

# 广州华夏职业学院工会委员会

华夏工字（2022）25号

## 关于举办华夏第十二届教职工趣味运动会的通知

为切实提高我校教职员工的身体健康水平，提升生活质量和工作效率，培养广大教职员工的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，促进全体教职员工全面健康地发展，达到“愉悦身心，凝心聚力”的目标，校工会特举办华夏第十二届教职工趣味运动会。

### 一、运动会时间

2022年12月1日 下午13:00-17:30

(根据疫情形势调整举办时间)

### 二、运动会地点

学校篮球场、学校田径场

### 三、运动会主题

快乐工作，幸福生活

### 四、参赛对象

全体工会会员

### 五、组织机构

主办单位：广州华夏职业学院工会委员会

承办单位：经济与管理学院分工会

协办单位：校属各分工会、体育教研室

组委会机构：

组委会主任：李曲生

副主任：王海英

组委会办公室主任：沈木燕

副主任：易江华、谢晓嘉

委员：李志华、陆秋萍、冯耀元、朱珍佶、张施斌、吴旻、张晓君、许哲佳、刘青华、林彩香、廖文东、张头古、熊建国、陈晓婷、黄良胜、李启成、许莹

## 六、项目设置

### （一）个人项目：

1. 趣味九宫格；
2. 定点快速投篮；
3. 暴走螃蟹；
4. 快乐托网球；

### （二）集体项目：

1. 快乐毛毛虫；
2. 众星捧月；
3. 迎面接力；
4. 拔河；

## 七、比赛分组

男子组	女子组
青年组（35岁以下） （1986年后出生）	青年组（35岁以下） （1986年后出生）
中年组（36岁至54岁） （1968年后至1986年出生）	中年组（36岁至54岁） （1968年后至1986年出生）
老年组（55岁以上） （1968年前出生）	老年组（55岁以上） （1968年前出生）

【备注】报名时按个人身份证上的显示的年龄为准，报相应的组别。报名时各分工会严格按照年龄组别进行统计报名，若出现误报错报组别，将不得参赛。

## 八、报名方法

1、个人项目每人限报两项，多报者取消其个人项目获奖资格（在项目规定时间结束前5分钟，未报到者按弃权处理）。团体项目以分工会为单位，必须参加并按规定项目选择出队数目、人数，快乐毛毛虫和众星捧月项目各必须报一支队，最多可报两支队且参赛队员不得重复。迎面接力、拔河项目各必须报且只能报一支队伍。在团体项目中，每队最多可提供3男3女作为后备队员，在正式参赛队员有特殊情况无法参赛时经裁判核实后才能上替补。

2、请各分工会定好领队和联络人，认真组织好运动会报名与训练工作，报名表于11月21日中午12:00截止，统

一通过钉钉平台发送至黄灿强老师，联系电话：13560046848。报名表要按规定时间上报，过期不候，运动会不接受现场报名。

## 九、各项目比赛规则介绍

### （一）个人项目

#### 1、趣味九宫格

比赛规则：参赛选手站在相应比赛位置射门（青年组男、青年组女、中年组男、中年组女站在距球门8米处射门；老年组男、老年组女站在距球门6米处射门）。参赛选手将足球踢进球门的九宫格中，方可得分。足球门上的九个格的得分从左至右分别是上面三格7分、8分、9分；中间三格4分、5分、6分；下面三格1分、2分、3分。每名参赛选手有3次射门机会，3次进球的成绩总和为该选手的最终成绩。若得分相同，以第一次射门得分高者为胜，若第一次射门得分相同，评判第二次射门得分，以此类推，若最终还是选手得分相同，进行复赛评判胜负，进行同分选手排名。

#### 2、定点快速投篮

比赛规则：参赛选手站在相应比赛位置（青年组男站罚球线投篮、青年组女站罚球线前1米处投篮；中年组男站罚球线前0.5米处投篮，中年组女站罚球线前1.5米处投篮；老年组男站罚球线前1米处投篮、老年组女站罚球线前2米处投篮）进行快速投篮。每位选手限投10个球，且

同时计算消耗时间，按进球总数和投完 10 个球消耗时间的长短进行排名，若进球总数相同，消耗时间越短者获胜。

### 3、暴走螃蟹

比赛规则：参赛选手将呼啦圈环在腰间，待裁判发令后，选手松手从起跑线出发，在不用手触碰呼啦圈且保持呼啦圈不掉地的前提下，到达赛道的尽头，然后绕过雪糕筒回到起跑点。用时少者名次列前。比赛过程中，双手不能扶呼啦圈，违者视作犯规。若中途呼啦圈掉下触地或者用手扶呼啦圈，必须回到起跑点重新比赛，且只有一次重赛机会。

### 4、快乐托网球

比赛规则：以羽毛球场地为比赛场地，在每条赛道中规定位置放上 4 个雪糕筒。裁判发令后，参赛选手手持乒乓球拍从起点出发。网球在球拍中间且不得用手指固定，托球呈“S”型绕过 4 个雪糕筒到对面端线再绕回到起点结束。用时少者名次列前。比赛过程中，若用手指固定球，视为犯规，必须回到起点重赛一次，第二次犯规则取消其比赛资格，若途中球掉落地面，必须捡起球回到掉球位置再继续前进。

## （二）团体项目

### 1、快乐毛毛虫

比赛规则：每队 10 人，5 男 5 女。所有参赛选手骑在毛毛虫器材上，紧握把手，在规定的赛道里，到达距离出发点 30 米处的标志处，然后掉头回到出发点，以毛毛虫器

材完全通过出发点时间为准，作为活动完成时间。用时少者名次列前。比赛过程中，器材头在前，尾在后；不得在地上拖拉器械前进，否则根据拖拉情况裁判酌情处罚，加时 10 秒，行进中每名选手都必须手持把手，任何人不得脱离器械前行，否则每次加时 5 秒。

## 2、众星捧月

比赛规则：每队 10 人，6 男 4 女。比赛开始前，9 名队员分别拉住帆布底座的 9 个边角，另有 1 名队员负责放置瑜伽球。裁判发令后，开始垫球，在一分钟时间内，垫球次数多者胜出。比赛过程中，瑜伽球必须完全离开帆布底座，才算一次完整的垫球。若瑜伽球落地，必须将瑜伽球重新放于底座，再继续。

## 3、迎面接力

比赛规则：每队参赛人数 10 人，5 男 5 女。每队分为两个小组，分别在相隔 30 米的赛道的起始点和终点。裁判发令后，每队第一名选手直臂手持小旗，一边朝赛道终点出发，到达后将小旗交给下一位选手，第二位选手按照同样操作回到起始点，再将小旗交给第三位选手，以此类推。直至最后一位选手回到起始点。用时少者名次列前。比赛过程中，选手持旗的手臂必须保持水平状态，若小旗掉下触地，该选手需要回到其出发点重新出发，累计计时。所有参赛队员在

完成交旗帜后应立即归入队伍末位，保持队伍整齐，不得有任何妨碍其他队伍队员比赛的行为，否则取消本队成绩。

#### 4、拔河

比赛规则：每队参赛人数 12 人，6 男 6 女。比赛采用淘汰制，赛前各队派代表抽签进行排位，每轮比赛是三局两胜，按胜负依次排名。

### 十、注意事项

（一）各分工会负责人及各部门领导要高度重视本次运动会，做好运动员报名和训练工作，在体育活动和训练中，要合理安排运动量，确保安全，杜绝伤害事故的发生。

（二）比赛过程中若有出现争议的情况，向该组别的项目裁判长提出异议申请，协商处理。

（三）比赛过程中，各分工会运动员要妥善保管好自身财物，如有丢失，责任由个人承担。

（四）运动会过程中，各分工会运动员应保持会场清洁卫生，不得乱丢垃圾，严禁向跑道丢水瓶以及硬物。

（五）未尽事宜，另行通知。

广州华夏职业学院工会委员会



2022年11月15日

附件：华夏第十二届教职工趣味运动会报名表

\_\_\_\_\_分工会趣味运动会报名表

领队：\_\_\_\_\_（必填） 电话：\_\_\_\_\_（必填）

联络人：\_\_\_\_\_（必填） 电话：\_\_\_\_\_（必填）

一、个人项目

（一）趣味九宫格

男青年组：


女青年组：


男中年组：


女中年组：


男老年组：


女老年组：


(二) 定点快速投篮

男青年组：


女青年组：


男中年组：


女中年组：


男老年组：


女老年组：


(三) 暴走螃蟹

男青年组:


女青年组:


男中年组:


女中年组:


男老年组:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

女老年组:


(四) 快乐托网球

男青年组：


女青年组：


男中年组：


女中年组：


男老年组：


女老年组：


## 二、集体项目

### (一) 快乐毛毛虫 (每队 8 人、4 男 4 女, 至少报一队, 最多报两队)

A 队	男				
	女				

B 队	男				
	女				

后备队	男				每队最多可提供 3 男 3 女作为后备队员, 在正式队员有特殊情况无法参赛时经裁判核实后才能上替补。
	女				

### (二) 众星捧月 (每队 10 人、6 男 4 女, 至少报一队, 最多报两队)

A 队	男						
	女						

B 队	男						
	女						

后备队	男				每队最多可提供 3 男 3 女作为后备队员, 在正式队员有特殊情况无法参赛时经裁判核实后才能上替补。
	女				

### (三) 迎面接力 (每队 10 人、5 男 5 女, 仅限报一队)

A 队	男					
	女					

后备队	男				每队最多可提供 3 男 3 女作为后备队员, 在正式队员有特殊情况无法参赛时经裁判核实后才能上替补。
	女				

(四) 拔河 (每队 12 人, 6 男 6 女, 仅限报一队)

A 队	男						
	女						

后备 队	男				每队最多可提供 3 男 3 女作为后备队员, 在正式队员有特殊情况无法参赛时经裁判核实后才能上替补。
	女				