**附件**

2017年校田径运动会教职工竞赛项目比赛规则

**一、网球掷准比赛规则与办法**

1. 地上放置一篮筐，比赛者相距篮筐5—6米处，持网球向篮筐内投掷，投进筐内有效。

2. 每人10个网球，每投进筐内1球为1分，得分多者名次列前，如遇二人或二人以上得分成绩相等，则进行附加赛直至决出名次为止。

**二、对墙传球比赛规则与办法**

1. 比赛者距墙2—3米处，双手持篮球对墙传球反弹后接球，时间为1分钟。

2. 比赛者必须是双手对墙传接球连续进行，球落地不计入次数，传球次数多者名次列前，如遇二人或二人以上次数相等，则进行附加赛直至决出名次为止。

（此两项比赛项目均在网球场进行）

**三、平板支撑比赛规则与办法**

1.平板支撑：参赛者肘卧地面，两脚前掌着地，两肘关节支撑，身体与头、腿形成水平面，肩肘关节与身体保持夹角90度不动；

2. ①肩肘关节与身体夹角改变；②头低于肩部；③臀部高于肩部；④臀部低于肩部；以上任何一种情况出现，视为比赛结束，比赛以裁判员判罚为准，坚持时间长者胜。

**四、协力竞速比赛规则与办法**

1.比赛规则：计时赛赛制

赛前：4名队员双脚固定在比赛器材上立于起跑线后。

开赛指令：裁判员鸣哨

赛中：裁判发令后，参赛队员通过协调配合在跑道上共同行进，赛程60米。

结束：以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

2参赛人员规定：每个基层工会出一队，每队两男两女。

3.判罚及成绩核算：

①参赛人员脚踩出器材外，加时10秒 ，并且停下固定器材，待器材固定完毕，方可继续前进

②抢跑算作违规，犯规一次加时五秒，并重新开始比赛

③最终成绩=裁判员计时+判罚加时

**五、协力共进比赛规则与办法**

1.比赛规则：计时赛赛制

赛前:由裁判员将10人相邻的脚踝绑住，10名队员将互临的手臂搭在对方的肩上或腰上，在起点线就位。

开赛指令：裁判员鸣哨

赛中：跑完全程，比赛距离30米。

结束：所有队员整个身体越过终点线。

2.参赛人员规定：每个基层工会出一队，每队10人，5男5女。

3.判罚及成绩核算：

①若因配合不利或种种原因，胶带脱落，可跑过终点但加时10秒

②抢跑算作违规，犯规一次加时五秒。并重新开始比赛。

③违规三次者取消比赛资格，成绩作废

④最终成绩=裁判员计时+判罚加时