附件1

三亚市2022年旅文行业趣味运动会活动规程总则

一、项目设置：

1.拔河

2.五绳拔河

3.提水抗旱

4.九宫格射门

5.定点投篮

6.多人跳绳

7.四人五足

8.同舟共济

二、参加办法：市旅文系统全体职工，含各行业协会及企业组建队伍参赛，各项目参加人数按单项规程规定执行，参赛单位所派运动员必须是本单位的工作人员（须由本单位缴纳社保证明）

三、竞赛办法

1.比赛前10分钟进行检录。

2.比赛开始后，如运动员在点名召集后五分钟内未能到比赛场地报到者，按弃权论。

3.各项目赛制按单项规程规定执行。

4.所有参赛运动员不得兼报项目。

四、录取名次和奖励：各项目均录取前三名，颁发获奖证书。

五、裁判员：由组委会聘请。

六、本规程的解释权属于组委会。

七、未尽事宜，另行通知。

三亚市2022年旅文行业趣味运动会活动

各项目竞赛规程汇总

A拔河竞赛规程

一、比赛时间：2022年7月16日

二、比赛地点：三亚市党群服务中心

三、参加办法：市旅文系统全体职工，含各行业协会及企业组建队伍，不少于8支队伍，每支队伍报领队1名，教练员1名，男运动员4名、女运动员4名。

四、场地器材：比赛采用马尼拉麻绳，100毫米至125毫米的外周，28至34米长，绳子的中心记号贴红色标志。

五、竞赛办法：

1.比赛采用三局二胜淘汰制，决出前三名。

2.比赛前10分钟进行检录。

3.比赛开始后，如果运动员在裁判员点名召集后五分钟内未能到比赛场地报到者，按弃权论。

4.双方啦啦队员不得在活动区内为本队加油助威，如遇非比赛人员参与帮助，取消该对该场比赛资格；坚决杜绝在活动过程中参与队员集体放绳等恶劣行为，如有此行为则按照赛场纪律执行。

5.在规定的30秒时间内两队比赛未结束，则以绳子中心记号线的位置判定胜负；两队比赛的过程中不得换人，否则判负.

6.比赛的开始和结束以裁判员的哨声为准。

六、录取名次和奖励：录取前三名给予奖励。

七、本规程解释权属组委会。

八、未尽事宜，另行通知。

B五绳拔河竞赛规程

一、比赛时间：2022年7月16日

二、比赛地点：三亚市党群服务中心

三、参加办法：市旅文系统全体职工，含各行业协会及企业组建队伍，不少于8支队伍，每支队伍报领队1名，教练员1名，男运动员6名、女运动员2名。

四、场地器材：比赛采用马尼拉麻绳，100毫米至125毫米的外周，28至34米长，将5条绳子绑于中心位置，记号贴红色标志。

五、竞赛办法：

1.比赛采用三局二胜淘汰制，决出前三名，本场赛事人员组成为4名男运动员1名女运动员组成。

2.比赛前10分钟进行检录。

3.比赛开始后，如果运动员在裁判员点名召集后五分钟内未能到比赛场地报到者，按弃权论。

4.每局比赛后，运动员可自行调整上场人员，上场人员必须为男生4名，女生1名组成。

5.双方啦啦队员不得在活动区内为本队加油助威，如遇非比赛人员参与帮助，取消该对该场比赛资格；坚决杜绝在活动过程中参与队员集体放绳等恶劣行为，如有此行为则按照赛场纪律执行。

6.双方运动员在由一条线将直径为3米的圆分成2个半圆的场地进行比赛。预备时，参赛双方各5名运动员在各自区域的圆圈外分开站定，每名运动员握住1条拔河绳一端的规定位置，拔河绳中间所系红花，停在圆圈中间。比赛开始，双方运动员一起用力往自己的方向拉动。拔河绳上所系红花从哪一队的方半圆出界，则判该队获胜。

7.比赛的开始和结束以裁判员的哨声为准。

六、录取名次和奖励：录取前三名给予奖励。

七、本规程解释权属组委会。

八、未尽事宜，另行通知。

C提水抗旱竞赛规程

一、比赛时间：2022年7月16日

二、比赛地点：三亚市党群服务中心

三、参加办法：市旅文系统全体职工，含各行业协会及企业组建队伍，不少于8支队伍，每支队伍报领队1名，教练员1名，男运动员4名、女运动员4名。

四、场地器材：赛事准备小的塑料桶、大塑料桶、跨栏等障碍物。

五、竞赛办法：

1.比赛采用8×50m接力，决出前三名，本场赛事人员组成为4名男运动员4名女运动员组成。

2.比赛前10分钟进行检录。

3.比赛开始后，如果运动员在裁判员点名召集后五分钟内未能到比赛场地报到者，按弃权论。

4.啦啦队员不得在活动区内为本队加油助威，如遇非比赛人员参与帮助，取消该对该场比赛资格。

5.比赛场地长50米，在局里起点10米处放置一个装满水大塑料桶，余下40米放置障碍，终点放置空的大塑料桶。

6.站立式起跑，参赛队伍依次在起跑线依序列队，听到出发信号后，第一名运动员双手各提一个小塑料桶，从起跑线跑至第一个装满水的塑料桶，将塑料桶装满水后，穿过途中障碍，将水倒置终点线内大塑料桶中，然后直接返回起点（不穿过障碍物），将空的塑料桶转交给本队第二名队员，循环继续，时间为5分钟。听到时间到的信息后，停止比赛，以每队终点大塑料桶内水量的多少计成绩。

7.比赛的开始和结束以裁判员的哨声为准。

六、录取名次和奖励：录取前三名给予奖励。

七、本规程解释权属组委会。

八、未尽事宜，另行通知。

D九宫格射门竞赛规程

一、比赛时间：2022年7月16日

二、比赛地点：三亚市党群服务中心

三、参加办法：市旅文系统全体职工，含各行业协会及企业组建队伍，不少于8支队伍，每支队伍报领队1名，教练员1名，男运动员4名、女运动员4名。

四、场地器材：九宫格道具、足球。

五、竞赛办法：

1.比赛采用8名运动员累计得分方式，决出前三名，本场赛事人员组成为4名男运动员4名女运动员组成。

2.比赛前10分钟进行检录。

3.比赛开始后，如果运动员在裁判员点名召集后五分钟内未能到比赛场地报到者，按弃权论。

4.双方啦啦队员不得在活动区内为本队加油助威，如遇非比赛人员参与帮助，取消该对该场比赛资格。

5.参赛选手站在距离九宫格道具15米位置，每名成员有3次射门机会，足球门上的九个格得分分别是上面三格5分、4分、5分；中间三格3分、2分、3分；下面三格1分、1分、1分。最终将8名成员依次踢出3次射门成绩总和为该队最终成绩。

6.比赛的开始和结束以裁判员的哨声为准。

六、录取名次和奖励：录取前三名给予奖励。

七、本规程解释权属组委会。

八、未尽事宜，另行通知。

E定点投篮竞赛规程

一、比赛时间：2022年7月16日

二、比赛地点：三亚市党群服务中心

三、参加办法：市旅文系统全体职工，含各行业协会及企业组建队伍，不少于8支队伍，每支队伍报领队1名，教练员1名，男运动员4名、女运动员4名。

四、场地器材：篮球框、篮球。

五、竞赛办法：

1.比赛采用8名运动员累计得分方式，决出前三名，本场赛事人员组成为4名男运动员4名女运动员组成。

2.比赛前10分钟进行检录。

3.比赛开始后，如果运动员在裁判员点名召集后五分钟内未能到比赛场地报到者，按弃权论。

4.双方啦啦队员不得在活动区内为本队加油助威，如遇非比赛人员参与帮助，取消该对该场比赛资格。

5.每队8人，每人以3分钟为限进行投篮，必须在时间内将球全部投出，超过时间则不计算，依次进行；场上设立5个投篮点，每个点投3颗球，篮筐下左右各设一点，分别为1分；左右45度角各设一点，分别为2分；罚球线设立一个点，为3分。最终将8名成员依次投出3次成绩总和为该队最终成绩。

6.必须在投篮点后投篮，若踩线或过线则不计算。

7.若投篮时，球从球员手中掉落，则算已出手，不可捡回再投、且不算成绩，投篮球允许拍球。

8.比赛的开始和结束以裁判员的哨声为准。

六、录取名次和奖励：录取前三名给予奖励。

七、本规程解释权属组委会。

八、未尽事宜，另行通知。

F多人跳绳竞赛规程

一、比赛时间：2022年7月16日

二、比赛地点：三亚市党群服务中心

三、参加办法：市旅文系统全体职工，含各行业协会及企业组建队伍，不少于8支队伍，每支队伍报领队1名，教练员1名，男运动员4名、女运动员4名。

四、场地器材：跳绳。

五、竞赛办法：

1.比赛时间为4分钟，在4分钟内跳数多着获胜，决出前三名，本场赛事人员组成为4名男运动员4名女运动员组成。

2.比赛前10分钟进行检录。

3.比赛开始后，如果运动员在裁判员点名召集后五分钟内未能到比赛场地报到者，按弃权论。

4.双方啦啦队员不得在活动区内为本队加油助威，如遇非比赛人员参与帮助，取消该对该场比赛资格。

5.每队8人，其中2人站在2端挥动绳子，其余6人排成一列，哨声开始后，挥动绳子，6人依次跳入，开始计算。若比赛中有人出现失误导致跳绳未连续上，计分停止。时间范围内可继续进行，如4分钟时间到，则取最高次数为最终成绩。

6.比赛的开始和结束以裁判员的哨声为准。

六、录取名次和奖励：录取前三名给予奖励。

七、本规程解释权属组委会。

八、未尽事宜，另行通知。

G四人五足竞赛规程

一、比赛时间：2022年7月16日

二、比赛地点：三亚市党群服务中心

三、参加办法：市旅文系统全体职工，含各行业协会及企业组建队伍，不少于8支队伍，每支队伍报领队1名，教练员1名，男运动员4名、女运动员4名。

四、场地器材：胶布。

五、竞赛办法：

1.比赛采用50米接力的方式，一支队伍分为2个小分队，决出前三名，每支分队为2名男运动员和2名女运动员组成。

2.比赛前10分钟进行检录。

3.比赛开始后，如果运动员在裁判员点名召集后五分钟内未能到比赛场地报到者，按弃权论。

4.双方啦啦队员不得在活动区内为本队加油助威，如遇非比赛人员参与帮助，取消该对该场比赛资格。

5.运动员自主排列到起点处用胶布绑住4人相靠的腿（膝关节以上）绑成四人五足，分别站于起跑线与终点线位置，听到哨声口令后，起跑线小分队四人跑至终点后接力，另一支小分队则开始跑至起点，用时最短团队获胜。

6.比赛的开始和结束以裁判员的哨声为准。

六、录取名次和奖励：录取前三名给予奖励。

七、本规程解释权属组委会。

八、未尽事宜，另行通知。

H同舟共济竞赛规程

一、比赛时间：2022年7月16日

二、比赛地点：三亚市党群服务中心

三、参加办法：市旅文系统全体职工，含各行业协会及企业组建队伍，不少于8支队伍，每支队伍报领队1名，教练员1名，男运动员4名、女运动员4名。

四、场地器材：竹筏。

五、竞赛办法：

1.比赛采用50米接力的方式，一支队伍分为2个小分队，决出前三名，每支分队为2名男运动员和2名女运动员组成。

2.比赛前10分钟进行检录。

3.比赛开始后，如果运动员在裁判员点名召集后五分钟内未能到比赛场地报到者，按弃权论。

4.双方啦啦队员不得在活动区内为本队加油助威，如遇非比赛人员参与帮助，取消该对该场比赛资格。

5.听到哨声后，第一支小分队4名运动员同时站在一块竹筏上，站稳后方可出发，跑至50米终点线后，便可接力另一支小分队4名运动员，跑回起点处，用时最短团队获胜。

6.如奔跑过程中竹筏脱落，则需回到起点处，重新出发。

7.比赛的开始和结束以裁判员的哨声为准。

六、录取名次和奖励：录取前三名给予奖励。

七、本规程解释权属组委会。

八、未尽事宜，另行通知。