

# 兰州大学基础医学院 2024 年春季师生

## 运动会竞赛规程

### 一、竞赛时间与地点

时间：2024 年 3 月 30 日下午

地点：兰州大学城关校区东区田径场

### 二、主办单位

兰州大学基础医学院

### 三、承办单位

兰州大学基础医学院研究生会、学生会、工会

### 四、田径项目（共 3 项）

#### 1. 男子组（3 项）

100 米、400 米、跳远

#### 2. 女子组（3 项）

100 米、400 米、跳远

备注：根据 100 米、400 米报名人数更改个人赛还是接力赛。

### 五、个人趣味性项目（共 4 项）

#### 1. 学生个人趣味项目

##### 1.1 女子组（2 项）

抢凳子、投壶

**抢凳子游戏规则：**游戏开始时，将凳子围成一个圆形，参加人员在凳子外围围成一圈。裁判员放音乐后，参加人员顺时针跑动。当音乐停止时，人员要找到一张凳子坐下，没有抢到的淘汰。依次玩下去，直到剩一人获胜。游戏过程中禁止用手移动凳子，如果出现人数不够或特殊情况，由裁判员安排。



**投壶比赛规则：**每人持 10 支箭站在投掷线外，将每只箭在 10s 内投向对面的投壶，投入就成功，掉落则失败，比赛成绩按照最终投中数量进行排名。



### 1.2 男子组（2 项）

抢凳子、投壶比赛.

### 2. 教师个人趣味项目

#### 2.1 男子组（2 项）

垒球掷远、投壶比赛.

**垒球掷远比赛规则：**场地根据投掷距离长短决定分值大小，每人掷三次，三次分值总和为最终成绩。



#### 2.2 女子组（2 项）

踢毽子、投壶比赛。

**踢毽子比赛规则：** 比赛为一分钟踢毽子。在指定的场地范围内踢，听裁判口令或哨声开始或结束。比赛时采用双脚内、外侧或脚面踢毽子，比赛时光为一分钟，其间中断后还可继续踢，最终成绩为前后累计的总次数。

### 六. 导学团队趣味项目（4 项）

## 1、心心相印

游戏规则：每队 6 人（至少一名为导师），2 人一组，背靠背夹住一个气球沿着赛道行进，赛道 50 米，3 组接力往返，最后一组到达终点后比赛结束，用时最短的队伍获胜。比赛过程中，组内运动员双手不接触，不能依靠手臂、肘部限制气球掉落。如在行进过程中气球掉落，则每组指定 1 名成员捡球，另一名成员原地不动，捡到球后并就位后从掉球的原地出发继续行进。



## 2、师生三人协同跑（3人4足）

游戏规则如下：

1. 参赛队伍每队三人。
2. 布条必须系在小腿上。
3. 比赛开始时，每队的第二位队员需要用手扶着前面绑在一起的两位队员的腰，以帮助他们保持平衡。
4. 发令员应等全部参赛队伍准备好再发令。
5. 所有队伍从起点出发，沿着设定的路线跑到终点。
6. 在比赛过程中，任何一对绑在一起的队员如果摔倒或者布条脱落，都必须立即停下，等准备好之后再前进

7. 第一个到达终点的队伍获胜。



### 3、拔河比赛

游戏规则：学生以年级为单位组织一支队伍参赛，教职工可自行加入学生队伍，每支队伍由**5男5女**组成，现场抽签决定拔河对象，比赛采用淘汰制。比赛胜负判定：绳子的中心作记号，被拉到远端的2m线，即绳子移动2m为胜负之判定，限制时间为两分钟，即比赛到两分钟以绳子中心记号区的位置判定胜负。



### 4、“基础来了”（趣味项目接力赛）

比赛项目包括：25米往返绕杆跑（一人）、30米持乒乓球拍端蛋（乒乓球）跑（一人）、摸石过河（一人）、你比我猜（两人）。每组五人，完成所有接力项目后的总用时即为该组成绩。

### **第一棒 25 米绕杆往返跑游戏规则：**

1. 共 5 个标志杆，每个标志杆相距 5 米，起点与第 1 个标志杆相距 5 米（接力的第二个人站在最后一个标志杆后面）。
2. 参与者站在起点线上，等待开始信号。
3. 当开始信号响起时，参与者先原地做大象转，转 10 圈（有专门的计数员计数），然后开始向第一个标志杆跑去。
4. 规定参与者从第一个标志杆的左边绕到右边，然后按顺序逐一绕过每一个标志杆。
5. 在绕过最后一个标志杆后接力给第二个人。

违规行为：

在绕杆过程中，参与者若撞倒一个标志杆，则被判定为一次违规，违规一次总用时加 0.5 秒。



### **第二棒 端球跑 游戏规则：**

在第一棒绕过最后一个标志杆后接力给第二个人即为第二棒比赛开始。

参赛队员站立式起跑且必须单手持乒乓球拍后端把手处，将乒乓球置于球拍上，托球向前跑，赛程为 30 米。若途中乒乓球掉落则返回起点重新开始。



### 第三棒 摸石过河比赛规则：

参赛队员开局拥有三块砖头，比赛开始后玩家需要站在砖头上穿过 20 米的距离，在这期间参赛队员的手和脚都不能触碰到地板，只能通过向前放置砖头的方式来一步步向前移动，直到抵达终点。



### 第四棒 你比我猜比赛规则：

每组由 2 名选手参加，一人比划一人猜。比划者只能用肢体语言向猜词者传达信息，每组猜对 2 个词语，比赛结束。如果猜不出

可以喊"过"，但是会每组限 2 次机会。

