**附件一：**

**兰州大学第十七届教职工运动会竞赛规程**

**一、竞赛时间：2023年9月22日—23日**

**二、竞赛地点：城关校区西区田径场**

**三、主办单位：兰州大学**

**承办单位：兰州大学工会、兰州大学研究生院、兰州大学体育教研部**

**四、教工竞赛项目及分组**

**1.青年组：14项**（35周岁以下即88年9月1日以后出生）

男 子：100米、400米、800米、3000米、跳高、跳远、铅球

女 子：100米、400米、800米、1500米、跳高、跳远、铅球

**2.中年甲组：16项**（36岁至45岁即88年9月1日以前、78年9月1日以后出生）

男 子：100米、800米、3000米、跳远、铅球、25米往返插拔旗、沙包投准、投篮比赛

女 子：100米、400米、1500米、跳远、铅球、25米往返插拔旗、沙包投准、投篮比赛

**3.中年乙组：12项**（46至60岁即78年9月1日以前）

男 子：3000米、铅球、公鸡下蛋、投篮比赛、沙包投准、25米往返插拔旗

女 子：1500米、铅球、公鸡下蛋、投篮比赛、沙包投准、25米往返插拔旗

**4.集体项目:3项（**按照“附件五”格式进行填写）

（1）四人抛实心球接力掷远（只限前抛，每单位限报男、女各一队）；

（2）男女混合4×100接力（1、3棒女，2、4棒男）；

（3）男女8人软式标枪比远（男、女各4人）

**五、组队及参赛要求**

1.教职工以工会各分会为单位组队参加。

2.每单位报领队一人，教练一人，工作人员一人。

 3.每单位每单项限报二人，集体项目限报一队；每人限报二个单项和一个集体项目，没有报单项的运动员可报二个集体项目；高年龄组可参加低年龄组项目的比赛。

4.运动员均按实际年龄根据竞赛规程及项目设置要求报名，年龄不符者取消比赛资格，有争议者以身份证为准。

5.参赛人员必须是我校在岗教职工。

6.参加比赛者必须胸前佩带规定号码簿（号码簿由各分会按分配号码自行制作，若号码丢失，必须用A4纸打印，手写无效）。无号码簿不得参赛。参加比赛中如发现冒名顶替、弄虚作假、违犯竞赛规程者，取消该比赛资格和成绩，并通报批评。

**六、竞赛办法**

1.田径项目比赛采用国家审定的最新田径规程。

2.趣味性项目比赛见补充说明。

**七、录取名次及奖励办法**

1.教职工各项比赛均取前八名（设置三等奖，第一名为一等奖，二、三、四名为二等奖，五、六、七、八名为三等奖），按9、7、6、5、4、3、2、1记分，接力与集体项目加倍记分，名次并列所得分数平均分配，则无下一名次。

2.教职工团体奖励总分前八名（设置三等奖，第一名为一等奖，二、三、四名为二等奖，五、六、七、八名为三等奖），如有两个单位以上总分相等则按获得第一名多者名次列前，依次类推。

3.教职工比赛设体育道德风尚奖十二名，评选条件及办法另定。

**八、报名日期**

请各单位依照竞赛项目，按不同组别认真填写运动会电子版报名表，并于7月20日12:00之前将本单位参赛队员电子版报名表（Excel表格），发送到体育教研部李老师电子邮箱：shhli@lzu.edu.cn。在填写表格过程中，如遇到技术问题，请与李守汉老师联系，电话：13609310786。同时，将开幕式解说词（100字以内）发送到工会邮箱：gonghui@lzu.edu.cn（联系人：蔺老师 电话:8910899）。逾期不再受理，报名后不得更改。

**九、未尽事宜由组委会另定。**

**趣味性、集体项目补充说明**

一、沙包投准

从起掷线外，以抛、掷的方法将沙包掷向靶心，按停止时沙包位置，每人掷 5次以总环数为最终成绩，若沙包压线以次环计分，若总环数相等，以最优环数出现轮次为准，依次类推。起点距离圆心15米。

二、四人实心球接力掷远

每队四人，男女各2人，采用前抛实心球姿势，将球向前抛不得侧抛，第一人抛球落点就是第二人的起点，以此类推，第四人的球落点就是该队抛球最远点，距离远者名次列前。

三、混合4×100米接力

比赛规则同4×100米接力，第一棒和第三棒为女队员，第二棒和第四棒为男队员。

四、投篮比赛

在罚球线后，每人投篮10次（姿式不限），以投中次数计算成绩。投中次数相同时，时间短者名次列前。

五、25米往返插旗拔旗

总距离50米，沿途依次摆放5个空瓶，选手从起点处手持5面小旗起跑，依次将手中小旗插入瓶中（每瓶插一面旗），绕过标志物返回途中，将瓶中小旗依次拔起，最后冲过终点，以用时少者为优胜。整个过程如果瓶倒必须扶起，不扶起者按违例处理，取消资格。起点到第一个瓶子为7米，瓶子间隔2米，最后一个瓶子距终点10米。

 六、投掷软式标枪

方法：每队8人参加，男、女各4名队员，队员依次在5米 的区域里投掷标枪。参赛者从标记线以外投掷标枪到投掷区里面。每名参赛者有两次测试的机会。

规则：投掷距离的测量方式：从标枪的落点作与投掷标记线平行的直线，然后两条平行线间的距离就是该次投掷的成绩。测量的时候以20厘米为一个单位进行测量（如果落地点在两个远度之间的时候，则取较远的一个成绩）。每名队员有两次测试的机会，其中较好的一次成绩计入该队的总成绩。

 七、公鸡下蛋

参赛选手将准备好的道具戴在腰上，背对观众。比赛开始，参赛队员只能通过，扭动臀部和腰部把球全部抖出来，时间2分钟；如规定时间2分钟到，球没有全部抖出，则以盒子内剩余球最少的队员名次列前。