附件1

“郑·运动”机关职工趣味运动会比赛项目及规则

**（一）个人项目（分男女组）**

**1．飞镖**

10环圆心靶，参赛选手在标准距离（靶心高度1.73米，距离2.37米）外投掷，每人投5镖，取5镖总环数成绩之和定胜负。（靶心中红色为50环）

**2．滚铁环**

发令后，参赛选手从起点滚铁环至30米处终点，用时少者名次列前。比赛过程中，队员和器械都必须在规定跑道内完成，不得偏离跑道，对偏离规定跑道队员经提醒要返回规定跑道继续完成比赛；推钩不能离开铁环或将铁环一次性推向前；铁钩脱手或铁环跑离跑道，必须按要求回到脱离地点按正规的持械方法继续完成比赛。

**3．小猪快跑**

发令后，参赛选手从起点手持体操棒，赶充气实心球（2公斤）沿跑道前进30米至终点，用时少者名次列前。

比赛过程中，不得用身体任何部位触球，球出界则算犯规，不计成绩。用时少者名次列前。

**4．夹玻璃球**

发令后，参赛选手在规定的时间内（1分钟），从装有玻璃珠的盘子里用筷子把玻璃珠夹到另一个空盘子里。以夹起个数多者名次列前。

**5．定点投篮**

每人以一分钟为限在规定位置进行投篮，自投自抢，按投中个数决定名次。

**（二）集体项目**

**1．双人投球**

参赛选手2人组成一队，两人相距8米，一人投球(垒球)，另一人双手拿筐接球，在一分钟内以进球最多的获胜。（前6名中如进球数相同，则判失败次数少者列前，如还相同，则相同者再加赛一轮。），参赛项目及参赛队员一经报名后，中途不得替换。

**2．车轮滚滚**

参赛选手6人一组（4男2女），进入比赛场地后在指定跑道就位，脚踩在一个宽0.5米，总长约10米的布连成的大圆环，需边走边滚动大圆环，最先整个车轮通过终点线的队伍赢得比赛；如比赛中途大圆环断裂则比赛判负；队员的脚不能离开大圆环，肢体不可探出圈外；把体力最好的选手放在最后面，比赛过程中选手脚步要慢，手要快，以免队友都挤在最前面。

**3．袋鼠跳接力**

每队5人，分别站在两端起点线后。每队一条麻袋，第一位队员将双脚套在麻袋内，用手提着。比赛开始，第一位队员双手提着袋口向前跳，沿跑道前进20米至另一端端线，换下麻袋，交给第二位男队员套上，重复前过程，如此来回往复，直至5人全部完成，用时少的队名次列前。比赛中，如队员跌倒，可爬起继续，两名队员交换麻袋，但必须跳过端线后进行，否则算犯规，取消该队成绩。