**2020年青浦区教育系统教工趣味运动会通知**

（10月12日修改稿）

为贯彻落实《全民健身计划纲要》，推动青浦区教工健身体育活动的深入开展，提高在职教工的身心素质和健康水平，发展健康校园文化，为构建和谐校园奠定基础，经教育局党政同意，区教育工会特举办2020年青浦区教育系统教工体育比赛。

**一．主办单位：**青浦区教育工会

**二．竞赛日期：**2020年11月中旬（双休日一天）

**三．竞赛地点：**实验中学 实验小学（青湖校区）

**四．报名日期：**报名时间10月14日— 10月19日，通过金数据上报，上报地址见14日青浦教育工会网通告栏。

**五．报名办法**

1、各中小幼（含未建工会）单独组队参赛，各成校可以联合组队，其他单位经批准也可联合组队。

2、各代表队参赛项目不得少于3项 ，每名运动员限报2项，各项比赛的成绩全部纳入团体总分。

3、各代表队设领队、联系员各1名，参赛项目上报后不得更改。

4、比赛分中小学组和幼儿园组两个组别，其他单位编入中小学组进行比赛。

**六．参赛资格**

1、教育系统在编**、**在职，身体健康的教工（除游泳比赛外，现任体育教师或体育教练员不能以运动员身份参加比赛）均可报名参赛。

2、各代表队对参赛教工的资格要严格把关。一经发现弄虚作假，将取消该项目的参赛资格，事后发现将取消该项目的成绩、奖牌和奖金。如有举报，必须书面实名举报，以便核查。

**七、运动员年龄分组办法**

1、男子组：

青年组：40岁以下，1981年1月1日以后出生

中年组：41---60岁，1960年1月1日至1980年12月31日出生

2、女子组：

青年组：40岁以下，1981年1月1日以后出生

中年组：41---55岁，1965年1月1日至1980年12月31日出生（中学高级年龄放宽至60岁）

**八．竞赛项目 ：**

1、青年组：田径、男子：100米；跳远、原地掷实心球1公斤）

2、青年组：田径、女子：60米，跳远、原地掷实心球1公斤）

3、中青年组：竞速毛毛虫 （年龄不限）

4、中年组：男、女：个人跳短绳（一分钟），掷远（每人掷三次）

5、中年组：趣味比赛：赶球接力

6、中年组：趣味比赛：抱球接力

7、中青年组：游泳、男子： 100米自由游泳、100米蛙泳

8、中青年组：游泳、女子： 50米自由游泳、50米蛙泳

**九、项目细则**

**（一）跳短绳**（中小学、幼儿园组）一分钟（中年组）

1.每个单位3男3女 （幼儿园3女）

2.器材：8号绳

3、比赛方式：采用一次性比赛形式进行。

**（二）羽毛球掷远**（中小学、幼儿园组） （中年组）

1. 每个单位3男3女 （幼儿园3女）

2.竞赛细则：

每名运动员在规定的区域内进行三次投掷以最远的一次成绩为最后的成绩。

3、器材：羽毛球

4、比赛方式：采用一次性比赛形式进行。

**（三）、趣味比赛（中小学、幼儿园组） （中年组）**

**1、赶球接力：为必参项目**，中小学每队男5人，幼儿园每队女5人，参赛选手有年龄要求，并且必须有一名校级领导，具体规定如下：

 **说明：**（1）校级领导指校级正副职（含工会主席），必须在报名单上注明，校级领导不限性别年龄；

（2）本单位如符合年龄条件的人数不足，应从高到低补足，必须在报名单上注明以便核查。

**组队办法：**每队男5人（幼儿园5女），校级主要领导第一个上场参赛。

**比赛细则：**

（1）场地设置：两端线各设立一标旗，标旗间距为15米，赛道宽为2.4米，往返道宽各为1.2米。起跑线后的1米内为交接区。

（2）比赛器材：每队使用一个橡皮篮球和一根赶球棒。赶球棒为木质直棍①形，不得带弯头或把手，直径为3厘米，长度为1米，上段40厘米和下段60厘米部分用不同的颜色区分。运动员只能握上段，不得握下段。比赛用球和赶球棒由大会提供。

（4）服装规定：不准穿钉鞋，不准戴手套。

（5）跑球规定：运动员必须从赛道右侧的起跑线开始起跑，到折返点后绕标旗杆返回，从赛道左侧回到交接区。每人完成30米跑步。

（6）赶球规定：运动员只能握住赶球棒的上段，用赶球棒的下段赶球，运动员在跑球和交接过程中均不得用身体的任何一部分触球(如拿球、按球、踩球、踢球、停球等)，否则作犯规论。

（7）交接规定：赶球运动员必须在篮球也回到交接区，并且在交接区内将赶球棒和篮球传给下一个运动员。只有等待接球的下一运动员可以进入交接区。否则作犯规论。

（8）赛道规定：运动员必须在自己的赛道内比赛，无论运动员或者篮球越出赛道，均作犯规论。如严重影响其他运动队的比赛，则取消该队比赛成绩。

（9）违例规定：每犯规一次，罚总时间加2秒钟。



**2、抱球接力：为必参项目，**中小学每队女5人，幼儿园每队女5人，每队女5人，有年龄要求，具体规定如下：

中小学组：本单位如符合年龄条件的人数不足，应从高到低补足，必须在报名单上注明以便核查。

**幼儿园组：年龄不限。**

**竞赛细则：**

（1）场地设置：两端线各设立一标旗，标旗间距为15米，赛道宽为2.4米，往返道宽各为1.2米。起跑线后的1米内为交接区。

（2）比赛器材：每队使用三个橡皮排球，比赛用球由大会提供。

（3）服装规定：不准穿钉鞋，不准戴手套。

（4）跑球规定：运动员必须从赛道右侧的起跑线开始起跑，到折返点后绕标旗杆返回，从赛道左侧回到交接区。每人完成30米跑步。

（5）抱球规定：运动员必须抱三个排球跑步。如果球落地，只限本人拣球，其他人不得帮助，否则作犯规论。

（6）交接规定：跑球运动员必须在交接区内将球传给下一个运动员。只有等待接球的下一运动员可以进入交接区。在交接球时，若球落地，只限传球和接球的二人可以拣球。否则作犯规论。

（7）赛道规定：运动员必须在自己的赛道内比赛，无论运动员或者排球越出赛道，均作犯规论。如严重影响其他运动队的比赛，则取消该队比赛成绩。

（8）违例规定：每犯规一次罚加时5秒钟。（原来加2秒许多人反映不合理，犯规太合算）



**3、竞速毛毛虫：**中小学组3男3女，幼儿园组6女

**竞赛细则：**

（1）场地设置：起点线至终点线为45米距离。

（2）比赛器械：2.5 米长填充毛毛虫。

（3）比赛方法：比赛开始前,6 名队员骑在比赛器材上,双手把住固定把手立于起跑线后。裁判发令后6名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，赛程45 米。以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

**（四）田径项目**（中小学、幼儿园组）青年组**，**每个单位、每个项目可报2男、2女、（幼儿园3女）

男子：100米、跳远、原地前掷实心球**，**

女子：60米、跳远、原地前掷实心球

**竞赛细则：**

1、跳远项目：每名运动员可跳三次， 记三次成绩中的最好的一次成绩。

2、原地掷实心球：每名运动员可跳三次， 记三次成绩中的最好的一次成绩。

3、100米、60米每名运动员跑一次。

4、器材：实心球1 公斤

5、比赛方式：采用一次性比赛形式进行。

6**、**跳远、60米、100米项目比赛不准穿钉鞋。

**（六）游泳项目：不限年龄（中小学、幼儿园）**

**1、**每个单位、每个项目可报2男、2女、（幼儿园2女）**，**

**2、**男子：100米自由游泳、100米蛙泳；

**3、**女子： 50米自由游泳、50米蛙泳

4、比赛方式：采用一次性比赛形式进行**。**

**九．计分奖励办法：**各单项成绩取参赛队数的前三分之二颁发证书，并按所有参赛项目的成绩名次计算团体总分**（注：游泳项目只计个人名次不计入团体总分）**，各组团体总分成绩取参赛队数的前三分之二颁发证书及发放奖金。

**十．经费：**比赛及奖励费用由教育工会负责，各参赛队训练误餐、服装费用各参赛工会自理。

青浦区教育工会

2020年9月28日

附注： 技术方面具体事宜请联系教师进修学院

王志明老师18930669199。