

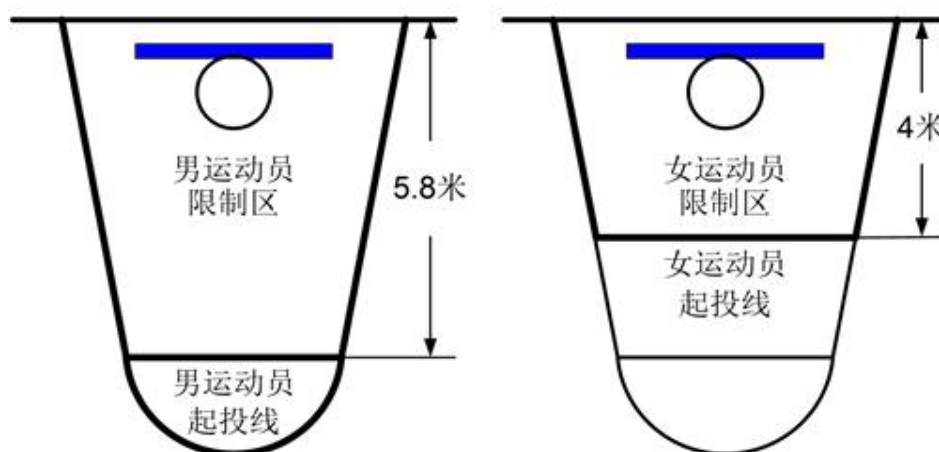
2026年上海理工大学教职工健身运动会项目规则

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。

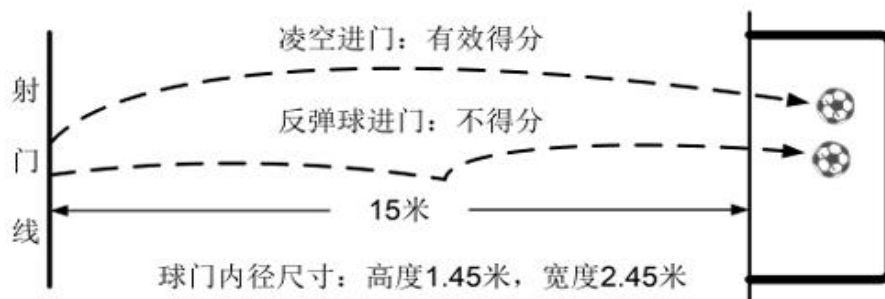
1、篮球投篮

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。



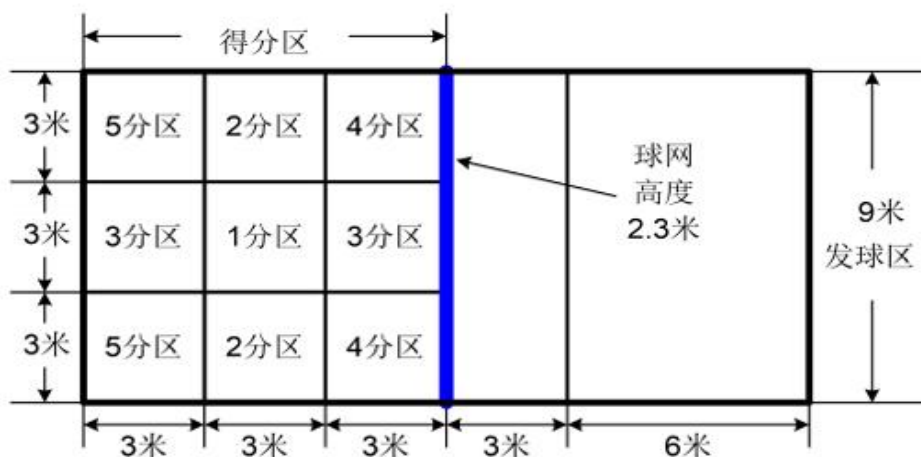
2、足球射门

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。



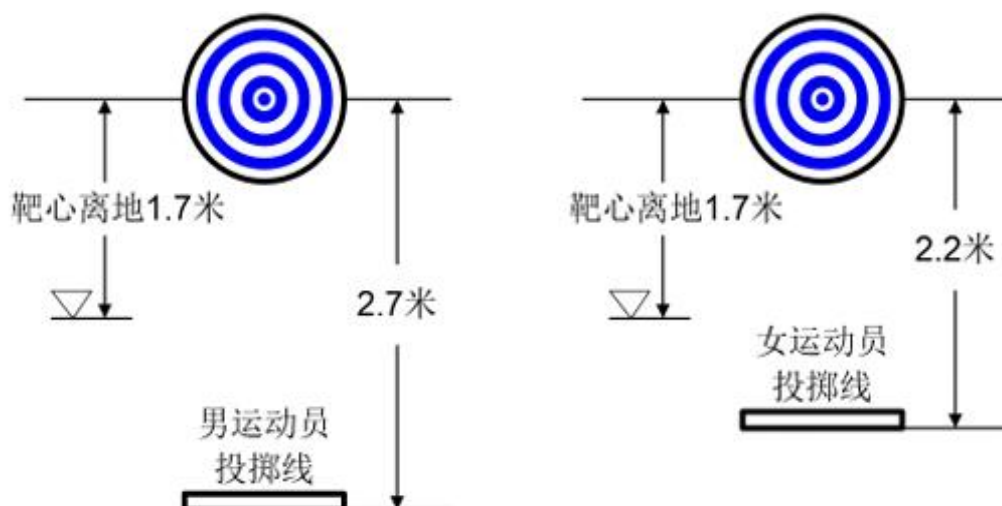
3、排球发球

运动员在1分钟内将5个排球依此发往得分区，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，发球时要将球抛起，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 10 名队员组成，正式比赛上场队员根据项目实时调整。

每支团队需做好储备队员 1 名的人员安排。当正式队员临时无法上场时，可由团队中的储备队员进行替换。储备队员相关信息与正式参赛人员一同填写在报名表中，做好储备队员信息备注。

每支团队需按集体项目顺序，在规定时间内，依次完成所有项目。裁判根据项目完成情况和完成时间，对参赛团队项目进行时间统计，用时最短的队伍，将依次排列评出奖项名次。

1、勇往直前

规则：一组队员手持圆柱形气模道具，两人之间夹一枚瑜伽球，发令之后向终点行进，行进过程中道具不掉落，往返共计 10 人参与接力(或 5 人往返)，以到达终点的时间长短计算成绩。

2、趣味投篮

规则：站位在篮筐正前方 3 米处画投掷线，玩家站线后投球。用手将球抛向充气篮筐，球进筐即得分。计分模式，每进单筐 1 球得 1 分，时间 1 分钟内。

3、运送达人

规则：从起点出发，起点有 7 人，装备中有 3 人手持器材做运送角色。裁判发令后，装备中的 3 名人员，需来回往返运送 7 名成员至运输线。团队成员 7 人运送完毕后，开始下一项目闯关。

4、方块拼搭

规则：团队每次派出 1 名队员，并只能拿 1 根充气积木块，从起点跑向赛 10 米外的背景墙，把自己的积木块自由摆放到墙里，然后返回和下一名队友击掌，下一名队友以同样的规则出发。最先完成方块拼图的组胜出。

5、手脚并行

规则：团队 2 人一组同时出发，按照脚印/手印的方向指示通行。团队成员配合默契，完成计时最快的一组获胜。

6、同心颠鼓

规则：队伍 10 人，有 1 个捡球人，其他每个人至少握 1 根绳，最多握到距绳子末端的 30cm 处。颠起高度在 30 公分以上成绩有效，若一开始放球时有给予球加速度，则作废重来。除捡球人，其他人不得以身体任何部位碰触球（捡球），比赛中，鼓不得落地。否则，按作废处理。捡球人放完球之后应撤出圈外，以防阻碍队员。

7、九宫拼图

规则：团队 8 名队员派出 1 名代表抽签图片进行拼图。拼图分九宫格样式，团队所有成员需在最快时间内完成一幅完整图片拼图。

8、冲向终点

规则：团队派出 1 名代表，完成 9 宫格拼图后，所有队员集体跑至终点，派 1 名队员击鼓，派 1 名队员夺旗，确认团队所有成员全部到终点处，视作团队通关。