

兰大机关“迎新年 谋新篇”室内趣味运动会

竞赛规程

一、时间：

2023年12月28日（星期四）下午13:30-18:00

二、地点

城关校区西区旧体育馆

三、主办单位

机关党委、机关工会

四、参加人员

机关部门所有人员（**分组见附件**）

五、项目设置（**项目规则见附件2**）

（一）益智项目：猜谜语（现场参与）

（二）个人项目（6项）

1.企鹅漫步（40人）

2.垫乒乓球往返跑（40人）

3.沙包投准（40人）

4.25米往返插旗拔旗（40人）

5.套圈（40人）

6.赶“小猪、小牛”跑（40人）

（三）集体项目（5项）

1.男女混合30米往返绕杆跑接力（6人）

2.跳绳接龙（8人）

3.旱地龙舟（6人）

4.珠行万里（6人）

5.滚雪球（10人）

六、报名要求与时间

（一）报名要求

1.各代表队设领队1名，部门工会小组长若干。为保证比赛顺利进行，各队领队要负责参赛队员的召集和比赛，部门工会小组长协助领队做好赛事相关工作。

2.各代表队参赛队员必须身体健康，有不适宜参加剧烈运动者和基础性疾病者，请勿参加比赛。

3.个人项目，每项设置40人，每人限报2项。

4.集体项目，每项每个代表队限报1支队伍，其中每队女队员不少于2人。

（二）报名形式、时间

1.个人项目：请参赛人员通过小程序填报。每人限报2项。每个项目设置40人，报满为止。

2.集体项目：由各代表队的领队牵头，通过小程序填报，各部门工会小组长协助领队进行报名。

各位参赛人员（个人项目）、各代表队（集体项目）于2023年12月15日（星期五）中午12:00前通过小程序报名，逾期不再补报。

联系人：石浙萍

电话：8912656

报名程序联系人：陈文锋

电话：8912085

七、奖项设置

- 1.集体项目设一等奖 1 个、二等奖 1 个、三等奖 2 个。
- 2.个人项目设一等奖 1 个、二等奖 1 个、三等奖 2 个。
- 3.凡参加集体、个人项目未获奖的队员均发纪念品一份。
- 4.集体项目获奖代表队参赛队员的奖品在每个项目比赛结束后，由各代表队派人到奖品发放处统一领取，个人项目获奖者在每个项目比赛结束后由本人到奖品发放处领取奖品。

5.奖品发放处将设在趣味运动会现场。

八、比赛裁判

本次裁判员聘请兰州大学体育教研部教师和学生裁判担任。

九、医护保障

赛场设医疗服务点，配备医生、护士

十、其他要求

- 1.请报名参加项目的各位选手详细解读比赛项目规则。
- 2.请各代表队领队负责协调相关部门，组建集体项目参赛队伍，组织参赛队员解读比赛项目规则。在确定参赛队员时，尽量让更多人员参与其中。
- 3.比赛提前 15 分钟进行检录，请各位参赛选手及各队领队组织参赛队员按时到达比赛场地。
- 3.友谊第一、比赛第二，遵守比赛规则，服从裁判，尊重对手。
- 4.部分项目所用器材属软性塑料产品，很容易被带尖物体损伤，请参赛选手使用器材时给予爱护，比赛期间不要用

尖硬物体触碰器材，请全体人员注意保持场地卫生。

5.本规程未尽事宜，另行通知。如有变动，由裁判长商机关党委、机关工会确定。

6.本规程解释权属机关党委、机关工会。

附件 1

代表队分组情况及领队名单

第一代表队 (共 5 个工会小组)：学校办、政研室，党委组织部、党校，发规处，工会，机关党委

领队：靳瑞明

部门工会小组长：辛 颖 王文凤 杨慧茹 许文艳

第二代表队 (共 4 个工会小组)：财务处，采购办，校友工作办公室，榆中校区综合办

领队：高 莹

部门工会小组长：于丽娟 甘 桔 齐俊峰

第三代表队 (共 4 个工会小组)：党委人才办，人力资源部，国际合作与交流处，实验室与设备管理处

领队：包文文

部门工会小组长：权 硕 范丽枝 王姗姗

第四代表队 (共 4 个工会小组)：科研院、社科处、审计处、基建处

领队：顾贵龙

部门工会小组长：辛 天 李 晶 马 军

第五代表队 (共 4 个工会小组)：纪检监察机构、党委巡视办，研究生院，宣传部，资产处

领队：张 娜

部门工会小组长：王金山 王宝强 张玉花

第六代表队 (共 4 个工会小组)：保卫处、医学部、第一临床医学院、第二临床医学院

领队：杨竹林

部门工会小组长：张澍之 畅兆锋 王景平

第七代表队 (共 3 个工会小组)： 网信办、萃英学院、团委

领队：陈文锋

部门工会小组长：王永仁 鲁 静

第八代表队 (共 3 个工会小组)： 学生处、招生办公室，教务处，统战部

领队：党 宪

部门工会小组长：乔振峰 谢 非

主要职责和要求：

- 1.要充分发挥部门工会小组的组织和引领能力，动员本部门职工积极参加集体文化活动，凝聚团队力量，展示精神风貌。
- 2.按活动规程组建队伍，按时参加活动的集体项目。
- 3.组织职工集中统一参加活动开、闭幕式。

附件 2

兰大机关“迎新年 谋新篇”室内趣味运动会

项 目 规 则

一、个人项目（6 项）

1.企鹅漫步

(1) 比赛方法

赛道 15 米，参赛者需大腿、大臂处夹 3 个排球（手臂抱球动作无效），呈企鹅状在跑道上行走，完成时间少者名次列前。

(2) 比赛器材：排球 15 个

(3) 球掉下需在掉下的地方从新夹起球，开始行走。

2. 垫乒乓球往返跑

(1) 比赛方法

赛长 30 米，比赛开始，参赛队员手持乒乓球拍垫球向前跑到折返点返回，全程都必须用乒乓球拍垫球进行，用时最少者获胜。

(2) 比赛器材：乒乓球拍 乒乓球

(3) 比赛规则

a.比赛过程中，队员不能用手去接乒乓球。

b.比赛过程中，乒乓球掉地，需从掉落点捡起后再开始。

3.沙包投准

(1) 比赛方法

参赛队员每人持 5 个沙包，站在相距圆心 10 米的位置，向投掷靶投沙包，投掷靶为 0.4 米，0.8 米，1.2 米的三个圆同心圆。运动员将第一个沙包投出时开表计时，沙包落地面停止后的位置在那个圆里，就得到相应的分数。

(2) 比赛器材：投掷靶 2 个 沙包若干

(3) 比赛规则:

a.在比赛中参赛人员身体（除投掷臂以外）越过投掷限制线，此次投掷算失败。

b.0.4 米直径的圆得 3 分，0.8 米直径的圆得 2 分，1.2 米直径的圆得 1 分。如出现得分相同的时候，则以用时少者获胜。

c.如沙包压线算内圆。



4.25 米往返插旗拔旗

(1) 比赛方法

往返赛程为 30 米，沿途依次摆放 5 个插旗子的道具，队员从起点处手持 5 面小旗起跑，依次将手中小旗插入道具中（每个道具插一面旗），绕过标志物返回途中，再将道具中的小旗依次拔起，最后冲过终点，以用时少者为优胜。

(2) 比赛器材：空酒瓶、小旗

(3) 比赛规则：整个插拔旗的过程中，如果瓶子倒地必须扶起，否则，比赛无效。

(4) 比赛距离：从起点到第一个道具的距离为 4 米，道具之间的间隔为 2 米，最后一个道具到折返点的距离为 3.5 米，比赛总距离为 30 米。

5.套圈

(1) 比赛方法:

比赛开始前，参赛队员站在距投掷桶 5 米处的投掷线上，裁判将 10 个圈交给参赛队员。裁判宣布开始后，队员在投掷线后掷出手中

的 10 个圈，直到投掷结束。圈套中多者名次列前，如投中数相同，用时少者获胜。

(2) 比赛器材：标志杆、塑料圈

(3) 在投掷的时候参赛人员身体（除投掷臂以外）越过投掷限制线，此次投掷算失败。

6.赶“小猪、小牛”跑

(1) 比赛方法：在 20 米的直线跑道上进行，跑道一端为起点，另一端为终点。比赛开始，运动员在起点用木棍拨动三个球，将“小猪、小牛”赶到“栏（呼啦圈）”中，在第三个球进“栏”停表。

(2) 比赛器材：木棍、篮球、排球、呼啦圈

(3) 比赛规则：

- 1.在赶“猪”途中，只要有任何一球滚出跑道，当即取消比赛资格。
- 2.比赛中，只能用棍赶，不能用手脚配合。
- 3.以时间多少排列名次，时间少者名次列前。

二、集体项目（5 项）

1. 6 人男女混合 30 米往返绕杆跑接力

(1) 比赛方法

距离 30 米，比赛开始，参赛队员向前跑，途中需绕过 5 个障碍物，障碍物间隔 1.5 米，在 15 米处进行折返，折返途中再绕过障碍物跑回起点后本队下一名队员出发，6 名队员依次进行，用时最少的队伍获胜。

(2) 比赛器材：标志杆

(3) 比赛规则

a.在进行绕过障碍物的时候，漏绕标志物算为犯规，需补绕，否则成绩无效。

b.在进行绕过障碍物的时候，不能碰到标志物，碰到一次扣 0.5 秒。

(4) 比赛人数：每队 6 人（女队员不少于 2 人）

2.8 人跳绳接龙

(1) 比赛方法

每队 8 人，2 人摇绳，相距 6 米，其余 6 人按顺序从指定起点出发，跳过绳后，绕过摇绳队员“8”字行进，进行接龙，行进间必须绕过摇绳人，比赛时间 2 分钟，以累计通过人数多者为胜。

(2) 比赛器材：长跳绳 5 根

(3) 比赛人数：每队 8 人，女队员不少于 2 人

(4) 比赛规则：

a.比赛过程中，队员必须跳过悠起的跳绳，走过或者跑过不计成绩。

b.比赛过程中，队员因为失误而造成悠绳停止，悠绳队员可以再次悠绳，比赛继续，有效跳过次数累计计数。

3.旱地龙舟

(1) 比赛方法

6 名队员骑在比赛器材上，双手把住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，6 名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，赛程 30 米。以各参赛队所用比赛器材和队员完整通过终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。



(2) 比赛器材：充气龙舟

(3) 比赛人数：每队 6 人，女队员不少于 2 人

(4) 比赛规则：

a.比赛过程中，6 名队员都必须手握龙舟把手，手离开把手一次

总时间加 2 秒。

4.6 人珠行万里

(1) 比赛方法：每队 6 人，5 人在起点线排成一列，每人拿一块 PVC 管作为道具，每个小队搭成一条“通道”，1 人在每个小队搭成的通道的起点放上软球后，开始计时，小组队员使高尔夫球“通道”滚到终点的纸杯内，每个小队需要以接力的形式延长通道。



- 1.所有参赛队员的手禁止触碰到球。
- 2.选出一名放珠子的队友，他只能在起点线进行放珠子。不能超过起点线放珠子。
- 3.如果珠子掉地只能允许放珠子的那个人来将其捡起，同时回到起点重新放珠。
- 4.参赛队员每人只能拿一根 pvc 管。
- 5.运珠的顺序每位队友交替进行，不按照顺序进行交替的，重新开始。

5.滚雪球 (8 人)

(1) 比赛方法

每队 10 人纵队排在起点线上，发令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑向终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。按照全部人员手拉手跑回起点的先后按计时取名次。

(2) 比赛人数：每队 10 人，女队员不少于 2 人

(3) 比赛赛距：场地长约 15 米，在起、终点分别放上标志物作为折转标志。

(4) 比赛规则：

a.返回起点的人必须手拉手绕过起点、终点的折转标志物才能向前跑。

b.跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手，脱手一次加 3 秒。

c.全队人员（10 人）全部超过起点才算全部到达。

d.比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。