**师生运动会比赛基本规程**

**一、项目及比赛方法**

**1．踢毽子**

**裁判员鸣哨后，开始计数，再次鸣哨后，比赛停止，计数完毕，结束瞬间的那一次计为有效。一只脚踢毽子，毽子触及地面为失败，失败后可在规定时间内接着再踢，次数累加，以次数多少记成绩。如出现总次数相同者，采用附加赛，直到决出胜负。**

**2．飞镖**

**参赛者各执5支飞镖，在距靶3M处投出飞镖，靶盘由中心向外依次为10～1环，飞镖掉落或脱靶计0环，总环数成绩高者为胜。如出现总环数相同者，采用附加赛，直到决出胜负。**

**3．赶球赛跑**

**赛道长度20米，参赛者手持木棍，用木棍赶球前行，到折返点返回，总赛程40米，到达终点速度快者获胜。须控制在本参赛者的跑道内，出跑道两次，取消成绩。**

**4．跳绳**

**参赛者一分钟时间内的跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的次数为个人最后成绩。如出现得分相同者，采用附加赛，直到决出胜负。**

**5．运球投篮**

**参赛者从起点处运球至投篮区投篮（投篮姿势不限，可三步上篮），投中后继续运球至折返点返回，返回至投篮球区再次投篮，投中后运球至终点。全程每人6次投篮机会，6次机会用完，仍未完成比赛者，直接淘汰，完成比赛用时最少者名次最好。**

**6．集体项目（师生混合）——传球接力**

**(1) 以中心为单位，每队男、女各4人。**

**(2)参赛队一纵队站在起跑线后，第一名队员拿球，将球越过头顶传给后面一个队员，队员依次将球传至排尾。排尾队员得球后，抱球跑到排头，站好后，重新往后传球，依次进行（传球过程中，除排尾队员可以前进到排头，其他队员保持不动）直至全部队员跨过终点线。完成总赛程用时最少者名次最好。**

**(3)若成绩相同，再进行复赛。**

**7．集体项目（师生混合）——拔河**

**(1) 以中心为单位，每队10人，女子不得少于3人；**

**(2) 抽签决定比赛对手；比赛采用淘汰制。**

**二、记分方法**

**1．各项目取前六名（具体奖项按最终参赛规模定）按7、5、4、3、2、1记分，传球接力、拔河按14、10、8、6、4、2双倍记分。**

**2．积分多者列前，相等者以第一名多者列前，依次类推。**

**3．最佳组织奖、优秀组织奖、组织鼓励奖参考积分。**

**三、注意事项**

**1．学生组运动员必须向项目裁判员出示学生证，验证合格后方可参加比赛；如果没有学生证件，必须出示身份证并作登记，比赛结束后学院统一查证。**

**2．比赛使用的器械由学院提供。**

**3．运动员服装和鞋子自备。**

**四、本规程最终解释权属于华东理工大学网络教育学院**