## 2016年齐鲁工业大学田径运动会补充规程

**一、教职工健身项目及分组（40岁以上）
 1、乙组健身项目17项（40-50岁）**
 1）女子组（7项）：排球发球、25米往返跑、1分钟仰卧起坐、双手前投实心球、1分钟踢毽子、1分钟跳绳、左右横跨。
 2）男子组（9项）：排球发球、足球射门、3分定点投篮、25米往返跑、1分钟引体向上、1分钟双杠曲臂伸、1分钟仰卧起坐、双手前投实心球、左右横跨

3）健身项目团体1项
 单、双腿跳接力赛
 **2、丙组健身项目19项（50岁以上）**
 1）女子组（10项）：排球发球、垒球掷准、定点投篮、飞镖、仿保龄球、1分钟跳绳、双手前投实心球、1分钟踢毽子、两点侧滑、筷子夹玻璃球
 2）男子组（9项）：排球发球、垒球掷准、定点投篮、飞镖、仿保龄球、双手前投实心球、足球射门、两点侧滑、筷子夹玻璃球

**二、项目规则**

1、足球射门：在距球门10米远的线后射门，依据球打的位置所得分总和决定名次，总分高者名次列前。每人踢3个球。
 2、排球发球 在发球区将球发至对方场地，依据球落点所得分总和决定名次，总分高者名次列前。每人发3个球。
 3、左右横跨：在平坦的地面上画3条平行直线每条间隔1米。参赛者两脚分立于中线两侧,微屈膝,听到发令后向左跨步,使两脚分跨在端线两边,然后再回到中线;再以同样动作,向另一端线跨步,再回到中线原来位置时为完成1次动作，连续做10次动作，第10次动作结束双脚回到中线，先完成者名次列前。参赛者跨步时脚不能踩线。否则，本次动作不计数。

4、两点侧滑：在平整干净的场地上画出两条相距5米的平行线。参赛者站在一端的边线外。听到发令后，立即向另一边线侧滑步，脚触及到边线后立即侧滑返回，回到起始边线时即完成一次侧滑，共进行3次。先完成者名次列前。必须触及边线，否则本次侧滑不计数。按从左至右的顺序滑动。
 5、双手前投实心球：双手抱球举过头顶，用力将球向前抛出，距离远者名次列前。每人投掷3次。

6、垒球掷准：分别以0.3m、0.5m、0.7m、0.9m、1.1m为半径画5个圆，依据垒球落点所得分总和计成绩，得分高者名次列前。每人投掷3次。男线13米，女线11米。
 7、定点投篮：在罚球线后投篮，每人投5个，投中多者名次列前。

8、飞镖：在线后向标盘投掷飞镖，依据飞镖扎的位置所得分总和计成绩，总分高者名次列前。每人5镖。男线5米，女线3米。
 9、仿保龄球：在线后持球用力抛出，使球沿地面向木柱滚动，依据球撞倒木柱根数计成绩，总数高者名次列前。每人掷3次。男线10米，女线8米。
 10、1分钟跳绳：1分钟内单人跳绳的总个数，总数多者名次列前。

11、1分钟踢毽子：1分钟内单人踢的总个数，总数多者名次列前。

12、3分定点投篮：在3分线后定点投篮，每人投5个，投中多者名次列前。

13、25米往返跑：站在起点线后,听到发令，快速跑向折返线,用手将折返标志物推倒,并迅速返回起点线。用时少者名次列前。

14、1分钟仰卧起坐：1分钟内完成动作个数，多者名次列前。规范动作：仰卧于体操垫上,两腿屈膝稍分开,大小腿成直角,两手五指交叉抱于脑后,另一人压住受试者双脚。起坐时双肘必须触及两膝,仰卧时贴于头后的两手背及两肩胛必须触垫。动作不规范者不计数。

15、1分钟引体向上：1分钟内完成动作个数，多者名次列前。规范动作：正手握杠，直臂悬垂，身体静止。向上拔时下颌应高于杠；向下放时必须完全放下，恢复直臂悬垂状。动作不规范者不计数。

16、1分钟双杠臂曲伸：1分钟内完成动作个数，多者名次列前。规范动作：双手握杠，两臂伸直支撑在双杠上，双膝向后弯曲、头正挺胸、身体稍向前倾，向下屈臂，使身体下降至最低位置（肘部成90度左右），暂停1-2秒，然后两臂用力撑起至还原。动作不规范者不计数。

17、筷子夹玻璃球：选手将玻璃球从一个碗中夹到另一个碗中。比赛时间2分钟，完成总数多者排名列前。

18、单、双腿跳接力赛:每个分会男、女各5人混合组队，各队队员成纵队站在线后，听命令后，每队第一名队员迅速跳出，采用单脚跳单方框，双脚分开跳双方框，至终点后，采用同样的方法返回起点，与下一名队员击掌后，下一名队员方可出发，其他队员依次进行。用时最少的队获胜。要求：（1）跳方框时，脚不能出方框，加强自我保护。（2）返回时，必须先击掌后，另一名队员才能出发。

**三、报名办法、报名时间：**
 同田径运动会规程。

**四、比赛时间：**

老年组为运动会第一天上午；中年组为运动会第一天下午。

**五、录取名次与记分办法：**

同田径运动会规程。

**六、其他**

本规程解释权归校工会。

 校工会

 2016.3.16