天津科技大学男性健康日趣味运动会细则

**一、活动主题**

运动、健康、阳刚、快乐

**二、组织与评分办法**

1. 各分会负责组织实施，比赛以分会为单位自愿报名，**各分会每个项目限报2队，同一项目中个人不能兼项，每人限报两项。**
2. 本次比赛均不设置并列名次，只取比赛前30%予以记取成绩，若出现并列名次则需要进行加赛，在30%记取成绩的参赛队中，成绩最低的记1分，成绩略高于最低分的记2分，以此类推。各项项目所得奖分将计入其所在分会总分。
3. 比赛分设单项奖及集体荣誉奖。单项奖奖励给个人，为物质奖励，奖励每个项目中的前30%，按名次从前到后设置为一、二、三等奖，其中一等奖占5%，二等奖占10%，三等奖占15%。集体奖奖励给分会，奖励为现金和奖状，按照总分从高到低排列，一等奖：总分第一名；二等奖：总分第二、三名；三等奖：总分第四、五、六名。
4. 各项比赛结束后，各项项目负责人需按照比赛规则，记取前六名并填写比赛成绩统计表（另附），交予总负责老师。

**三、比赛时间、地点**

**时间：**2015年10月28日（周三）14:00——16:30

**地点：**河西校区体育馆

**四、比赛项目**

1. 灌篮高手；2、百发百中；3、齐心协力；4、天女散花；5、仙人指路；6、搬石头过河
2. **灌篮高手**

**成员组成：**成绩记录员2人，监督员2名。

**比赛规则：** 该项目为5人一队，**要求其中一人为35岁以上教师**，2组同时进行比赛。比赛时每队按序号顺序依次投篮，每人投5次，进一个球加1分，5人全部投完记总分，总分最高者为胜。

**注意事项：**

1. 比赛投篮的位置应站立在罚球线上，如出现不按规定位置投篮者，比赛成绩不予记录。
2. 队列前后队员拉开间距，注意安全，避免碰撞跌倒。

**比赛道具：**篮球2个。

**比赛场地：**体育馆内北侧篮球场地

1. **百发百中**

**成员组成：**成绩记录员1人，监督员1名。

**比赛规则：** 该项目为5人一队，**要求其中一人为35岁以上教师**，每组单独进行。比赛时每队按序号顺序依次投掷飞镖，每人投5镖，统计每人投镖的环数之和，5人全部投完记总分，总分最高者为胜。

**注意事项：**

1. 比赛投镖的位置应站立在规定位置上，如出现不按规定位置投镖者，比赛成绩不予记录。
2. 投镖过程中注意安全，避免误伤。

**比赛道具：**飞镖5只、标靶2个（备用1个）。

1. **齐心协力**

**成员组成：**发令员兼成绩记录员1人，监督员兼计时员3人。

**比赛规则：**该项目为2人一队，3组同时进行比赛。比赛过程中参赛的两人背对背挽起胳膊将篮球夹于两人之间，从起点出发，绕过障碍物后，返回起点，用时最短的为胜。

**注意事项：**

**1**、3组比赛队员比赛开始前站在起跑线上，不得越线；听裁判统一口令起跑，不得抢跑，违规者取消比赛成绩。

2、比赛过程中如篮球掉落，每掉落一次，在最终成绩中加3秒，并需要从掉落位置夹球起跑。

3、各组比赛队员不得偏离各自的赛道，避免发生碰撞。

**比赛道具：**秒表3块，篮球3个，障碍物（塑料凳子）3个。

**比赛场地：**体育馆内南侧篮球场

1. **天女散花**

**成员组成：**发令员兼计时员1人，计数员兼监督员2名。

**比赛规则：** 该项目为3人一队，2组同时进行。比赛时一人拿筐，站于限定活动区域内（比自己身体略大一些的圆圈中）；另两人每人手拿10个沙包，蒙住眼睛背对着拿筐的队员，同时向后投掷沙包，拿筐的队员用筐接住沙包，投掷完毕后统计每队筐中的沙包数目，数目多者为胜。

**注意事项：**

1. 拿筐队员在接沙包的过程中，不得跨出限定活动区域，每犯规一次在比赛成绩中减2个沙包。
2. 在比赛过程中，误接住对方组沙包的，不计入本组成绩。
3. 比赛限时3分钟，超时投掷的沙包无效。
4. 投掷过程中注意安全，避免受伤。
5. 如比赛成绩出现并列，则根据情况进行加赛。

**比赛道具：**沙包40只、秒表1只，筐2个，提前准备画圈道具。

**（五）仙人指路**

**成员组成：**发令员兼成绩记录员1人，计时员兼裁判2人。

**比赛规则：**该项目为2人一队，2组同时进行比赛。其中1人A在比赛开始前被蒙住双眼，队友B站在其身旁。当听到裁判员比赛开始指令后，由“仙人”B负责指引道路，只能通过语言沟通，不能搀扶。被蒙住双眼的选手必须按照比赛设定的路线，绕障碍物（塑料凳）一圈，再捡起前方道具（矿泉水瓶），最终到达终点，比赛用时最短者为胜。

**注意事项：**

1. 篮球场边线到球场中线为比赛的起点与终点。
2. 因比赛为蒙眼进行，注意安全，以防跌倒。
3. 比赛过程中如指引者搀扶接触蒙眼者，搀扶一次，比赛成绩加1秒。
4. 裁判监督，如发现蒙眼者在比赛过程中没有将眼睛蒙上，则取消比赛成绩。

**比赛道具：**1、蒙眼用围巾；2、秒表2块；3、障碍物（塑料凳子）2把；3、矿泉水瓶若干。

**（六）搬石头过河**

**成员组成：**发令员兼成绩记录员1人，裁判兼计时4人。

**比赛规则：**该项目为4人一队，**要求其中至少一名35岁以上教师**，4组同时进行，每个参赛队员从起点出发，运用三块“石头”（垫子），双脚分别踩在两块“石头”上，用手来移动另一块“石头”，通过“石头”交替前移过河，到达终点。在终点处，第二名队员接过三块“石头”，重复前过程，回到起点，将三块“石头”再交给第三名队员，如此往复，用时最短的参赛队为胜。

**注意事项：**

1. 篮球场边线到球场中线为比赛的起点与终点。
2. 在比赛过程中运动员不得用脚触及地面，违反一次，则在最终比赛成绩中加1秒。
3. 在比赛过程中，注意安全，避免受伤。

**比赛道具：**1、垫子12块；2、秒表4块。