

保卫部“凝心聚力促发展，团结奋进谱新篇” 职工大众趣味体育比赛实施方案

保卫部各分会：

为全面贯彻习近平总书记关于健康中国建设的重要论述精神，进一步丰富广大职工的业余文化生活，不断提升干部职工的素质，增强干部职工的凝聚力、向心力，培养团队合作的精神，调动广大职工的工作热情和积极性，保卫部工会和应急救援大队分会决定在“中秋、国庆”节前举办“凝心聚力促发展，团结奋进谱新篇”职工大众趣味体育比赛，比赛实施方案如下：

一、举办单位

主办：保卫部工会

承办：保卫部应急救援大队分会

二、活动时间：2024年9月14日下午14时30分

三、活动地点：应急救援大队

四、参与对象：保卫部全体干部职工

五、活动总负责

张灵军

六、现场负责人

金星 余 泉

七、活动组织人员

刘 宇 屈 宁 王擎天 龙世钦 刘东霞

八、活动工作人员

康蓬荣 刘丽萍 李 楠 周洁颖 高春霞

李进新 侯金钟 李立庆 马健业 张盼龙

职责：各活动组织人员及工作人员为各分会主席和各队内勤，主要负责活动当天队员组织和各项比赛的道具、裁判、计分等事项。

九、集体比赛项目

（一）定点投篮

比赛规则：以分会为单位组队，每队限 5 人，各分会限报 1 队。

1. 比赛以抽签方式决定出场顺序。
2. 在球篮三分线上选取 5 个点，5 名队员自行协商分别站在点位上，裁判员吹哨后，从 1 号点位开始投篮，依次进行，每个点位投球限 30 秒，每进一个球计 1 分，5 个点投入的总球数计为分会总成绩，投篮人员不得踩到 3 分线以内。
3. 分会之间成绩相同时，由分会选一名人员各投一球，分出名次。

（二）手足情

比赛规则：以分会为单位组队，每队 5 人，各分会限报 1 队。

1. 比赛以抽签方式决定出场顺序。
2. 赛道总长 28 米。参赛选手呈一路纵队，分别将一手搭在前位队员的同侧肩上，另一手抓住前位队员屈膝后抬的脚踝处，步调一致单脚跳跃前行至终点完成比赛。行进途中必须始终成一路纵队前行，各队员手、脚必须为任意一侧同侧，不得离肩、离脚脱手。
3. 比赛过程中如若出现双腿着地、队伍散开等，则视为违规，成绩无效。
4. 比赛以队列最后一名队员越过终点线为准终止计时，时间少者名次列先。
5. 如出现两只以上队伍时间相同，则时间相同的队伍重新进行比赛。

（三）袋鼠跳往返接力

比赛规则：以分会为单位组队，每队 4 人，各分会限报 1 队。

1. 比赛以抽签方式决定出场顺序。
2. 每人单程 25 米。1 名参赛选手听到发令后迅速将双腿套入袋子底部，双手紧握袋口，跳跃至接力区后由下一名队员接力比赛，直到 4 位选手全部完成，比赛结束。
3. 参赛选手不得提前套好袋子，交接时必须在交接线外进行。
4. 前行过程中若出现跌倒、双手滑脱或任何一脚离袋触

地等情况，必须原地恢复后继续前进。

5. 比赛按全队所用时间多少排列名次，时间少者名次列先。

（四）跳大绳比赛

比赛规则：以分会为单位组队，每队 7 人，各分会限报 1 队。

1. 比赛以抽签方式决定出场顺序。

2. 在规定时间内，摇绳 2 人对面站立，手持 1 条长绳同时向 1 个方向摇动，其他运动员排队依次站在中间，比赛时间为 3 分钟。

3. 如规定时间内跳的过程中有人未能跳过，使摇绳中断，可继续比赛，但该次跳跃不计数。如果途中有任何一名队员没有进入大绳，则取消成绩。

4. 比赛按全队 3 分钟内计数多者为胜。

（五）拔河比赛

比赛规则：以分会为单位组队，每队 8 人，各分会限报 1 队。

1. 比赛均采用三局二胜制。每局间休息 2 分钟。

2. 比赛间距 4 米，每局比赛不超过 3 分钟，以拔河绳中线的偏向作为每局比赛评判胜负的标准。

3. 凡比赛期间自动松绳、站立的，不论什么原因、也不受时间限制，直接由主裁判负。

4. 任何争议判罚、纠纷由裁判组按国家拔河规则进行解释。

5. 比赛在水泥场地进行，所有运动鞋均适合。

以上集体比赛项目，均取前三名进行奖励。

十、报名时间及活动要求

1. 自愿报名：各分会组织报名，名单请于9月2日18:00前钉钉上报应急救援大队高春霞处，每人限报一项活动（过期不予报名）。

2. 参加人员男、女不限，要求身体健康，无不适宜运动的各类疾病，一律穿适宜本人所报项目活动的服装，运动鞋（非黑底鞋）。

3. 各分会指定专人负责参加活动人员的组织，强调参加活动的安全注意事项，包括来回途中的注意事项，确保活动安全有序开展。

4. 所有参赛人员取得名次的，不再发放纪念奖。未取得名次的，纪念奖只发一份。

十一、活动颁奖领导

保卫部副部长 马廷泽

保卫部纪委书记、工会主席 张灵军

保卫部副部长 孙友

保卫部工会应急救援大队分会

2024年8月16日

“定点投篮”参赛报名表

单位	姓名	姓名	姓名	姓名	姓名
机关					
内保一大队					
内保二大队					
内保三大队					
内保四大队					
应急救援大队					

“手足情” 参赛报名表

单位	姓名	姓名	姓名	姓名	姓名
机关					
内保一大队					
内保二大队					
内保三大队					
内保四大队					
应急救援大队					

“袋鼠跳往返接力”参赛报名表

单位	姓名	姓名	姓名	姓名
机关				
内保一大队				
内保二大队				
内保三大队				
内保四大队				
应急救援大队				

“跳大绳” 参赛报名表

单位	姓名	姓名	姓名	姓名	姓名	姓名	姓名
机关							
内保一大队							
内保二大队							
内保三大队							
内保四大队							
应急救援大队							

“拔河” 参赛报名表

单位	姓名	姓名	姓名	姓名	姓名	姓名	姓名	姓名
机关								
内保一大队								
内保二大队								
内保三大队								
内保四大队								
应急救援大队								