附件2：

**后勤集团第十二届文体节开幕式暨职工趣味运动会**

## 竞赛项目及规则

**一、团体项目：**

团体项目均以中心为单位组建一个队参加各项比赛。所有比赛项目出现成绩相同时，再赛一次决定胜负。

**1.第九套广播体操：比赛开始前，集体做第九套广播体操（不计成绩）**

**2.防汛抢险**

队员组成：每队3人（男女不限）

器材：跳跳袋、跨栏、2.5L矿泉水、旱地龙舟车

**比赛规则：**

（1）比赛开始前，1号和3号运动员站在起点处，2号运动员站在对面终点处。

（2）比赛开始，1号运动员穿上跳跳袋，袋鼠跳20米，把跳跳袋交给对面2号运动员，完成交接后，需返回起点处。

（3）2号运动员首先将矿泉水装进跳跳袋，向前跑20米，并交给3号运动员，跑动过程中需穿越所涉的跨栏障碍，穿越的方式不限。

（4）3名队员同时骑跨上旱地龙舟车，以脚蹬的方式向前行进，跳跳袋和矿泉水可由任一队员手持。

（5）成绩判定以龙舟车尾过终点的时间计分，用时短者胜出。

**3. 超级“筷”递**

队员组成：每队5人（至少1名女队员）

器材： 筷子、乒乓球、塑料桶

**比赛规则**：

（1）每队5人，比赛开始前，5名队员分别间隔4米，固定点位按顺序站在跑道上，每人一双筷子。

（2）起点、终点各放置一个塑料桶，起点水桶中放置若干乒乓球。

（3）每队人员使用筷子夹球并接力传递的方式，将乒乓球从起点的水桶中运送至终点的水桶中，接球的队员不得离开自己所在的点。

（4）比赛中，只能用筷子触碰兵乓球，身体任何部位不得接触球，若有身体触碰球的情况，此球不算成绩，需从起点开始重新运送。

（5）比赛中，发生球掉落在地的情况时，由递送者负责捡球，捡球时，可离开固定点位。

（6）比赛共需传递10个乒乓球，以完成所有乒乓球传递所用时间计算成绩，用时少者胜出。

**4.抢收抢种**

队员组成：每队8人（男女不限）

器材： 空汽水瓶、8支花束、草帽

**比赛规则：**

（1）比赛距离40米，面对面站立，每列4人。第一个队员站在起端种，第二个队员站在末端收。

（2）第一队员需头戴草帽，手持8支花束，依次插入沿途设置的8个矿泉水瓶（相邻两个杯子间隔4米，起端与最近一个杯子、末端与最近的一个杯子均为2米）中，和第二个队员传递草帽完成交接。第二个队员也需头戴草帽，依次将瓶中花束拔出，跑回起点交给第三个队友，依次进行。以最后一名队员最先到达终点为胜。比赛过程中漏插任意一个瓶子均为犯规，不计成绩。

（3）注意：插花人在插花过程中必须保持所有瓶子立起，若有瓶子倒下，必须就地扶起，否则不计成绩；拔花人在拔花过程中，若有瓶子倒下，可以由该队员扶起或者下一名插花队员扶起均可，但如果最后一名拔花人到达终点前，仍有瓶子是倒下的，视为犯规，不计成绩。接力过程中，每名队员都需头戴草帽，并保证草帽不掉落，掉落需就地捡起戴好后，再进行比赛。

**5.垃圾分类**

队员组成：每队6人（至少1名女队员）

器材：羽毛球、球拍、纸篓

**比赛规则：**

（1）击球1人，掷球1人，击球人负责用羽毛球拍击打羽毛球，掷球人负责从筐中取出羽毛球，以抛掷的方式供击球人击打羽毛球。

（2）4人手持纸篓，站在在4个指定接球区，分别为可回收垃圾、其他垃圾、厨余垃圾和有害垃圾区，面对击球者。

（3）击球区与接球区相隔5米。

1. 羽毛球分4种颜色，每种颜色3个球。击球人需将对应颜色的羽毛球，击打至对应的纸篓中。手持纸篓人在击球人击打球后，可在指定线后移动，但不可越线接球。
2. 以正确完成所有羽毛球的接收所花时间判定成绩，用时少者胜出。

**6.提水保苗**

队员组成：每队8人（至少2名女队员）

器材； 水桶1个，矿泉水桶1个，障碍物5个，装水密胺碗2个，电子称1个。

**比赛规则：**

（1）比赛距离为20米。障碍物每间隔4米放置一个，比赛时长4分钟

（2）发令后，队员迅速在水桶里用2个碗装水，然后快速往前绕S弯障碍跑到矿泉水桶前将碗里的水倒入水桶内，完成倒水后，依旧绕S弯跑回到原来位置，并将碗交接给下一位队员。

（3）游戏结束后由裁判统一称重矿泉水桶内的水的重量，最重的为赢。

（4）每一位选手必须一手持一个碗，且在运水过程中，碗不能离开手，直到把碗交接给下一位选手为止。

（5）选手在绕障碍物时，不能少绕障碍物，否则将取消成绩。

**7.脚踏实地**

队员组成:每队5人（至少1名男队员）

器材：鸡毛毽

**比赛规则：**

（1）在指定圈内进行，队员之间相互踢毽子，相互踢满10个计时，以所用时间长短排名。

（2）同一队员不得重复踢，队员之间不得重复对踢。

（3）在踢毽过程中，如果毽子掉落，需重新计数，此时可由任一队员开始。

**8.平安行车**

队员组成：每队5人（至少1名女队员）

器材：矿泉水瓶，篮球，轮胎

比赛规则：

1. 比赛分为两段。第一段为以手抛篮球的形式，在指定线后，用篮球将指定区域内的矿泉水瓶全部击倒；第二段为以手滚轮胎的形式，将两个轮胎运到指定区域。
2. 比赛第一段，4人负责轮流手抛球，1人捡球；比赛第二段，由第一段中负责捡球的队员继续完成比赛。
3. 以最后1人越过终点线计算成绩，完成所有比赛用时最短者获胜。

**二、表演项目：**

**1.齐心协力**

队员组成：每队8人（男女不限 ，含两名摇绳)

器材：长绳

比赛规则：集体跳绳，6个人先站成一排，开始后6人同时双脚起跳，身体腾空后，跳绳自6人脚下经过整体旋转360度为一个周，成绩计算为一个。跳绳过程中绳子绊到身体任何一部位而停下，为失败一次，该次不计数。比赛时间1分钟，以在比赛时间内各队跳绳的总次数多者为胜。