附件1

2024年高台县“体彩杯”干部职工运动会

竞赛规程

一、时间、地点

拟定于2024年4月28日至30日在高台县体育场（馆）举行技能项目和趣味项目比赛；5月13日至17日举行男子篮球项目比赛（如有调整另行通知）。

二、举办单位

**主办单位：**中共高台县委宣传部、高台县总工会、高台县教育局、高台县文体广电和旅游局

**协办单位：**高台县公安局、高台县卫生健康局

**组织单位：**高台县体育运动中心

1. 竞赛项目
2. 竞技项目

25米×4往返跑、200米短跑、4×100米混合接力赛、投掷实心球、男子立定跳远、女子1分钟仰卧起坐。

（二）趣味竞赛项目

钻呼啦圈接力、毛毛虫竞速、螃蟹跑、旋风跑。

（三）男子篮球比赛

四、竞赛规则

各竞赛项目严格执行国家体育总局审定的最新《竞赛规则》。各参赛队伍不得中途退赛、替换队员和增减队员，否则视为弃权。各项目报名人数不足3人（队）含3人（队）的取消本项目比赛。

（一）竞技项目

1.25米×4往返跑

参赛运动员在起跑线后采用站立式起跑，听到口令（或哨声）后，在各自跑道完成距离25米的4趟往返跑。以时间判定比赛成绩，用时少者名次列前。

2.200米短跑

参赛运动员在起点线后采用站立式起跑，听到口令（或哨声）后，运动员沿各自的跑道跑完200米的赛程。起跑不得抢跑，中途不得掺道，否则判定为犯规。以时间判定比赛成绩，用时少者名次列前。

3.4×100米混合接力赛

每队共4名（2男2女）运动员组队参赛，比赛全程400米，每名运动员完成100米的接力跑。接棒者可以在接棒区前10米内起跑，接力棒传递需在20米接力区内完成，掉落或被传递则犯规。每名运动员在自己的跑道内完成，越道侵犯也犯规。成绩以第四棒运动员触终点线为准，前提是接力棒成功传递。以队伍完成接力赛的总时间来计算比赛成绩，用时少者名次列前。

4.掷实心球

参赛运动员需将实心球原地双手正向投掷。出现踩线等犯规情况时，该次成绩无效。以米为单位记录比赛成绩，保留小数点后一位。每名参赛者可以投掷三次，以最远距离为最终成绩。

5.男子立定跳远

参赛运动员需从起跳线起跳，通过腾空和着地的动作完成跳远。如果出现犯规，当次成绩无效。以米为单位记录比赛成绩，保留小数点后两位。每名参赛者可以跳三次，以最远距离为最终成绩。

6.女子1分钟仰卧起坐

参赛运动员仰卧在体操垫上，双手五指交叉贴于头后，同时，两臂打开，手背及手臂均触垫;双脚放置在垫上、屈膝，大小腿呈直角，两腿可以稍分开;压住运动员脚背。开始信号发出后，计时开始。起坐时，双肘必须触及或超越两膝;仰卧时，两肩胛骨必须触垫。仰卧起坐过程中，紧贴头后的手背未触垫、臀部离垫或双肘未触及两膝属犯规动作，不计次数。以一分钟内完成的次数计取成绩。

（二）趣味竞赛项目

1.钻呼啦圈竞速赛

每队6人参加，男女不限。比赛前参赛队队员手拉手站成一排，在保持每名队员之间不松手的前提下，可采用任何方式（注：必须经过每一个队员）将呼啦圈穿越整个队伍，直到另一头队员手里后，然后再反向折回完成穿越回到第一名队员手中结束，所有队伍按完成时间快慢确定名次。

2.毛毛虫竞速赛

每队6人参加（男子4人，女子2人），参赛队员骑坐在毛毛虫道具上，在规定路线上前行并绕过转折障碍物返回起点。赛程往返40米，行进过程中所有队员不得脱离比赛器材，至少一只手不得离开器材把手，若有队员倒地或脱离比赛器材，该队所有队员必须原地停止，待调整到初始状态后，方可继续前进，否则成绩无效。比赛中毛毛虫不得接触地面，不能拖地前行，与地面接触一次在最终成绩中加2秒，用时少者胜出，名次列前。

3.螃蟹跑

每队6人参加（男子3人，女子3人），3人站在起点线，3人站在终点线，以接力赛的形式，像螃蟹一样侧身卡住呼啦圈不掉跑向终点。比赛过程中，运动员必须半蹲侧身，身体不得直立，模仿螃蟹动作跑，跑步过程中双手不得触碰呼啦圈；比赛过程中呼啦圈落地，必须从落地处捡起，才能继续前进，呼啦圈落地一次在最终成绩中加2秒。最后一人到达终点即可完成比赛，用时少的队名次列前。

4.旋风跑比赛

每队6人参加（男子3人，女子3人）6人成一横队，双手共同把住一根长竿，绕标志筒的S形变向跑。从起点出发，绕过3个标志筒作S形路线的跑动（通过第1、3标志筒时采用逆时针方向跑，第2标志筒时采用顺时针方向跑），然后再返回重复一次。路线和方向正确，先跑完全程，用时少的队名次列前；未按规定路线和方向跑完全程的队伍，按犯规判罚不计分。

（三）男子篮球

每队运动员10人。根据报名情况确定赛制，比赛时间为毛时间，上下半场各20分钟。

五、参赛要求

1.各参赛单位领队1人，教练1人，运动员26人（含篮球项目运动员10人），篮球项目参赛队推选1名裁判员。

2.技能竞赛项目每个运动员限报3项，可兼报4×100米混合接力赛。每个单项限报3人，4×100米混合接力赛限报一组（2男2女）。趣味竞赛项目各单位每个项目限报一组。

3.参赛运动员必须是本单位（系统）在职工作人员，经县级以上医院体检适宜参加比赛的方可报名参赛。

4.各参赛单位须办理参赛人员意外伤害保险，运动会期间参赛人员如遇意外伤害事故，由各参赛单位自行负责。

六、录取与奖励

1.技能竞赛各单项录取前六名，奖励前三名，按7、5、4、3、2、1计入该代表队团体总分；趣味竞赛项目以四个项目成绩之和计入团体总分，集体项目加倍积分。

2.篮球比赛根据参赛队的三分之一录取奖励。

3.本次运动会设优秀组织奖、体育道德风尚奖、优秀裁判员。获得团体奖励名次单位的教练员获得“优秀教练员”称号。

七、报名方式

1.各参赛队于2024年4月19日前将报名表电子版和纸质版（须加盖公章）报体育运动中心办公室，逾期不报者将不予编排参赛。

联 系 人：刘晓燕

联系电话：0936-6686288 15025876778（钉钉号同手机号）

2.各代表队领队、教练于2024年4月26日下午15：00在博物馆二楼报告厅参加领队教练联席会议，安排有关竞赛活动事宜（如有调整将另行通知）。

八、本规程解释权属大会组委会。

九、未尽事宜，另行通知。