

哈尔滨工业大学第二届学生娱乐运动会

竞赛规程

一、主题口号：

团结进取 奋力拼搏 开拓创新 共创佳绩

二、目的意义：

为了进一步促进我校校园体育文化建设，培养学生积极参与体育运动的认识，树立健康第一的思想，推动“阳光体育”系列活动的广泛开展，切实提高学生身体素质。同时促进学生团结协作，互相关爱，增强学生集体荣誉感，提高学习热情，特召开本次娱乐运动会。

三、比赛日期与地点：

比赛日期：2023年10月8日上午9:00

地点：哈尔滨工业大学一区田径场

四、比赛项目：

- 1、击鼓颠球
- 2、步步为营
- 3、车轮滚滚
- 4、旋风跑
- 5、毛毛虫竞速
- 6、步调一致
- 7、前呼后拥追逐赛
- 8、拔河
- 9、1分钟原地跳绳
- 10、呼啦圈

11、篮球技巧

12、2人踢毽子

13、宝贝新娘

14、袋鼠接力赛

15、趣味夹球比赛

16、自行车慢骑

五、比赛方法与规则：

1、击鼓颠球：

器械：专用同心鼓、排球。

比赛方法：每队由8人组成，男、女各4人，八名参赛队员牵拉一面四周柱有16根围绳的同心鼓，将排球在两分钟内连续颠起，排球弹起高度不低于20厘米为有效，中断后由8人中任一队员捡球置于鼓上，捡球队员在颠起3次内参与拉绳颠球，累计加数，总数多者获胜。

胜负判定：小组前两名进入下一轮。若两队颠球数目相同，加赛1分钟重新累计。

2、步步为营：

器械：木砖3块。

比赛方法：每队由8人组成，男、女各4人，队员一路纵队迎面相对站立。听到指令后，第一名队员（女）利用三块木砖依次交换向前行进，木砖移动必须离开地面，每次只能行进一人，到对面接力区域内击掌交换，其他队员依相同方式进行，行进中身体任何部位不能接触地面，否则判违例，每次违例在该队总时间内增加5秒。严重违例直接取消比赛资格。（比赛时必须在自己的跑道内完成，进入其他参赛队跑道并影响他人者取消成绩）

胜负判定：用时最短的队成绩列前，小组前两名进入下一轮。

3、车轮滚滚：

器械：“履带”。

比赛方法：每队由 8 人组成，男、女各 4 人，站在已经组装好的“履带”圈内，将所有队员以滚车轮的方式运行到终点，以“履带”最后部分通过终点计时停止。身体任何部位不能接触地面，否则判为违例，每次违例增加总成绩 5 秒。严重的直接取消比赛资格。（比赛时必须在自己的跑道内完成，进入其他参赛队跑道并影响他人者取消成绩）

胜负判定：用时最短的队成绩列前，小组前两名进入下一轮。

4、旋风跑：

器械：标志桶、标志杆。

比赛方法：每队由 8 人组成，男、女各 4 人，在软质操场上手握 4 米长杆分别按照逆时针、顺时针、逆时针、顺时针、逆时针，然后返回起点（即终点），团队整体返回起跑线后计时结束。（比赛过程中任何人单手不能离开杆，不能移动地标位置，否则判为违例，每次为例增加总时间 5 秒，双手离开杆、手扶地或摔倒属于严重违例，严重违例直接取消比赛资格。）

胜负判定：用时最短的队成绩列前，小组前两名进入下一轮。

5、毛毛虫竞速：

器械：跑道 30 米距离、专用充气毛毛虫。

比赛方法：每队由 8 人组成，男、女各 4 人，（按器材要求）8 人统一骑在毛毛虫上前行，双手握住把手不得松开，毛毛虫不准许拖地跑，双脚不准许腾空，毛毛虫尾部通过终点线后计时停止。**比赛过程中注意安全**（比赛时必须在自己的跑道内完成，进入其他参赛队跑道并影响他人者取消成绩，每次违例增加总时间

5 秒)。

胜负判定：用时最短的队成绩列前，小组前两名进入下一轮。

6、步调一致

器材：履带

比赛方法：每队由 8 人组成，男、女各 4 人，每队站成一排，手肘相跨，同时向前迈出，再同时退回为完成一次，比赛时间 30 秒。踩踏标志物，违例不计次数。

胜负判定：比赛时间内完成次数多者获胜，小组前两名进入下一轮。

7、前呼后拥追逐赛

器材：瑜伽球若干个

比赛方法：每队由 8 人组成，男、女各 4 人，每队 4 人成一路纵队站在足球场中圈上，在每两人胸背部之间夹住瑜伽球，双臂与地面平行张开，听到指令后，按指定路线进行追逐，接触到对方任何身体部位即为获胜。比赛中瑜伽球落地或手扶球判为违例，违例取消比赛成绩；若两队同时违例，即两队重新比赛。比赛关门时间 5 分钟，比赛时间内未分出胜负，按两队之间的距离判定胜负。

胜负判定：每组胜者进入下一轮。

8、拔河：

器材：大绳若干

比赛方法：每队男运动员 8 名，女运动员 4 名，三局二胜制，掷币选方位，决胜场重选方位。如一方队绳的记号点从中线点被拉入 2 米以外本方的区域内为胜。比赛时间不限，主裁判可视赛场状况做出判定。

9、1 分钟原地跳绳：

器材：跳绳若干

比赛方法：单人进行，左、右手各持一根绳的两端，分别向前依次摇绳。当跳绳摇起来后，以1分钟内跳绳次数多者列前。

10、呼啦圈：

器材：呼啦圈若干

比赛方法：运动员原地听裁判哨声计时，开始比赛时间为1分30秒，在规定的时间内运动员所转圈数多者为胜。注：当呼啦圈掉到地上可捡起再转。

11、篮球技巧：

器材：篮球

比赛方法：每队6名队员（4男2女），每人胯下摆球前进20米，到折返点后队员运球回来交给下一名参赛队员，依此类推，最先回来的队为胜。

12、2人踢毽子

器材：毽子若干

比赛方法：参赛队员面面对，毽子踢出后传给对方为一次，互踢毽子2分钟，次数多的队为胜。

13、宝贝新娘：

比赛方法：每队3人，2名选手双手交叉搭成“花轿”，另一名选手坐在“花轿”上，完成30米赛段，到达终点用时少者为胜。选手如果落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。

14、袋鼠接力赛：

器材：编织袋若干

比赛方法：每队5人，3男2女，参赛距离学生100米，教工50米，女队员在二、四棒。学生在100米起点起跑后，双脚在袋中跳跃20米，教工在50米起点起跑后双脚在袋中跳跃10米后，将口袋交给下个队员，穿着好后，继续

向前比赛，以到达终点时间少者为胜。

15、趣味夹球比赛

比赛方法：每队 8 人，比赛全长距离 30m，30m 处设装有 10 个乒乓球的盒子 1 个，跑到的队员，用筷子将乒乓球夹入另外空盒子中，夹完 10 个球后返回至起点后将筷子交给下一名队员，另 1 名队员开始重复以上比赛内容。最先完成所有比赛的队伍为优胜。

16、20 米自行车慢骑

器材：山地自行车

比赛方法：各单位派 2 名队员，男女不限，自行车统一准备。运动员在指定的 20 米赛道上骑自行车慢行，由裁判员计时，到达终点最慢者为胜，如某运动员中途自行车压线或脚落地者判犯规，中止比赛。

六、报名办法：

1. 以学院为单位报名参赛，且必须是该院在籍的本科生、研究生、博士生、留学生。

2. 各单位可报领队 1 人，教练 1 人。超过 3 人以上参与的项目，各单位限报 1 项（按集体项目积分）；3 人（含 3 人）以内的项目，各单位每项限报 3 项（除自行车慢骑外），每人限报 2 项（按个人项目积分）。

注：如有了解比赛方法、器材请联系李老师（18245013883）。

七、比赛办法：

1. 分小组进行，小组第一名进入上半区，上半区按成绩列 1-4 名；小组第二名进入下半区，下半区按成绩列 5-8 名。

2. 竞赛分组及竞赛顺序均领队会上抽签排定。

3. 趣味运动会竞赛项目按《趣味运动会项目竞赛办法》执行。

4. 未参加比赛的单位按弃权处理，总分不予加分。

八、计分和奖励办法：

1. 计分办法：

(1) 个人项目按照 9、7、6、5、4、3、2、1 计分，集体项目双倍计分。

(2) 比赛设团体总分，分别按各队项目得分总和计算，分数多者名次列前，如得分相等，按最高名次多少确定名次。

(3) 运动员不得超项，如发现超项取消比赛成绩，并扣除所取得名次的双倍分，同时取消体育道德风尚奖评比资格。

2. 录取和奖励办法：

(1) 团体总分录取前六名颁发奖状。单项录取前八名，颁发奖品。

(2) 按照报名学院数 5:1 评选体育道德风尚奖若干名。

九、领队会日期及地点：拟定 2023 年 9 月 28 日 12:30 时，体育部会议室。

十、本规程的解释、修改、补充权属赛会竞赛部。

附件一：报名表

主办单位：哈尔滨工业大学体育部

共青团哈尔滨工业大学委员会

承办单位：环境学院

协办单位：后勤集团保障管理中心

2023 年 9 月 25 日