附件1：

彭阳县庆祝三八妇女节趣味运动会单项竞赛规程

**拔河竞赛规程**

1、每队报10名运动员参赛。

2、根据参赛队数决定竞赛办法。

3、每场比赛按3局2胜决定胜负，若一方连续取得2局胜利，不再进行第三局比赛。

4、比赛器材由大会统一提供。

**集体跳绳竞赛规程**

1、每个组由6名队员参加比赛，其中摇绳2人。

2、全体队员要从绳的一侧跳至另一侧，记为一次，反复进行，记录跳过的次数。

3、若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不记录本次跳绳次数。

4、跳绳总时间为3分钟。

5、以跳绳总次数多少排列名次。

**三人四足竞赛规程**

1、每队报运动员3名。

2、三个人并排站在一起,把中间人的右脚和他右边人的左脚绑在一起,中间人的左脚和他左边人的右脚绑在一起。

3、统一有一个起跑线和一个终点线,开始跑的时候裁判员统一发令起跑。

4、比赛中所有相邻队员两腿自始至终要用绑腿绳绑在一起，如果脱落，需在原地重新系好才可以继续进行，否则成绩无效，如中途队员摔倒待整理好后可以继续进行。

5、比赛距离30米，用时短者名次列前。

**穿针引线接力竞赛规程**

1、每队报4人，完成30米比赛距离。

2、比赛开始前，每队4名队员按参赛顺序在起点处排队，比赛开始，第一名队员跑到折返处用线穿好一枚针，放回原来位置，跑回起点与第二位运动员击掌后，第二名队员继续比赛，以此类推，直至最后一名队员跑回终点，比赛结束。

3、比赛过程中，有少穿针者一律按失败处理，不计入名次。

4、接力时不能超出起点线，否则，按犯规处理。

5、以用时最少者确定名次。

**四人踏板竞赛规程**

1、每队4人，每两队一组，比赛距离30m。

2、第一名队员站在起跑线后，当听到起跑信号后四人同时起跑，跑至终点，要求整块踏板都通过起点后比赛结束。

3、比赛中所有队员两脚不得脱离踏板，如果脱落，须在原地重新穿好才可继续进行，否则成绩无效，如中途队员摔倒，待调整好后可继续比赛。

4、比赛按时间排定名次。

**投篮竞赛规程**

1、听口令后在罚球线以外开始投篮。

2、每人限投10次，踩罚球线及靠近篮下地面按违例计算，投入后不计得分，投篮成功与否都计入总次数。

3、以投中次数多少排定名次。

4、遇成绩相同时加投五次，直至排出名次。

**个人跳绳**

1、单人单摇跳绳，以脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下沿身体额状轴旋转360度为一周计算为一个，如未完成，则算为一次失败。

2、比赛时间一分钟。

3、以一分钟结束时的次数为个人最后成绩。

4、若在跳的过程中失误中断，则不记录本次跳绳次数。

5、以跳绳总次数多少排列名次。

**25米往返跑竞赛规程**

1. 每2—4人一组，听口令从起点向前跑出，绕过25m处的标志后返回至起点。

2、每人只有一次试跑机会，因未绕过标志等犯规者取消比赛成绩。

3、按时间排定名次，时间少者名次列前。

**掷乒乓球**

1、每人一次机会，10个乒乓球。

2、距离目标3米。

3、身体站直，站正、单手投掷球。

4、以投进盆中乒乓球多者名次列前，遇成绩相同时加投五次，直至排出名次。

。

附件2：

彭阳县庆祝三八妇女节趣味运动会报名表

**集体项目报名表**

参赛单位（盖章）：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 所有参赛人员姓名 | 备注 |
| 1 | 拔 河 |  |  |
| 2 | 集体跳绳 |  |  |
| 3 | 四人踏板 |  |  |
| 4 | 穿针引线接力 |  |  |
| 5 | 三人四足 |  |  |

填报人： 联系电话：

注：此表以单位填写后打印报送，电子文档发送至：pyxtyzx@163.com

彭阳县庆祝三八妇女节趣味运动会报名表

**个人项目报名表**

参赛单位（盖章）：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 姓名 | 备注 |
| 1 | 个人跳绳 |  |  |
| 2 | 25米往返跑 |  |  |
| 3 | 掷乒乓球 |  |  |
| 4 | 投 篮 |  |  |

填报人： 联系电话：

注：每人限报2项，可兼报2个集体项目。此表以单位填写后打印报送，电子文档发送至：pyxtyzx@163.com。