趣味运动会报名表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 姓名（性别、部门） |
| 1 | **天旋神射手** |  |
| 2 | **衔水前进** |  |
| 3 | **两人三足** |  |
| 4 | **踢毽子计时赛** |  |
| 5 | **趣味套圈** |  |
| 6 | **飞镖** |  |

趣味运动会实施方案

**一、时间、地点**

2015年10月23日（周五下午13:30）、徐家汇园区篮球场、天文大厦正门前过道。

**二、参加人员**

上海天文台职工、学生。

团队项目可以工会小组、课题组、部门或任意组合为单位组队。

**三、项目设置**

运动会共设置3个集体项目（天旋神射手、衔水前进、两人三足）和3个个人项目（踢毽子计时赛、趣味套圈、飞镖），具体见竞赛规程。

**四、录取名次和奖励**

每项比赛分别取前三名，按照《上海天文台工会关于发放奖励、补助、慰问的标准》要求给予奖励，一等奖200元、二等奖150元、三等奖100元、参与奖10元左右的实物。

**五、项目规程**

**集体项目**

**一、天旋神射手**

玩法：

1. 各队投球手在投篮前原地单手摸膝盖，低头转五圈（男生），或转三圈（女生）后立即投篮。
2. 投篮地点：罚球点为圆心1米范围内
3. 按报名人数分为人数相同的2-4个团队（每队至少有1名女队员，总人数5人左右、以实际报名人数确定），所有人完成投篮后，以团队进球多者为胜。

奖励设置：一等奖1个、二等奖1个

**二、衔水前进**

玩法：

1、3人一组，每组队员（男女组合不限）用嘴巴衔起准备好的水杯（装有水），运到指定位置，并把水倒入容器，倒完后再次回到起点处运水，照上。

2、运水过程中不能用手触碰杯子。前进过程若杯子掉到地上，则要回到起点处重新衔水前进。

3、这轮比赛中用时3分钟，在规定时间内按运水的多少分出冠、亚、季军。

奖励设置：一等奖1个、二等奖1个、三等奖1个

**三、两人三足**

玩法：

1、两人横排并列（男女组合不限），靠近的两腿绑在一起，从起点出发，到折返点后返回，用时最短的一队获胜。

2、要求参赛两人相邻腿上的绑绳的位置不能高于膝盖部分，也不能低于脚裸。

3、用时相同的，加赛一轮，以此类推，决出胜者。

奖励设置：一等奖1个、二等奖1个、三等奖1个

**个人项目**

**一、踢毽子计时赛**

玩法：

1. 在1分钟内，单人踢毽子，以规定时间内谁踢的分别多决出优胜者。
2. 规定时间内相同数量的，加时30秒，以此类推，决出胜者。

奖励设置：一等奖1个、二等奖1个、三等奖1个

**二、趣味套圈**

玩法：

1. 在6米×2米的长方形场地内，从起套线1．8米（女：1.5米）处起放20个矿泉水瓶子，间隔距离为纵向0．4米、横向0．3米。准备直径为11厘米的套圈10个。
2. 比赛时每人持 10个圈，投10次。从起套线直线向前的瓶子分值依次为1、2、3、4、5分。未投中计0分。
3. 运动员脚踏或超过起套线为犯规，投中无效。
4. 根据运动员套中分值的总和计算，分数高者名次列前，如总成绩相等，按单次分值最高者列前。

奖励设置：一等奖1个、二等奖1个、三等奖1个

**三、飞镖**

玩法：

1. 每人3支飞镖，连投2轮，取合计环数最高者为优胜者（赛前可试投一次）
2. 靶盘悬挂于墙上，靶盘中心到地面的高度为1.73米，投掷线至靶盘的距离是2.37米（女：2米），
3. 环数相同的者，加赛1轮，以此类推，决出胜者。

奖励设置：一等奖1个、二等奖1个、三等奖1个