南通大学 2026 年教职工健身运动会竞赛规程

一、比赛时间

2026 年 11 月 13 日（周五）下午 1:30

二、比赛地点

南通大学啬园校区西田径场（如遇下雨改至体育教学训练馆）

三、奖项设置

1.每个项目设一等奖 1 项、二等奖 3 项、三等奖 4 项。

2.参与奖仅限本人领取、不可代领；等级奖须凭参赛券和等级券领取；两类券均需加盖完赛证明，仅限赛事当日有效。

四、比赛项目及规则

凡要求男女共同完成的比赛项目，女队员可以替代男队员参赛，男队员不可替代女队员参赛。

（一）拔河

比赛人数：12 人（8 男 4 女）

比赛规则：赛道中心红绳到两侧决胜线各为 1.5 米。排头队员在决胜线后握绳，双脚不能踩或越过决胜线；队员掌心向上握绳，绳子从躯干与上臂之间穿过，禁止锁绳等固定支撑动作。无时间限制，中心红绳被拉到一方决胜线即获胜，一局定胜负。出现危险情况裁判可叫停，按红绳位置判定胜负；裁判未示意结束前，队员倒地需立刻起身，比赛继续进行，一场比赛中途不得更换队员。





（二）门球

比赛人数：3 人（2 男 1 女）

比赛规则：每个球门都由两根门柱和一根横梁构成，队员手持一根球棒，只要球穿过球门就算得分。每位队员有三次挥棒机会，挥棒前需站在犯规线后。比赛结束时，进球多的队伍获胜。如进球数量相同，则由裁判员主持抽签产生名次。





（三）抛球入篓

比赛人数：3 人（2 女 1 男）

比赛规则：A、B、C 依次排成纵队，赛程为 8 米，相邻两人间距 2 米，每人手持 1 只空篓。A 的篓内预先放置 10 颗球。A 面向前方，从头顶向后抛球，由 B 持篓接球；A 抛完全部球后，立刻移动至 C 后方 2 米位置。A 跑动的同时，B 将接到的球向后抛，由 C 持篓接球；B 抛完球后，C 再向后抛球，由 A 持篓接球。一轮完成后，统计各组篓内成功接住的球数量，接球数量多的小组获胜。接球员接球时不能用手或手臂触球，如有接触不算个数，球触地后再弹入篓中不算成绩。如接球数量相同，则由裁判员主持抽签产生名次。



（四）争先恐后

比赛人数：3 人（1 男 2 女）

比赛规则：由 3 名队员共同完成，要求每个队员之间用身体抵住一个气球向前行走。在行走期间队员需双手举过头顶抱置一个气球且手臂不能触及胸前的球，赛程为 30 米。行进途中气球掉落即挑战失败，顺利抵达终点用时最短的队伍获胜。裁判员发令开始起跑，第一个人躯体撞线停表。如用时相同，则由裁判员主持抽签产生名次。





（五）袋鼠跳圈

比赛人数：2 人（1 男 1 女）

比赛规则：两名队员在起点线后就位。A 负责放置与回收跳圈，B 负责跳跃。裁判鸣哨计时开始：A 下蹲，将跳圈放在 B 身前；B 双脚同时跳进圈内；待 B 双脚在圈内站稳后，A 将跳圈自下而上穿过 B 的身体，取出跳圈，再次放到 B 前方。两人循环重复该动作，持续向终点前进，赛程为 15-20 米。B 每次跳跃必须进圈否则成绩无效。当 B 双脚越过终点线，计时停止。全程用时最短的小组获胜。如用时相同，则由裁判员主持抽签产生名次。



（六）鼓动人心

比赛人数：6 人（3 男 3 女）

比赛规则：比赛开始前，5 名队员分别拉住鼓的 5 个延长绳，另有 1 名队员负责放置活力球。裁判发令后，开始原地颠球，2 分钟内，颠球次数多者获胜。如颠球次数相同，则由裁判员主持抽签产生名次。





（七）十字同心球

比赛人数：4 人（2 男 2 女）

比赛规则：参赛队员在起点线后就位，每人手持 2 根夹球专用杆，相邻两人间距 2 米，赛程为 15-20 米。由持球队员夹球依次循环传递（A→B→C→D→A），全队保持传球节奏同步向前行进，全程不得用手碰球。球脱离杆体落地即判失误，全队任一名队员完整通过终点线即为完赛，时长短的队伍胜出。行进中若球落地，需在掉落位置原地重新衔接传球后方可继续前进，不回退起点。如完赛用时相等，全程失误次数少者胜出；再相等由裁判员抽签决定名次。



（八）定点投篮

比赛人数：3 人（2 男 1 女）

比赛规则：篮球场罚球线后，队员将篮球投或抛入篮圈内（姿势不限），每人投篮 5 次，累计 3 人进球次数决定名次。如总进球数相同，则女队员进球数量多者获胜；如女队员进球数量相同，则由裁判员主持抽签产生名次，名次无并列。踩线、过线为犯规。





（九）踢毽子

比赛人数：1 人

比赛规则：参赛者在直径 2 米的圆圈里踢毽子，时常 1 分钟，左右脚均可，踢一次计数一次。仅限脚部（脚背、脚内侧、脚外侧、脚跟等）触毽，身体其他部位触毽不计次数；手、手臂碰毽，第一次警告，第二次取消成绩。支撑脚出圈时踢出的不计入成绩。1 分钟内有效次数多者胜出；如次数相同，毽子落地次数少者胜出；仍相同，由裁判抽签产生名次。





（十）投壶

比赛人数：3 人（2 女 1 男）

比赛规则：参赛队员在距投壶 2.5 米处，手持 5 支箭逐支投向壶口，箭完全投入壶中计 1 次有效命中，累计 3 人命中数决定名次。如命中总数相等，最优单轮成绩高者列前；再相等次优成绩高者列前；再相等由裁判员抽签决定名次。



