

河西学院工会委员会文件

校工会发〔2023〕3号

关于举办河西学院 2023 年教职工 田径运动会的通知

各基层工会：

为丰富教职工文化生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，倡导教职工“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康理念，定于 2023 年 5 月 17 日至 19 日举办河西学院 2023 年教职工田径运动会。现将本届运动会竞赛规程和有关事宜通知如下，望各基层工会高度重视，认真组织教职工按时报名参加比赛，确保本届运动会的顺利进行。

- 附件：1. 河西学院 2023 年教职工田径运动会规程
2. 河西学院 2023 年教职工田径运动会报名表



附件 1

河西学院 2023 年教职工田径运动会竞赛规程

一、主办单位

河西学院工会委员会

二、承办单位

体育学院

三、协办单位

宣传部 教务处 人事处

四、运动会日期、地点

时间：2023 年 5 月 17—19 日

地点：塑胶田径场、风雨操场、南区综合运动场

五、参加人员及办法

1. 参加人员

学校工会会员

2. 参加办法

以各基层工会为单位组队参赛。

六、比赛分组及项目

（一）分组

分甲、乙、丙三个组：甲组（40 岁以下）、乙组（41—50 岁）、丙组（50 岁以上）

（二）项目

1. 田径竞赛项目

（1）男子：100 米、200 米、400 米、1500 米、铅球、实心球、立定三级跳、跳远、跳高。

（2）女子：100 米、200 米、400 米、800 米、铅球、实心球、立定三级跳、跳远、跳高。

（3）团体接力项目：4×100 米混合接力（男、女各 2 人）

2. 娱乐项目：定点投篮、垒球掷准、排球垫球、1 分钟跳绳、

1 分钟仰卧起坐（女）、俯卧撑（男）、托垒球 30 米往返跑、2 人 3 足 30 米跑、足球颠球。

七、报名条件与办法

1. 报名条件：

凡身体健康的学校工会会员均可报名参赛。

2. 报名办法：

各基层工会可报领队 1 人，以基层工会为单位报名，不接受个人报名。同一单位每个单项报名人数不限。每位运动员限报竞技项目 2 项，娱乐项目 2 项，同时可兼报 1 项接力。未报名者，无论何种原因，不得参赛。

3. 各基层工会将运动员报名表一式两份填写清楚，加盖公章，一份自留，一份于 5 月 6 日前送交工会办公室（活动中心 306 室），同时将电子版发党键钉钉。

八、竞赛办法

（一）竞赛项目

1. 田径比赛采用国家体育总局审定的最新《田径竞赛规则》。娱乐项目按本规程规定执行。

2. 教工项目均为一个赛次。

3. 每个项目不足 5 人者，取消该项目比赛。

4. 4×100 米混合接力各基层工会必须参加。按女、男、女、男的接力次序进行比赛；

5. 比赛中，若运动员对裁判员判罚有异议，可通过领队向大会仲裁委员会提出申诉，不得以任何理由干扰比赛。

（二）娱乐项目

1. 定点投篮

方法：男子运动员在罚球线位置，定位投篮，每人投篮 10 次。女子在罚球线位置向前移 1 米，定位投篮，每人投篮 10 次。

计分与名次排列：按组进行比赛，分组录取和排列名次。按进球的数量排列名次，进球多者排名靠前。进球数一样时，无论

人数多少，采用加赛的方法，每人投三次，若一次加赛决不出名次，采用多次加赛直到决出名次。

2. 垒球掷准

方法：投球的运动员站在投球线后向投掷区投掷。每人投掷 5 次。

计分与排列名次：按组进行比赛，分组录取和排列名次。落地区设置直径分别为 1、2、3 米的三个同心圆。投掷距离，男子甲组、乙组投掷线距离同心圆的距离为 20 米，其他各组别均为 15 米。落地区的计分方法为，投进直径 1 米的圆区域内计 3 分，1 米区域外至 2 米圆所组成的区域计 2 分，2 米区域外至 3 米圆所组成的区域记 1 分，落在 3 米直径圆外的区域不计分。按每次的计分累积计分，积分高者名次列前。若遇积分相同时，采用加赛的形式，决出名次。加赛时每人投 1 次，若一次不能分出胜负，可采用多次加赛的形式，最终决出名次。

规则与要求：投掷方法不限，若投掷时踩线，按 0 分计该次投掷成绩

3. 排球垫球

方法：排球垫球不分男女和组别限制，自愿组合，但每人只能参加一次。两人在间隔 4-5 米的平行线外采用对垫的形式进行比赛，垫球不限时间和高低。

计分与排列名次：排球垫球不分组别。最终以连续垫球的次数多少计算成绩。垫球次数多者名次列前。如遇两队或两队以上进球数相同，采用加赛的形式决出名次。若一次加赛不能决出名次，采用多次加赛的形式，直到决出名次。

规则与要求：垫球时，垫球的运动员踩线，该球不计入成绩，但不算失败，视为没有结束比赛。若垫球过程中排球落地或触及场外其他人或物体视为垫球结束。垫球比赛仅限一次机会。成绩相同时的排列名次的比赛只在相同成绩所占的名次中进行。无论成绩优劣不影响其他人或队的名次。垫球的顺序由竞赛组随即安

排。

4.1 分钟跳绳

方法：运动员做好准备，当裁判员发出“开始”口令的同时计时。每人跳1分钟。1分钟时间到，裁判员发出“到”为比赛结束。

计分与排列名次：按组进行比赛，分组录取和排列名次。1分钟跳绳比赛，最后以1分钟内跳的累积次数排列名次。次数多者名次列前。若遇两人或两人以上成绩相等，采用加赛的形式，排列名次。

规则与要求：跳绳以绕过的人体的圈数为准（双摇计2次，三摇计三次……）。中途跳“坏”可接着跳，并累积计数。

5.1 分钟仰卧起坐

方法：运动员做好准备，当裁判员发出“预备一起”的口令，同时计时，登记1分钟内所完成的次数。

计分与排列名次：按组进行，分组录取和排列名次。最后以1分钟完成的累积次数排列名次。次数多者名次列前。若遇两人或两人以上成绩相等，采用加赛的形式，排列名次。

规则与要求：1分钟到时，参赛者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不算。发现参赛者有违例情况，应及时指出，违例动作不计次数。参赛者全身仰卧于垫上，两腿屈膝稍分开，大小腿成直角，两手指交叉贴于脑后。参赛者的同伴压住受测者两脚处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。每人一次测试机会。

6. 俯卧撑

方法：运动员做好准备，当裁判员发出“开始”口令的同时计时。1分钟时间到，裁判员发出“到”为比赛结束。俯卧撑按规则要求完成计数，不按规则要求完成不计成绩。

计分与排列名次：按组进行，分组录取和排列名次。最后以1分钟内做的累积次数排列名次。次数多者名次列前。若遇两人或

两人以上成绩相等，采用指卧撑加赛决出名次。

规则与要求：俯卧撑起始状态为两手按地，两手间距与肩同宽，两腿向后伸直，俯卧撑屈臂小于 90 度，使身体平直下降，肩、肘保持同一平面，躯干、臀部和下肢都要挺直，撑起后稳步恢复到原姿势，为完成一次，指卧撑为十指按地。

7. 托垒球 30 米往返跑

方法：将垒球放在乒乓球拍上站在起跑线上，听到枪声后的同时开始计时，用时少者名次列前。

规则与要求：在跑的过程中不能用手扶垒球，如果垒球掉了，必须捡起垒球从掉的地方接着跑，否则成绩无效。

8. 2 人 3 足 30 米跑

方法：两个人将相邻的腿绑在一起站在起跑线上，听到枪声后开始计时，用时少者名次列前。

规则与要求：用布条或者绳子绑腿，必须绑在踝关节。否则成绩无效。

9. 足球颠球

方法：运动员在规定的区域内做好准备，当裁判宣布比赛开始，运动员开始颠球，每人三次机会。

计分与排列名次：每人三次机会。以次数最多的一次为决定成绩，颠球多者名次前列。

规则与要求：颠球时，除手以外的身体任何部位均可触球，颠球过程中不得触及其它任何障碍物，可以玩花式的，但仍然以一个计数，若足球落地，则为一次失败，重新开始计数。

九、录取名次、计分、奖励

（一）奖项设置

设各项目单项奖。

（二）奖励

1. 根据甘肃省总工会关于印发《甘肃省基层工会经费收支管理实施细则（暂行）》的通知，奖励范围不得超过参与人数的三

分之二。设置一、二、三等奖，不得设置参与奖、优秀奖和鼓励奖等。

2. 体育学院参赛取得第一名者方可奖励。

十、其他

组队参加运动会入场式的基层工会服装补助为人均 100 元。

十一、本规程解释权属校工会，未尽事宜另行通知。

联系电话：8282016

联系人：党 键

附件 2

河西学院 2023 年教职工田径运动会报名表

(教工男子甲、乙、丙组)

单位(盖章):

领队:

电话:

姓 名	100 米	200 米	400 米	150 0 米	跳 高	跳 远	铅 球	实心 球	立定 三级 跳	4× 100 米	备 注

注: 按参赛项目在相对应的空格内划“√”, 甲组、乙组、丙组表格分开。

(教工女子甲、乙、丙组)

电话:

[illegible]

9

河西学院 2023 年教职工田径运动会娱乐项目报名表

单位（盖章）：

领队：

电话:

[illegible]

注：按参赛项目在相对应的空格内划“√”，甲组、乙组、丙组表格分开。

