# 2022年春季田径运动会规程 部分项目竞赛办法

## 一、学生集体项目比赛规则

**1．袋鼠跳**

每队6人（至少2女），所有人站在线后，第一个人把袋子套在腿上准备，听哨音响起后双手提着袋子像袋鼠一样跳向20米处障碍物，绕障碍物返回，跳过线后将袋子交给下一位队友，队友接过袋子后将袋子套在腿上，并以同样的方式完成一圈跳行，直至最后一名队员完成，最先完成的队伍获胜。

注意：比赛过程中，摔倒需要自行爬起，且布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。两人交接布袋的时候，必须在起点线外进行。

**2．**三人板鞋

三人板鞋，一队三人纵向站在起跑线前，双脚置于板鞋的固定器内，听到开始信号后运动员向前行进，比赛距离30米。每队最后一名运动员到达终点用时较少者为先。行进过程中如出现脚脱离固定器判该队失去比赛资格。

**3．摸石头过河**

比赛场地及道具：

（1）赛道：长约10米，宽1.5米。

（2）比赛道具：每队小砖头3块 （块大小标准：1/3彻墙红砖）

比赛规则：

（1）准备阶段：总队员6名，“河”两岸各站队员3名队员，3男一边，3女一边。

（2）比赛方式：1名参赛人员（男）脚踩砖头，踱过10米的“河”，到达对岸，将砖头交接队友（女），循环接力，最后一位至终点比赛结束。

（3）比赛中不能用手支撑地面，不能脚落地，每次犯规总时间加10秒，惩罚累计。

（4）比赛成绩：通过计时确定，总用时越短，成绩越好！

（5）各参赛人员应听从裁判指挥，配合比赛的进行，若存在扰乱比赛正常秩序的行为，裁判有权取消该参赛队成绩及资格。

**4．毛毛虫竞速**

6名队员4男2女骑在比赛器材上（队员需双手抓住器材的把手以固定自身位置）。通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，集体绕过20米后的障碍物后返回，碰触障碍物取消成绩，以6队员中最后一名队员身体通过终点线计时结束，用时短者名次列前。

**5．男女双人混合垫球比赛**

发令枪响开始计时，两人相距2米以上垫球，一人连续垫两次以上只记数一次，在两分钟内以两名运动员垫排球有效个数多少判定名次，在比赛的过程中不得干扰、影响其它运动员比赛，否则取消比赛资格。

**6．男子双人双摇跳绳接力赛**

每队两名运动员参加比赛，两人轮流上场比赛，不限任何一人上场比赛时间，但每人至少上场一次。发令枪响开始计时，在两分钟内以运动员每次双脚跳起，在腾空的过程中双手摇动绳子从脚下通过两次有效的个数判定名次，在比赛的过程中不得干扰、影响其它运动员比赛， 否则取消比赛资格。

**7．女子双人单摇跳绳接力赛**

每队两名运动员参加比赛，两人轮流上场比赛，不限任何一人上场比赛时间，但每人至少上场一次。发令枪响开始计时，在两分钟内以运动员每次双脚跳起，在腾空的过程中双手摇动绳子从脚下通过一次有效的个数判定名次，在比赛的过程中不得干扰、影响其它运动员比赛，否则取消比赛资格。

## 二、教职工集体项目比赛规则

**1.袋鼠跳**

每队5人（至少1女），所有人站在线后，第一个人把袋子套在腿上准备，听哨音响起后双手提着袋子像袋鼠一样跳向20米处障碍物，绕障碍物返回，跳过线后将袋子交给下一位队友，队友接过袋子后将袋子套在腿上，并以同样的方式完成一圈跳行，直至最后一名队员完成，最先完成的队伍获胜。

注意：比赛过程中，摔倒需要自行爬起，且布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。两人交接布袋的时候，必须在起点线外进行。

**2.能量传输线**

规则：每队12人，比赛前，每队站到20米接力标志线后。队员每人手持一块凹形板，一字排开(可同侧也可不同侧)，一人拿接球桶在20米终点处等待接球。发令后第一人放球后持凹形板马上跑到队伍的最前端等待接球，以此类推，直至传入终点接球桶内后，比赛结束，用时少者为胜。

要求：传球过程中，持球人不能移动，球不能倒流，不能停止，板子要连接到一起传球，球掉落即返回本队起点重新开始。

**3.跳大绳**

每队12人，其中2人抡绳，10人排队依次跳过大绳，在规定的时间内(1分钟)以通过人数最多者为胜。

注：绳长约6.6米，摇绳的队员必须抓住绳子的两端把手，不得在手中缠绕来缩短绳子的长度。

**4.有轨电车**

每队10名队员（5男5女），两脚开立站在两条木板上，手抓绳子，听到发令后集体行走30米，以最后一名队员通过终点线为准。

要求：行进过程中，手不能松开绳子，脚不能离开木板，如果有队员在行进过程中手脚触地或摔倒，电车立即停止前进，整理好队伍后再行进。

**5.毛毛虫竞速**

6名队员（至少2女）骑在比赛器材上（队员需双手抓住器材的把手以固定自身位置）。通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，集体绕过障碍物后返回，碰触障碍物取消成绩，以6队员中最后一名队员身体通过终点线计时结束，用时短者名次列前。

**6.蛟龙出海**

比赛人数、规则及赛制：每队8人参赛（至少2女），8人并列站立成一排，相邻人员绑腿（脚踝处）侧向行进。途中如果出现绳子脱落或断裂，需重新系好后继续比赛，如有队员摔倒，只需在原地调整即可，无需回到起点，比赛距离为20米，以8名队员中最后一人通过终点线计时结束，用时短者名次居前。

**师生集体项目.**

**1.彩虹飞舞 （编麻花辫）**

比赛人数、规则及赛制：每队16人（学生队员不超过50%），1人手持三根大绳的末端，其余15人以5人一组分持三根大绳，听裁判员口令后每根绳上的5人同时移动，相互交叉缠绕连续编织成麻花辫，时限2分钟，以结束时队伍缠绕的绳结数多者为胜。要求每名队员必须双手抓握绳子，若在比赛过程中任何一只手脱离绳子，裁判员将记录脱离绳子的次数，在总成绩中扣除相应的个数。分段编织成绩无效。比赛采用计数决定名次。

**2.摸石过河**

比赛场地：（1）赛道：长10米，宽1.5米。（2）比赛道具：每队小砖头3块（块大小标准：1/3彻墙红砖）

比赛规则：（1）准备阶段：总队员4名（学生队员不超过50%）。“河”两岸各站队员两名，

比赛方式：1名参赛人员脚踩砖头，踱过10米的“河”，到达对岸，将砖头交接队友，循环接力，最后一位至终点比赛结束。比赛中不能用手支撑地面，不能脚落地，每次犯规总时间加10秒，惩罚累计。（4）比赛成绩：通过计时确定，总用时越短，成绩越好。（5）各参赛人员应听从裁判指挥，配合比赛的进行，若存在扰乱比赛正常秩序的行为，裁判有权取消该参赛队成绩及资格。