附件1

教职工趣味运动会各项赛事规则

**一、个人项目：**

（1）跳绳

规则：参赛者以脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下沿身体旋转360度计算一个，动作重复循环，统计跳1分钟的数量，计为成绩。

（2）踢毽子

规则：单脚踢毽子，比赛时间为一分钟，如中途掉落，可捡起继续进行，统计一分钟内踢毽子次数。

（3）高尔夫推杆

规则：每人一共需要推球进洞10个，每洞记完成的推杆数，最后合计总数作为最终成绩进行排名，每洞第一推由远推点开始，如没进洞，下一推由推击垫斜坡下向后30公分放置球执行下一推杆，直到将球推进洞为止，再进行下一洞的推杆。

（4）颠乒乓球

规则：参赛者手持乒乓球拍原地颠球1分钟，颠球时，球拍与球之间的高度不得低于10公分。统计1分钟的数量记为成绩。

（5）沙包掷准

规则：参赛者站在指定线外原地投掷，脚不能过线，参赛者一次拿一个沙包投掷指定区域，共有五次投掷机会，按投掷区域划分的分数为成绩，标志线至沙盘距为5米，若沙包在两个分值中间取分值较大的为得分，累计五次分数为最终成绩。

（6）排球垫球

规则：参赛者按照一分钟垫球数计算成绩，垫球过程可以停顿，以一分钟结束的有效次数为最后成绩，垫球的高度以超过头部为有效，在规定时间内，球掉落后可以捡起继续比赛，比赛用球为气排球。

**二、拓展项目：**

（1）不倒森林

参与人数：10人

使用器材：10根杆

项目规则：

1. 每人持一根长度一样的杆，大家围成一个圆圈，让杆直立后用右手掌心按住杆的上面（底端），左手放在背后，保持杆直立，听到口令后每人放掉自己按的杆子，去按住前一人杆（顺时针）以此类推，完成规定连续的次数。
2. 保持杆直立，在挑战过程中，不允许用手抓，用手夹，也不允许身体其他部位接触棒。
3. 每次移动只要有杆倒就算挑战失败，从头开始计数，必须在连续换位规定次数才算成功。

注意事项：

1. 杆的距离为：把杆放到地上首尾相连，每个人拿起时按住一头把另一头竖起来，以保证每组距离相等。
2. 如何判定获胜：最快时间完成移动次数的队伍获胜。
3. 如何判定从新计数：A、不可以抓杆，只能用手按住杆上面（底端）B、不能交换手C、杆与杆之间距离过近。

（2）能量传递

参与人数：10人

使用器材：10个托球板、1个球、1个杯子

项目规则：

1. 每人持一根长度一样的板，大家站成一条直线，将板首尾连接成为一条通道，听到口令后队首队员放开自己手中的球，球向下滚动（通过每人手中的板），以此类推完成规定距离。
2. 球通过队首队员后，队首队员跑至队尾继续接力，依次类推进行。
3. 球在每个人的移动距离只能是一板距离，板不可以左右移动，但可以上下移动。
4. 球最终传递掉入杯中算挑战获胜。

注意事项：

1. 传递距离为：5米距离。
2. 如何判定获胜：最快时间将球传递进杯中，且球不掉出为获胜。
3. 如何判定从开始：A、球不能停顿、倒流、掉出B、不能托球前后运动C、掉入杯中再弹出。