**2013年上海理工大学教工趣味运动会项目规则**

**一、个人趣味项目**

**1、篮球投篮**

运动员在1分钟内于规定的罚球线外共进行7次投篮，投篮姿势不限，男运动员投进3次，女运动员投进2次为达标。



**2、足球射门（男）**

运动员在1分钟内，将摆在射门线上的5个足球射向球门，（顺序不限）运动员射入3球为达标。足球不在射球区射出入球无效。足球直接从空中进球门、碰球门后弹入有效。地滚球或反弹球进门无效。球门内径：宽2.45米，高1.45米；射门区与球门间垂直距离约15米。



**3、踢毽子**

运动员在1分钟内用脚踢毽子，中途失误可继续进行比赛,男运动员次数达30次为达标,女运动员次数达40次为达标。

**4、滚铁环**

运动员在规定场地推行铁环，30秒内在指定路线推行全程为达标。在推行过程中，环倒地或铁环失控（即环与钩远离超过30厘米）则失败。

**5、跳短绳**

运动员在1分钟内快速跳绳，中途跳绳失误可继续进行比赛,次数达120次为达标。

**6、呼啦圈 (女)**

运动员将呼啦圈放在腰部连续转动30秒为达标。中途呼啦圈落地或手触碰呼啦圈则失败。

**二、集体趣味项目**

**1、跳长绳**

每队12人，其中男女各6人。10人跳绳，2人摇绳（男女各1人）。从裁判员发布预备令开始摇绳，跳绳的10名运动员按序跳绳，行进路线以8字形循环，运动员在比赛中失误时不计数，失误的运动员不重跳，每队跳2分钟。



**2、抱球接力**

两端线各设立一标旗，标旗间距为15米，道宽为2.4米，往返道宽各为1.2米。运动员必须抱3个橡皮排球跑步，如果球落地，只限本人拣球，其他人不得帮助。运动员必须从赛道右侧的起跑线开始起跑，到折返点后绕标旗杆返回，从赛道左侧回到交接区。起跑线后的1米内为交接区。运动员必须在交接区内将球传给下一个运动员，只有等待接球的下一运动员可以进入交接区，在交接区，如球落地，只限传球和接球的二人可以拣球。

