附件2：

**后勤集团第十三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。

**1.八段锦（计入总分）**

队员组成：每队17人（男女不限，含一名领操）

2.**同心携手**

队员组成：每队10人（男女不限）

器材：呼啦圈

**比赛规则：**

1. 每队10人手拉手站成一横排，比赛开始前，由排头第一人手持呼啦圈；
2. 当听到开始的口令时，排头的人迅速接过呼啦圈，然后通过上下肢的配合，让呼啦圈穿过自己的身体，到达左臂，传给第二个人
3. 以此类推，使呼啦圈依次穿过全队所有人的身体，至最后一人左手，总共传过3个呼啦圈，用时最少的团队获胜。
4. 在呼啦圈穿越的时候，必须相互拉手不能放开，也不能互相帮助，更不能用手指去勾呼啦圈。

**3.超级快递**

队员组成：每队8人（男女不限）

器材：儿童玩具球

**比赛规则：**

（1）比赛开始前，每队第一名队员将球举过头顶，后面队员每人双手扶着前一名队员的肩膀，做好比赛准备。

（2）比赛开始后，全体队员让球通过手臂搭建的桥一直滑动到最后一名队员。

（3）在传递球的时候，后方队员的手必须搭在前方队员的肩上。

（3）成绩判定以最后一名队员将球举过头顶的时间计分，用时短者胜出。

（4）若球在中途掉落，则需从第一名队员起重新开始。

（5）比赛限时2分钟。

**4.齐心协力**

队员组成：每队7人（至少2名男队员 ，含两名摇绳)

器材：长绳、指压板

比赛规则：

1. 集体跳绳，5个人先站成一排，开始后5人同时双脚起跳，身体腾空后，跳绳自5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。
2. 所有参赛者需脱掉鞋子，站在指压板上完成比赛。

**5.奔跑旋风**

队员组成：每队6人（至少2名女队员）

器材：长杆、锥桶

**比赛规则：**

（1）比赛开始前，全体参赛队员手持长杆，成一字横队站在起跑线后。

（2）发令后，全体队员持杆向前快走，依次以1号、2号锥桶为圆心旋转360°，以3号锥桶为圆心旋转180°后返回。返回途中不需要再绕锥桶旋转。

（4）成绩判定以最后一名队员越过终点的时间计分，用时短者胜出。

（5）从比赛开始到冲线，每队每名队员至少有一只手持杆，过3个锥桶时，必须采用逆时针和顺时针（或顺时针和逆时针）交替的方式，犯规将取消比赛成绩。

**6.快乐接力**

队员组成:每队6人（至少1名男队员）

器材：排球

**比赛规则：**

（1）在指定圈内进行，队员之间相互垫排球（不限身体部位），相互垫满20个计时，以所用时间长短排名。

（2）同一队员不得重复垫球，队员之间不得重复对传，每名队员至少垫一下。

（3）在垫球过程中，如果排球掉落，需重新计数，此时可由任一队员开始。

**7.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。

**8.勇往直前**

队员组成：每队5人 （男女不限)

器材：健身球

比赛规则：

1. 比赛开始前5人前后站立，每人双手过顶持1个健身球，每2人中间放1个健身球。
2. 比赛开始后，在所有球不落地的情况下前进到达终点。
3. 比赛过程中，任一健身球落地，所有队员需原地不动，将健身球捡起并按照规定动作调整到位后方能继续比赛。
4. 每队最后一名队员通过终点线的一刻为比赛完成时间，按完成时间由少到多进行排名。