

2025年春季运动会竞赛办法与规则

一、A类（16项）：

【项目一】大丰收

比赛开始前，参赛队员2人分别在各自相隔8米的限制线后站好，裁判喊开始后，一位投球队员采用背抛垒球方式将球抛向另一位接球队员，接球队员用挂在身前的布袋接球（垒球）。比赛时间为30秒，比赛结束后，裁判数出布袋中的球数，球数多者名次列前。比赛要求：掷球队员不得越线，接球队员只能在线后接球，越线接到的球无效。

【项目二】投竹筷

距中点10米处两端各放置2个饮料瓶，运动员手中拿4根竹筷，从中间起跑，分别跑向两端，跑至9米线处往瓶子内投入1根竹筷，往返到另一端往瓶子内投入1根竹筷，再往返依次投竹筷，直到手中的4根竹筷投完，然后回到中点，用时少者名次列前。比赛要求：

- （1）身体任何部位不能触碰两条9米线外的地面及瓶子。
- （2）瓶子若被碰倒需扶起，重新投竹筷。

【项目三】旋风跑

4人参加，至少1位女生，在软质操场上握2米长杆分别按照逆时针、顺时针、逆时针、顺时针、逆时针方向绕过3个标志点，其中绕过第三个标志点后为折返点，折返点距起点30米，每个标点距离10米，整体返回起跑线后计时结

束。整个过程不得有人脱离长杆跑动，否则即判违规取消成绩。

场地器材：2个长杆，2个秒表。

【项目四】踩石过河

比赛开始前，参赛队员立于起跑线后的第1、2块木板上，手拿第3块木板。裁判发令后，队员依次将木板踩在脚下交替向前行进，行进过程中脚不能触地，脚一次触地扣时10秒，赛程为20米。以参赛队员的任一脚踩在越过终点线所在垂直平面的木板上为计时停止，用时少者名次列前。第一、二块木板必须放在起点之前，听到发令声响后方可开始。

【项目五】滚铁环

单人报名参赛。赛程长20米，折返40米，在10、15、20米处设置标志点。参赛者滚动铁圈，在去程时需要绕过所有标志点，回程直线返回。如中间铁圈从手持铁棒上掉落需从掉落处继续开始。铁圈不可离地，最终时长短者胜出。

【项目六】一分钟跳绳

参赛者在一分钟内跳绳，工作人员掐表计数，以计数结果为成绩，多者为优胜。因绳子绊倒脚或其他原因停止者需重新开始，该次不计入总数，中途不停表。

【项目七】螃蟹背西瓜

每支队伍4名队员（至少一个女同学）同时站于起跑线后，听到发令后共同用背部夹住西瓜前行，直到到达终点（全

程 30 米)。途中若背部离西瓜、用其他部位碰西瓜或西瓜掉落，为犯规，须回到犯规地点重新整理好才能继续比赛。最后到达终点用时少者名次列前。

【项目八】自行车争后赛

(1) 比赛成绩以个人为单位参加，成绩按个人计算，比赛成绩以骑完全程的时间快慢决定，时间越长，成绩越好。

(2) 骑车比赛在规定跑道上进行，全程距离为 10 米，骑车过程中车轮不能压过跑道线或出线，否则取消比赛成绩。

(3) 比赛过程中脚落地，则取消比赛资格。

(4) 比赛过程中自行车只能前进，不能后退或原地转圈，否则取消比赛资格。

(5) 比赛自行车由组织方统一提供，比赛开始前每位选手有 1 分钟时间熟悉车辆。

(6) 参赛队员在比赛起点准备完毕后，裁判鸣哨开始比赛，比赛过程中比赛队员不得干扰他人，否则取消比赛成绩，比赛以后轮越过终点结束比赛。

【项目九】引体向上

比赛从运动员双手握杠开始，到双手离杠为结束。运动员要双手正握杠，身体呈静止直臂悬垂。完成一次引体向上，要求两臂向上引体至下腭越过横杠上缘，后恢复直臂悬垂为一次，否则不计次数。在向上引体时，身体不得摆动。比赛只有一次机会。

【项目十】疯狂投篮

投篮者必须在罚球线后投篮才有效，投篮后自己抢篮板，再回到罚球线后进行投篮，投篮时限为一分钟，投进一个算一分，名次以总分多少进行排序，最终确定名次。

【项目十一】挑战九宫格（足球）

每人有五次在大禁区线射门机会（时间限 30 秒之内），裁判站在门旁边记录分数，足球门上的九个格的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。六次射中的成绩总和为最终成绩。若射中分数交叉处，则分数记为最小分数。

【项目十二】踢毽子比赛

限时 1 分钟；裁判提示开始计时后，参赛者方可扔出手中毽子。一分钟内，裁判记录参赛者累计踢毽子次数。其中，以手臂部分触球无效，以身体其余部分（包括腿脚、胸部、背部、肩部、头部等）触球有效；毽球在身体某一部位停留只计为一次接球。一分钟结束的时刻，若恰好有效触球，则计一次；若结束之后才接到球，则此球无效。以接球数目多者为优。

【项目十三】30m 三人板鞋竞速

起跑口令——各就位：运动员将板鞋置于跑道起跑线前，运动员共同套好板鞋，任何一支的板鞋不得触及或超过起跑线；鸣枪：枪响后，运动员方可起动跑进；途中跑：运动员

在比赛过程中，如果出现某一队员脚脱离板鞋脚触地或摔倒，须在触地（落地）处重新套好板鞋继续比赛；终点：以第一名运动员身体躯干任何部位抵达终点线后沿垂直面瞬间为止，运动员的身体和板鞋须全部超过终点线后才能分离。犯规——抢跑：鸣枪前跑进起跑线；窜道：运动员在比赛过程中窜离本跑道；比赛中运动员脚脱离板鞋触地，未在原地穿好板鞋；运动员抵达终点时，两只板鞋的一部分仍未过线，脚与板鞋分离；运动员在比赛过程中，有阻挡或妨碍其他运动员跑进的行为。罚则——抢跑犯规：第一次给予警告，第二次取消犯规者该项目比赛资格；发生犯规情况，取消犯规者该项目比赛成绩。

【项目十四】平板支撑

选手在垫子上做平板支撑动作，以肘关节和两脚支撑身体，支撑过程中保持身体呈一条直线。手脚不得有移动。准备就绪后，工作人员开始计时，直至选手动作达不到比赛要求，结束计时，以坚持时间长短来判定名次。

【项目十五】金蝉脱壳

从规定的起点起跑，跑至第一个呼啦圈点上（地上摆放间隔为5米的4个呼啦圈），将呼啦圈从下至上通过身体后，持呼啦圈跑回起点并将圈套在起点的塑料桶上，再折返跑向第二个呼啦圈，按上述要求进行依次完成。

【项目十六】智能投手

机器狗化身淘气标靶，由技术人员操控在指定圆圈内移动；参与选手需要在一分钟的时间内，在圆圈外围，向机器狗上的小桶中抛掷小球（小球数量上限为 20 个）。参赛形式为一轮一人制，时长一分钟。由裁判负责计时、记录桶内小球个数。当听到开始口令时，选手可以开始投掷；当计时结束后，选手须立即停止投掷。在比赛时间外投入的小球都不计入最终个数。选手可以选择提前结束比赛。在比赛期间，投掷者不可跨越警戒线。

二、B 类（6 项）：

【项目一】叠罗汉

要求 11 名参赛运动员，第一层为 4 人，第二层为 3 人，第三层为 2 人，叠罗汉运动员都是以手、脚和膝盖作为支点，2 名运动员负责配合保护。第三层叠上后要求稳定 3 秒以上才算成功，比赛时要求运动员从站立姿势开始，成绩以用时少者名次列前。

【项目二】跳大绳赛

比赛要求每队 10 人参赛，其中男运动员 6 人，女运动员 4 人，排队依次进入“8”字型走位，过一人算一次成功。比赛时间为 2 分钟，以个数最多队为胜。

【项目三】袋鼠运瓜接力

每队 8 名队员参加其中女生不少于 2 人，分成相对两小组，间隔 20 米，第一名队员套上麻袋后手里抱一个西瓜，听裁判员发令后向对面队伍前进，将西瓜送到对面的队友手中，依次进行，中途西瓜不能落地，落地即宣布比赛失败，没有成绩。以最后一名队员躯干触到终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。成功完成比赛的队伍将得到比赛的西瓜。

【项目四】滚雪球

(1) 每队 5 人（女生至少 1 人）纵队排在起点线上，发令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑向终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止；

(2) 返回起点的人必须手拉手绕过起点、终点的折转标志物才能向前跑；

(3) 跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手，如出现脱手，从脱手者开始全部返回起点，重新拉手；

(4) 场地长 30 米，在起、终点分别放上标志物作为折转标志。全队人员（5 人）全部通过起点才算全部到达。比赛中应绝对服从裁判，按照全部人员手拉手跑回起点的先后按计时取名次。

【项目五】5人6足

比赛方法：比赛每队由5名队员参加其中女生不少于1人，每一组十人并肩站立在起跑线后，内侧的小腿用小布条捆住，这样成了“五人六足”，进行50m跑，以时间长短决定胜负，用时少者名次列前。

比赛规则：

(1) 布条必须捆在小腿上，并捆紧，如奔跑途中有队员跌倒、绑带断裂、脱落，全组需一起退到跌倒的地方重新开始跑。

(2) 各队最后一名队员的躯干的以上部位到达终点线垂直面时计时停表。

(3) 各队只有一次比赛机会，允许一次抢跑，第二次抢跑则取消比赛资格。

【项目六】毛毛虫竞速

比赛每队由8名队员参加其中女生不少于2人，比赛开始时，8人骑跨在毛毛虫上位于起跑线后，然后完成20米往返共40米的赛程，整个过程不可以拖在地上行进，毛毛虫整体跑过起跑线后计时结束，用时最短的队伍获胜。

三、C类，社团体验活动（6项）：**（集中在紫云篮球场进行）**

- 【项目一】 高尔夫运动体验
- 【项目二】 棒垒球运动体验
- 【项目三】 射箭运动体验
- 【项目四】 匹克球运动体验
- 【项目五】 水上运动体验
- 【项目六】 健身健美运动体验