

应急管理大学（筹）体育运动委员会

关于举办 2025 年教职工运动会的通知

各分工会筹备组：

为丰富学校教职工文体生活，促进教职工身心健康，增强团队凝聚力，促进和谐校园建设，学校决定举办 2025 年教职工运动会。现将有关事项通知如下：

一、时间和地点

开幕式时间：4 月 28 日（星期一）8:00—9:00

地点：东院体育场

比赛时间：4 月 29 日（星期二）9:00—16:00

地点：西院南校体育场

二、竞赛项目设置

运动会设 11 个集体项目：抢险救援、龙卷风、绑腿跑、绕圈接力、智传呼啦圈、足球射门接力、蛇形接力、多人跳绳、定点投篮、50 米托球跑、10×400 米接力。

（一）抢险救援

各代表队由 10 人组成（女队员不少于 4 人）。70 米迎面接力，5 人一组，相距 70 米面对面站立，第一人提（抱）水桶跑 20 米，将水桶放入指定区域内后穿越障碍跑 30 米，再提（抱）

沙袋跑 20 米到达对面，将沙袋交给第二人；第二人提（抱）沙袋跑 20 米，将沙袋放入指定区域内后穿越障碍跑 30 米，再提（抱）水桶跑 20 米到达对面，将水桶交给第三人，以此类推完成比赛。（塑料水桶 2 个，每个盛水 5 公斤；沙袋 1 个，7.5 公斤）。

（二）龙卷风

各代表队由 8 人组成（女队员不少于 4 人）。8 名队员分成 2 组，每 4 人为一组，手握横竿进行 60 米绕障碍跑，其中障碍物为三个，障碍间隔 7.5 米，接力区为 3 米。每组比赛回到终点，中间两名队员必须在接力区内离开横竿。男女队员任意分组，队员双手握横竿，两端的队员外侧手要握横竿最外端。整个比赛过程队员的双手不得离开横竿，如有队员手离开横竿，全组须退回队员手离开处再进行比赛。比赛采用分组计时，比赛过程中出现一次犯规，计时成绩加罚 30 秒，全体队员完成后，用时少的队名次列前。

（三）绑腿跑

各代表队由 10 人组成（女队员不少于 4 人）。赛程为 30 米，相邻两人腿绑在一起，共同跑到终点，如途中断开，需重新绑好继续前进，否则取消比赛成绩。

（四）绕圈接力

各代表队由 10 人组成（女队员不少于 4 人）。10 名队员排成一排，前方 10 米有一立柱，第一名队员绕立柱跑一圈回来，

手拉手接上第二名队员继续绕立柱跑一圈，以此类推。中间有掉队队员重新归队，由原队员绕完一圈回来接上，直到 10 人都绕立柱跑完计时停止，用时少者名次列在前。

（五）智传呼啦圈

各代表队由 10 人组成（女队员不少于 4 人）。手拉手站立成一横队，排头的人用右手把呼啦圈套在自己的右手臂上，当听到开始口令时，迅速通过上下肢的配合，让呼啦圈穿过自己的身体，到达左臂，传给第二个人，以此类推，使呼啦圈依次穿过全队所有人的身体，至最后一人左手后，反向传递回到第一个人的右手手臂，用时少为胜。在呼啦圈穿越过程中，队员之间手不能松开，更不能用手去抓呼啦圈。

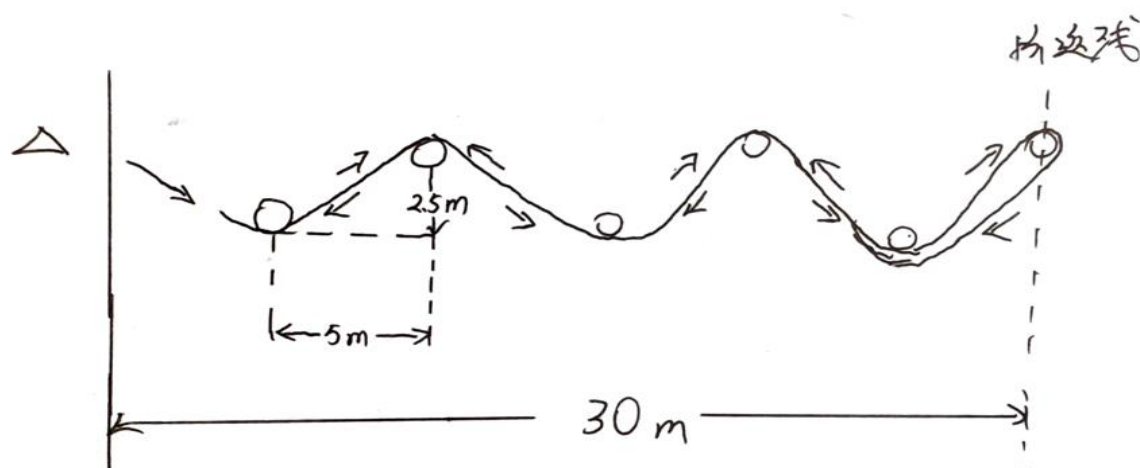
（六）足球射门接力

各代表队由 10 人组成（女队员不得少于 4 人），每人踢两轮。踢球点和球门（1 米小球门）相距 8 米，10 名队员按顺序站在踢球线后，第一名队员在指定地点射门，脚触球后计时开始，无论球进不进，马上用手将球捡回放在射门位置，第二名队员开始射门，依次传递射门，直到最后一名队员射门再继续第二轮，第二轮最后一名队员踢球后，球过小球门线后计时结束，进球多者为胜，相同进球用时少者为胜。4 个球门同时比赛。

（七）蛇形接力

各代表队由 10 人组成（女队员不少于 5 人）。赛程为 60 米，听到出发信号后，运动员跑向第一标志杆，并从外侧绕过

标志杆，依次绕杆至最后一根标志杆折返，按原路返回至起终点线。进行接力时，运动员必须在起终点线后，运动员以击掌方式与下一名运动员进行接力，以此类推，以最后完成用时最少的队伍为胜。比赛过程中，如碰倒标志杆，运动员必须原地扶起标志杆再继续参加比赛，如没有扶起标志杆，则取消比赛成绩。



(八) 多人跳绳

每个参赛队 12 名队员。2 人摇绳，10 人跳绳。摇绳间距为 4 米，摇绳 2 人对面站立，手持一条长绳同时向一个方向摇动，其他运动员排队，依次连续从一摇绳人边跑向摇动的绳子并跳过，在从另一摇绳人身后绕过重复上述动作，使整个跑动跳跃过程形成一个 8 字形。比赛时间为 2 分钟，以跳跃成功次数多少排出名次。如规定时间内跑跳过程中有人未能跳过，使摇绳中断，可连续比赛，但该次跳跃不计数，各队比赛时运动员排定顺序后不得更改。

(九) 定点投篮

定点投篮采取团体赛一次性预决赛方式。每支代表队限报 5 名参赛队员（女队员不少于 2 名）。每支代表队每名队员共 5 次投篮机会，全队需在 10 分钟内完成定点投篮。在以篮圈中心投影点为圆心，5.5 米为半径所画的弧线外设置五个投篮点（球场两侧 0 度角处、两侧 45 度处和正面弧顶），每个点位放置 1 个球，共 5 个球。须从第 1 投篮点或第 5 投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的球。1 个投篮点限制投篮 1 次，投中底角点 1 次得 3 分、投中 45° 点 1 次得 2 分、投中罚球线点 1 次得 1 分，全队累计得分计算成绩。如遇总成绩相同，每队确认 1 名队员进行加赛决出名次，如加赛成绩相同，则需换另一人进行加赛决出名次，以此类推。比赛时提供男子 7 号篮球、女子 6 号篮球。



(十) 50 米托球跑

每队限报 5 名参赛队员（女队员不少于 2 名）。50 米托球跑，在 25 米处设折返点，并在 25 米中点处设 30 厘米高障碍。

每名选手须跨越 30 厘米高障碍及绕过折返点回到起点，并把球拍与球交给下一名选手继续比赛，人和球都要通过终点，取后者时间，按团体总时间成绩进行排名。每队一条赛道，不得占用其他参赛者的赛道，且在整个比赛过程中，不能用手去固定球，否则取消比赛成绩。若前进途中球落地，需将球捡起并放置于球拍之上，返回至球脱离球拍前的托球位置，继续托球跑。比赛用球为匹克球，球拍为匹克球拍，统一提供。

（十一）10×400 米接力

各代表队由 10 人组成（女队员不得少于 4 人）。

三、参加人员

在职工会会员。

四、报名方式

（一）集体项目每人限报 2 项，50 人以内分工会每项限报 1 队，50 人以上、100 人以内分工会每项限报 2 队，100 人以上分工会每项限报 3 队。

（二）参赛运动员均向所在分工会报名，各分工会于 4 月 15 日前将报名表报西院工会李丹丹老师。报名截止，不得变更。

五、奖励办法

所有比赛项目取前 10 名，颁发奖品。

六、其他事项

（一）高度重视。各分工会要高度重视、精心组织，动员教职工积极参加比赛，领导起带头作用。对参赛人员特别是参

加剧烈活动项目的人员，做好必要的提前训练、赛前热身等准备工作，确保安全。校工会为所有运动员办理保险。

(二) 尊重裁判。运动员必须严格遵守比赛项目赛程和比赛规程。尊重裁判员，对裁判的判决有异议，可由领队当场向主裁判提出，并以主裁判的裁决为准。

(三) 遵守时间。参赛团队提前20分钟到达比赛场地检录，如不按规定时间检录，取消比赛资格。

(四) 其他未尽事宜另行通知。

附件：1. 2025 年教职工运动会报名表

2. 2025 年教职工运动会运动员信息统计表

应急管理大学（筹）体育运动委员会

2025 年 3 月 24 日