

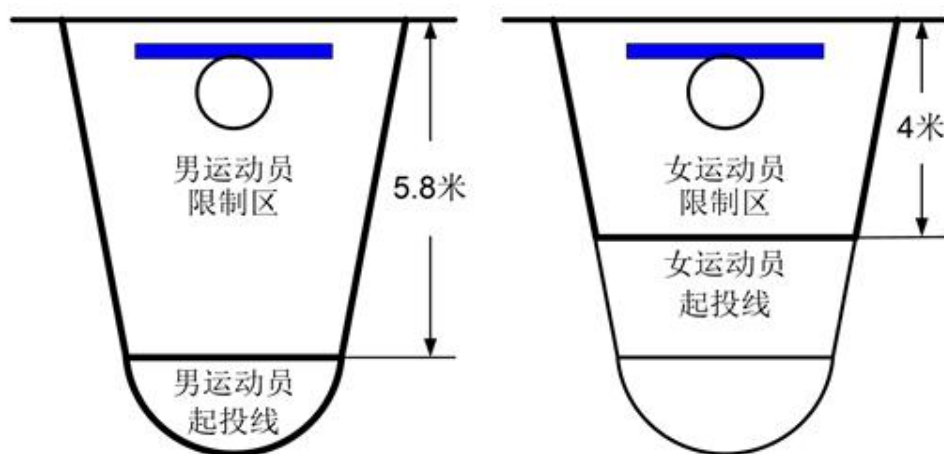
2025 年上海理工大学教职工健身运动会项目规则

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。

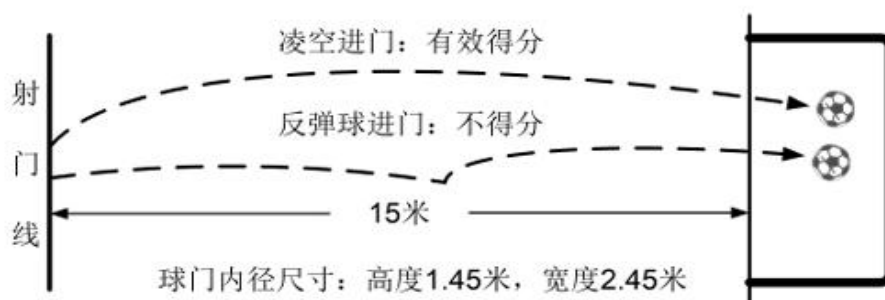
1、篮球投篮

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。



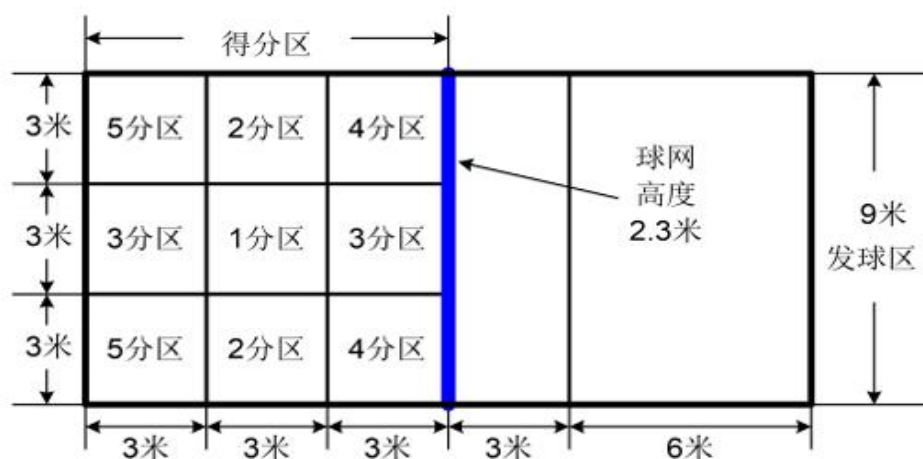
2、足球射门

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。



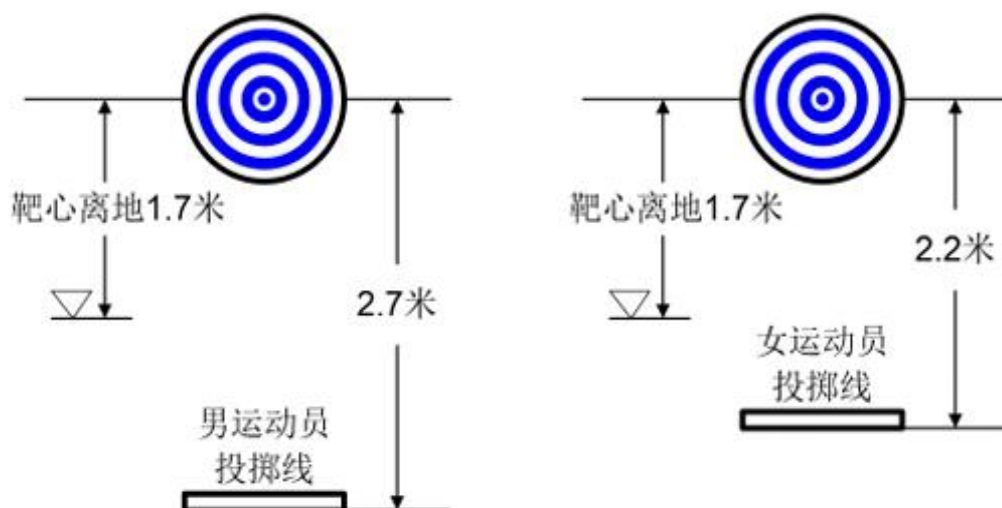
3、排球发球

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，正式比赛场上只有 8 名队员参加。

每支团队需做好储备队员 1 至 2 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、旱地龙舟

规则：团队队员骑坐在比赛器材上,双手把住固定把手立于起跑线后。判发令后，队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，赛程 8-10 米。以各参赛队所用比赛器材触及到达线为通关。



2、障碍闯关

规则：团队依次派出队员，穿越障碍充气墙进行闯关，直至团队成员全部完成，算作通关。



3、出类拔萃

规则：团队队员在距离萝卜坑 8-10 米距离处每人拿 1 颗萝卜等待，裁判发令后，团队队员以接力形式轮流将萝卜放在萝卜坑内，用时短的队伍通关。



4、妙笔连珠

规则：以抽签形式，抽取本队书写内容，本环节以完成时间和完成质量两个部分，各占 50%比重的通关要求。



5、协力竞走

规则：团队队员双脚固定在比赛器材上立于起跑线后（队员握住安全绳子把手）。裁判发令后，参赛队员通过协调配合在跑道上共同行进，赛程 8-10 米。以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止。



6、远程射箭

规则：团队队员在距离箭靶 2-3 米之外依次对箭靶射击，团队所有成员射中靶为通关。



7、智力拼图

规则：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、冲向终点

规则：团队派出一名代表，迅速跑至终点处争举旗，并确认团队所有成员全部跑到终点处，视作团队通关。