

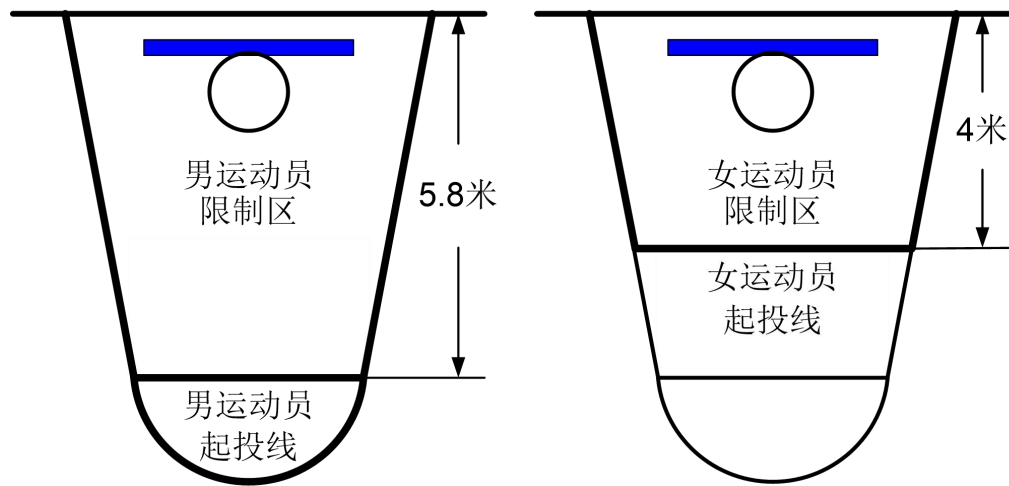
2024 年上海理工大学教职工健身运动会项目规则

一、个人项目

在参与的 6 项运动项目中任选 2 项，并在规定时间内达标完成所选项目，由裁判员进行现场达标认定。

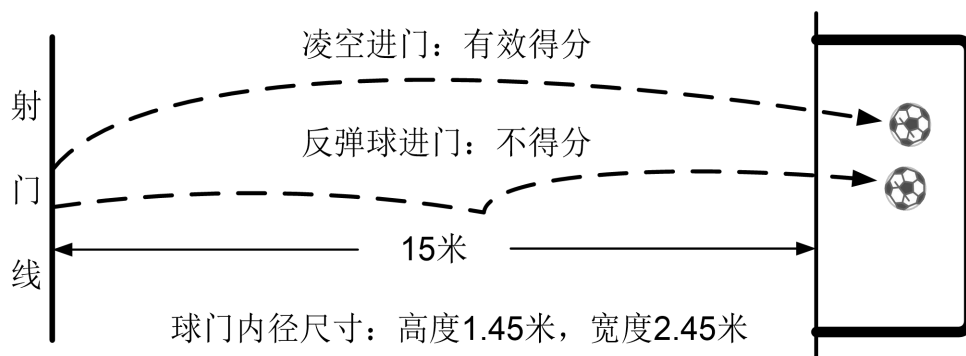
1、篮球投篮

运动员在 1 分钟内，先从起投线投篮，此后必须在限制区外进行共 7 次的投篮，投篮姿势不限，投进 3 次为达标（达到达标次数即为完成比赛）。踩线或越线者投篮无效。每人仅限参赛 1 次，不得重复参加比赛。



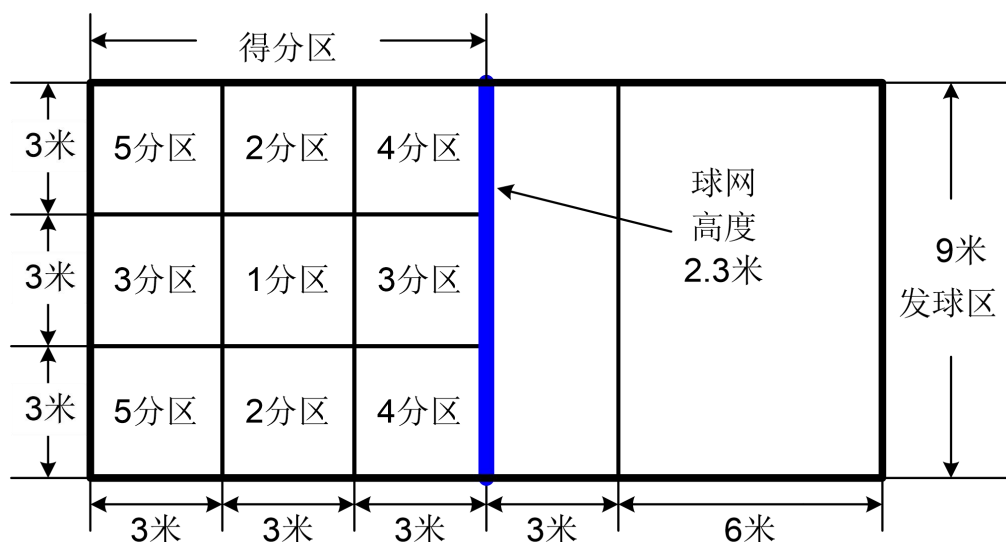
2、足球射门

运动员在 90 秒内，在射门线后射门 7 次，男运动员射入 3 球为达标，女运动员射入 2 球为达标。足球从空中直接进门、足球从空中触横梁或立柱后弹入球门者为有效。地滚球或反弹球进门无效。足球不在规定的区域踢出无效。球门内径：宽 2.45 米，高 1.45 米；射门区与球门间垂直距离约 15 米。每人仅限参赛 1 次，不得重复参加比赛。



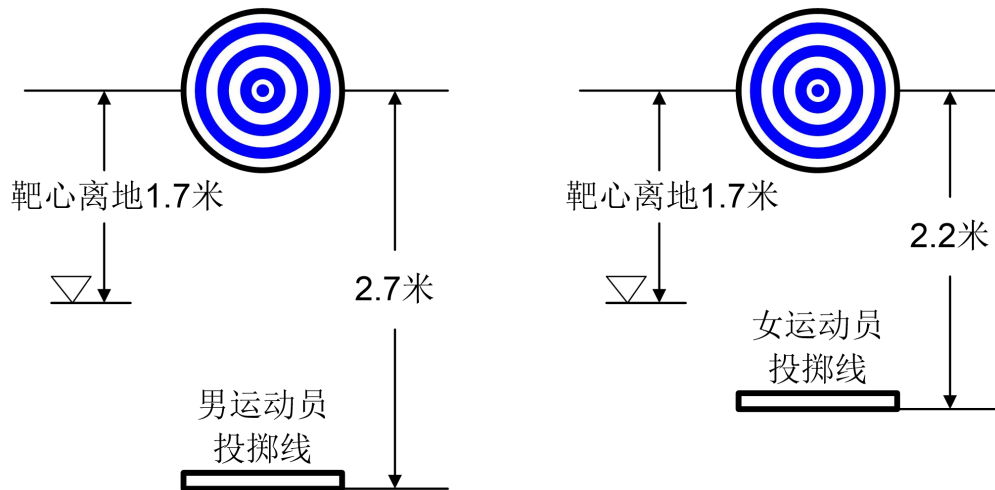
3、排球发球

运动员在 1 分钟内将 5 个排球依次发往得分区，以排球落地点所在区的分值记分，总分 8 分为达标。排球落地点压线，以高分一侧计算，出界或下网不得分。必须按照排球规则发球，发球时要把球抛起，不准抡球、掷球和投球。男运动员不准用下手发球，女运动员的发球姿势不限。违例、踩线或越线者发球无效。



4、投飞镖

飞镖盘为 16 寸软木圆环靶。靶心为 10 环，其他位置为 4 环。运动员在 30 秒钟投 5 镖，20 环为达标。掉镖或撞镖均不得分。踩线或越线者投镖无效。每人仅限参赛 1 次，不得重复参加比赛。



5、踢毽子

运动员在 1 分钟内用脚踢毽子，中途失误可继续进行比赛，男运动员次数达 30 次为达标，女运动员次数达 40 次为达标。每人仅限参赛 1 次，不得重复参加比赛。

6、跳短绳

运动员在 1 分钟内快速跳绳，中途跳绳失误可继续进行比赛，次数达 100 次为达标。每人仅限参赛 1 次，不得重复参加比赛。

二、集体项目

集体项目每支团队由 8 名队员组成，正式比赛场上只有 8 人参加。每支团队按集体项目 7 个顺序，在规定时间内，依次完成所有项目。

每支团队可做好储备队员 1 至 2 名安排。正式队员临时无法上场，可由储备队员替换。储备队员相关信息与正式参赛人员一同填写在报名表中，并做好储备队员的信息备注。

1、旱地龙舟



团队 8 名队员全体骑坐在龙舟道具上，队员双手握住龙舟固定把手，听裁判发令，通过团队队员的协调配合，带动龙舟道具在跑道上快速前进。注意龙舟道具必须离开地面移动前行，不得拖地行走，赛道长度根据场地制定。该环节项目以动作规范，用时最短的团队视作通关。

2、接力传递



团队 8 名队员每个队员手拿一根半圆形的球槽，依次排列成一条纵向队伍，通过共同传递一个圆球，促使整个团队将连续传动的球进行向前接力，让球自动转运到下一个队员的球槽中。整个过程双手不得触碰圆球，圆球不得掉落地面，如动作不规范需重新返回运球点开始。该项目团队所有成员共同配合默契，将圆球顺利送到指定点位视作通关。

3、鼓动人心



团队 8 名队员共同合力，每个队员牵拉一根绳子，在规定时间内将圆鼓上的圆球合力完成 20 个颠球。整个过程圆球不得掉落地面，如圆球掉落地面需重新计算颠球数量，直到团队所有成员配合默契下，完成指定颠球视作通关。

4、运送物资

团队 8 名队员分两人一组，所有队员依次从起点，背对背运送“物资”至通关点。运送过程中，双手不可触动“物资”，“物资”不可掉落。掉落需重新返回起点开始。团队所有成员运送完成视作通关。

5、携渡冰河



团队 8 名队员，所有队员依次从起点，脚踩浮板向通关点移动。移动过程中，双手不可触碰地面，如有触碰需重新从起点出发，直至团队所有队员依次完成浮板移动视作通关。

6、原地投壶



团队 8 名队员，依次站在投掷线内，每人各投掷壶中一支箭，投中壶的团队，可优先进入下一关，选择智力拼图图片的权利。不投进壶的箭视为无效，直至有队员投入为止，如直到小组比赛结束，投壶仍未完成，视作本小组排名最后一位。

7、智力拼图

团队 8 名队员派出一名代表，抽签选择图片进行拼图。图片分成 9 宫格样式，团队所有成员需在最快时间内完成一幅完整图片拼图，视作团队通关。

8、击鼓获胜



团队完成拼图后，派出一名代表，迅速跑至终点处敲击锣鼓，率先敲击锣鼓的团队敲锣示意。裁判根据项目计时，对所有参赛团队项目进行时间统计，用时最短率先到达终点的队伍，将排列获奖名次。