附件1：

教职工趣味运动会比赛规则

一、集体跳绳

**（一）项目方法与规则**

**1．方法：**

每队参赛12人，其中2人摇绳，其他10人进行8字跳绳。比赛时间为2分钟。发令枪响后摇绳人开始摇绳，跳绳运动员从1号摇绳人的一侧（左侧或右侧）按顺序依次进入跳绳，直到10号完成跳绳。然后运动员重新从2号摇绳人的一侧（右侧或左侧）按顺序依次跳绳，中途不准换人和改变队员跳绳次序。

**2．规则：**

每人不得在绳中连续跳，若有连续跳只计一次，又一次听到发令枪响后，停止跳绳，比赛结束。

**（二）场地器材**

**1．场地：**田径场。

**2．器材：**长跳绳。

二、旱地龙舟

**（一）项目方法与规则**

**1．方法：**

队员跨骑旱地龙舟上，一起协作移动到规定的终点。

每队参赛人数8人（至少2女）。队员抓住把手，跨骑在旱地龙舟上，发令裁判发出预令时提起龙舟准备向前移动。比赛开始后队员共同协作一起将龙舟移至终点，用时短的队伍获胜。

**2．规则：**

必须跨骑协作前行；有队员脱离龙舟时，在原地调整继续，否则判负。

**（二）场地器材**

**1．场地：**田径场100米赛道，比赛距离30米左右。

**2．器材：**旱地龙舟。

三、一圈到底

**（一）项目方法与规则**

**1．方法：**

呼啦圈穿过手牵手的队员身体。

每队参赛人数10人。横排手牵手站立，将呼啦圈从队伍一端穿过，另一端穿出，最后一名队员需举起呼啦圈，用时短获胜。

**2．规则：**

松手判负；最后一名队员完整穿过身体后，需举圈才能完成比赛。

**（二）场地器材**

**1．场地：**田径场。

**2．器材：**呼啦圈。