**薛家实验小学“庆元旦迎新春”教职工冬季运动会**

**方案**

为丰富学校教职工业余文化生活，全面提高教职工的身体素质，培养团队凝聚力，促进和谐校园和谐社会的建设。经学校行政、工会研究，决定举行薛家实验小学**“庆元旦迎新春”教职工冬季运动会**。现将有关事项通知如下：

1. 比赛时间： 2024年12月16日（周一）下午3:30~4:40

二、比赛地点： 两校区操场或者体育馆（场地由体育组确定）

三、参加对象：全体教职工（后勤分到各年级组）

四、比赛项目：

 1.个人赛：一分钟单脚踢毽、一分钟盘踢毽、一分钟单摇跳绳、一分钟双摇跳绳（每人任选一个项目）

2.团体赛：

（1）拔河：每组20人，每支队伍限报4名男教师；

（2）球不落地挑战赛：每组15人（任选限报一项）

五、竞赛规程：

**个人赛：**

**1.一分钟单脚踢毽：**即用任意一脚连续踢毽（中间不允许换脚踢也不准使用盘踢，在一次连续踢毽失败后，重新开始时，运动员可根据自身情况，允许换脚踢），比赛中，毽子触地一次为一次失败，在连续踢毽过程中，成绩计脚部所踢的次数，身体其他部位触毽只算调整，不计成绩。

**2.一分钟盘踢毽：**即用足内侧互换踢（左足踢一次，右足踢一次计为一次），任意一脚先踢，比赛开始后，毽子触地为一次试踢失败，任一脚连续触毽两次为试踢失败。

**3.一分钟单摇跳绳：**即单（双）脚起跳，身体腾空，绳绕身体额状轴360度记数为1次，未完成则判为一次试跳失败（允许使用双脚并脚跳、单脚车水跳等各种跳法）。

**4.一分钟双摇跳绳：**既双脚起跳，身体腾空，绳绕身体额状轴720度记数为1次，如未完成则为一次试跳失败。

**5.**每人每项均只有一次踢（跳）机会。

**6.**比赛在2米半径的圈内进行，如超过规定范围，第一次警告，第二次判为一次踢（跳）失败。

7.比赛中，一人踢（跳）有三人记数，其中2人计数相同取相同值，3人计数不同取中间值。

团体赛：

1. 拔河：在场地上画3条平行的短线，间隔2米，居中的为中线，两边的为界。拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

拔河：一局定胜负！

1. 球不落地积分赛：参赛教职工统一围成一个圈，采用多种形式玩转气排球，记录2分钟时间内空中击打、垫球的不落地的总次数，比赛结果以团队击球总次数进行排名，总个数相同时，失误次数最少的团队获胜。

注意：一人不能连续击球两次

1. 奖项设置：

1.个人赛：每项均根据报名人数的30﹪给予奖励，设一二三等奖若干名。

2.团体赛：两个项目分数加起来，奥园校区奖励第一名；丽园校区奖励总分前2名。

3.个人赛或者团体赛都没获奖，但能全程参与本次活动的获得参与奖。

七、**组织工作：**

1.各年级组动员老师们积极参加，并将报名表于12月8日前交工会周静。

2.场地及编排、裁判确定、比赛器材等由两校区体育组负责。

3.根据最终成绩，从四个单项赛中选择成绩最好的老师参加12月28日区里的跳绳踢毽比赛；另外，再选择3~5名教师组成长绳队，参加区里的一分钟跳长绳8字接力，区赛报名表于2024年12月23日前上报区教育工会（由储莉、翁婷具体负责选拔和长绳训练；周静负责报名工作）

八、摄影：王佳佳 刘疏影 （丽园） 陈建宁 （奥园）

 微信推送（两校区合并）：徐佩

本解释权属学校行政、工会

 新北区薛家实验小学工会

 2024年11月28日