**3.一分钟定点射门**

比赛规则：

（1）一分钟内，单人连续射门。

（2）射门时可以助力跑，但不允许越线（男生线20米，女生线15 米）。

（3）比赛以踢进次数为计分方法，踢进一次计一分。

（4）一分钟结束时，进球总分数为最终成绩，一分钟内如果参赛者成绩相同，将并列排名。