

# 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						
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							
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								