

# 2024年趣味的运动会策划书14篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/174751.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

### 趣味的运动会策划书篇一

xx运动会正在如火如荼的进行中，为丰富同学们的课余时间，号召同学们积极参加体育锻炼，增强体质，促进同学们相互间的了解，增进个班级间的友谊，培养团结合作、互敬互爱的良好氛围，从而营造一个良好的学习和生活环境。

十三周 周日

苏州科技学院江枫校区图书馆北侧草坪

大一全体土木学院新生

土木学院学生会体育部

1. 联系各班班长，让他们做好本班的宣传工作，积极参与本次趣味运动会。

以团队形式进行比赛各项比赛积分最后评总分

活动项目1) 火车快开 2) 两人三足接力 3) 团体跳绳 4) 传水接力 5) 拔河

奖品=650 奖状=20 道具=80 共计750

团队第一名300 第二名200 第三名150

1、未报名者不得参加，一经发现取消比赛成绩。

2、禁止非工作人进入比赛场地，扰乱比赛秩序。

3、比赛中绝对服从裁判，以裁判的判罚为终极成绩。

- 4、活动项目分区域，参赛队员需服从工作人员安排，在指定区域和.规定时间进入比赛场地，无故迟到十分钟以上，.视为放弃比赛。
- 5、参赛队伍必须有自己的负责人，以便信息.的传递和交涉。
- 6、参.赛队员须保持场地的卫生，保持现场卫生，服从工作人员安排，不得有不文明行为或言语。
- 7、参赛队员比赛.中要留意安全，并遵从友谊第一，比赛第二原则。

土木工程学院学生会

## 趣味的运动会策划书篇二

为响应学院团关于“学生体育节”活动的号召，丰富全院师生课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，激发学生参加体育锻炼的主观能动性，促进形成良好的体育锻炼习惯，丰富校园文化生活，特举办烟台市技师学院“正乙杯”“激情运动，拥抱阳光”趣味运动会。

“激情运动拥抱阳光”

1.时间：xx年6月10日13:00（12:30集合）

2.地点：学院体育场

3.入场式安排：全体参赛同学在主席台前足球场集合。（北侧为工业技术应用系班级，南侧为动力技术应用系班级）站立姿态面向主席台。待开幕式结束后，各自带向主席台两侧就坐，观看团体操表演。团体操表演结束后，比赛正式开始。

项目一为班级必选项，项目二、三、四为自由选择项。

项目一名称：十人绑腿跑

项目二名称：摸石头过河

项目三名称：袋鼠跳接力赛

项目四名称：龙舟竞赛

烟台市技师学院（工业技术应用系、动力工程系）全体在校学生（1500人）、教工（120人）。

- 1.十人绑腿跑项目每班级学生（教工）参赛人数：10人，其他3个项目参赛人数：5人，所有项目男女不限。
- 2.已报名的运动员不得无故缺席或弃权（因公务或伤病除外）。
- 3.所有参加活动的同学，必须签署“运动员安全公约”，在身体健康条件允许的情况下参加比赛

。

4.集体项目可以邀请班主任、辅导员老师参与共同完成。

十人绑腿跑：（用时最短者晋级）

第一轮：预赛分为11组，取前8名进入决赛。

第二轮：决赛分为2组进行。

各项目设置团体一等奖1个，二等奖2个，三等奖3个，集体奖2个，精神文明奖2个。

（各项目比赛规则见附表）

注意事项：

- 1.各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得随意走动，观看有秩序，加油鼓励方式合理。
- 2.要求班主任、辅导员老师带队参加活动。

（各项目比赛规则见策划书附表）

### 趣味的运动会策划书篇三

#### 心动不如运动

为了丰富常州工程学院学生的校园生活，更好地展示常州工程学院的精神风貌，增进情谊，锻炼身体，增强体质。近日，将由常州工程学院心理健康协会联合常州工程学院体育部组织举办20xx年常州工程学院第一届趣味运动会。

主办单位：常州工程学院心理健康协会 常州工程学院体育部

参与单位：常州工程学院心理健康协会 常州工程学院体育部

常州工程学院建工系心理健康协会 常州工程学院材料系心理健康协会

常州工程学院化工系心理健康协会 常州工程学院经管系心理健康协会

常州工程学院制药系心理健康协会 常州工程学院体育系心理健康协会

常州工程学院机械系心理健康协会 常州工程学院计算机系心理健康协会

常州工程学院自动化系心理健康协会

常州工程学院体育部干事

常州工程学院心理健康协会干事、会员

常州工程学院各系心理健康协会干事、会员

常州工程学院大一、大二身体健康的在校生

时间：20xx年11月28日 下午1：20—5：00

地点：院田径场

（一）前期准备：

1.宣传： 宣传部将海报于11月21日早上张贴于教学楼和大学生活动中心大厅

馨心部于11月21日前完成宿舍楼板报的书写。

活动部于11月21日至23日三天晚自习跑班宣传。

2.院体育部负责裁判及主持人的联系，体育器材的租借（如音响，眼罩，跳绳等）

3.院心协宣传部负责参赛人员的组织安排，活动部负责一些装饰物及活动道具的筹备

（二）活动的主要内容及具体安排：

开幕式：1：20—2：00

1) 主持人介绍到场嘉宾：

2) 院心协会长讲话（介绍举行运动会的意义）

3) 院体育部部长讲话（作动员讲话）

4) 院心协宣传部做前期筹备工作小结（对上级领导，合作部门以及赞助商的感谢）

5) 各方正代表队入场式（各班以方阵入场，负责人手持班号牌）

6) 心协会长及院体育部部长宣布运动会开始

#### 趣味的运动会策划书篇四

为了丰富课余文化生活，增强同学们的集体荣誉感、增强集体凝聚力，营造充满活力和健康向上的校园氛围，充分展示我校学生的良好精神风貌，增进系与系同学之间的友谊，促进广大青年学生的健康发展。

随着“五一”、“五四”的到来，为了迎接“五一劳动节”，庆祝“五四青年节”，继承和发扬五四运动的光荣传统，让同学们朝气蓬勃，各个充满热情，对生活充满希望，特举行此次活动。

广东茂名幼儿师范专科学校五一趣味运动会

我劳动，我光荣，我创造，我幸福

广东茂名幼儿师范专科学校高州校区

升旗台(暂定)

5月18日(待定)

经管系及社科系全体师生

由各班女生委员在班里做好宣传工作

活动规则：学生们可以通过玩游戏获取印花，相应数量的印花可以换取相应的礼品。(礼品待定)

用具：无

人数：两人以上，多多益善

方法：在开始之前，每个人说出一个地名，代表自己。但是地点不能重复。游戏开始后，假设你来自北京，而另一个人来自上海，你就要说：“开呀开呀开火车，北京的火车就要开。”大家一起问：“往哪开？”你说：“上海开”。那代表上海的那个人就要马上反应接着说：“上海的火车就要开。”然后大家一起问：“往哪开？”再由这个人选择另外的游戏对象，说：“往某某地方开。”如果对方稍有迟疑，没有反应过来就输了。

兴奋点：可以增进人与人的感情，而且可以利用让他或她“开火车”的机会传情达意、眉目传情。

最后胜出的两人获得三枚印花，参与者均获一枚印花

目的：活跃气氛，增进协调性和协作能力。

要求：人数为十名，两人组成一组，共五组。

步骤：当场选出十名选手，两人为一组，左右脚捆绑三至四个汽球，在活动开始后，互相踩对方组的汽球，并保持自己的汽球不破，或破得最少，则胜出。

最后一组选手获得三枚印花，参与者均获一枚印花。

游戏规则：5人/次

五位游戏者依次一排站好并记住自己所在位置的颜色，按照主持人的介绍进行游戏，游戏者听见主持人叫到自己的颜色要立刻蹲下。若蹲下的游戏者并非所叫颜色或颜色所属者未蹲下均被淘汰！

最后一位获胜者，获得三枚印花，参与者均获得一枚印花。

#### 游戏四：“正话反说”

主持人要事先准备好一些词语。主持人说一个词语，要参加游戏的人反着说一遍，比如“新年好”，游戏者要立刻说出“好年新”，说错或者猛住的人即被淘汰。从三个字开始说起，第二轮四个字，第三轮五个字，以此类推。

最后胜出的两人均获三枚印花，参与者均获一枚印花。

#### 游戏五：“一块和五毛”

先准备好纸张分别写好一块或五毛，然后分别把它们贴在游戏者身上。当主持人说一块五是它们要找到一块和五毛的抱在一起，当主持人说两块也是一样，一此类推，没有组成队的则淘汰。

最后胜出的两人均获三枚印花，参与者均获一枚印花。

### 十、活动目的和意义

劳动者通过斗争，用顽强、英勇不屈的奋斗精神，争取到了自己的合法权益，是人类文明民主的历史性进步。劳动不仅有关人的健康和智慧，也有关人的快乐和美好。劳动使我们生活丰富多彩，劳动锻炼和造就了我们人类。人的伟大其实就在于会劳动、能劳动和爱劳动。没有劳动的人生是毫无意义的，能体现劳动的生活是充满幸福的。

### 十一、活动工作流程

#### （一）前期准备工作

1，活动工作人员安排：学生会所有干部进行会议安排各个干事具体工作。（需要工作人员有：维护秩序人员，宣传人员，发放礼物人员，后勤工作人员多位）

2，邀请工作：邀请经管系及社科系领导，辅导员，老师出席活动。

3，宣传工作：通知各班女生委员在本班宣传。

4，材料准备：

1) 生活部购买场地布置的材料和礼品。

2) 女生部印制印花、制作游戏指示牌。

#### （二）活动中期

1. 中午桌椅礼品等物资到位，做好各项工作安排。

2. 场地布置完成，安排各区工作人员到位，检查各自负责区是否全部准备就绪。

3. 宣传部负责整个活动流程的拍照记录。

4. 纪检部负责组织管理现场活动者。

### （三）活动后期

1. 整理现场，保持清洁与整齐。

2. 全体工作人员一起合影留念。

3. 归还物资，收拾好物资下一年可再循环

4. 活动总结

## 十二、活动物资及经费预算

1、桌、椅

2、气球

3、彩带

4、指示牌

5、白纸

6、印花

8、奖品

总计约100元

注：以上数目只是预算，不代表本次活动实际费用，所有费用由经管系及社科系经费支出。

## 十三、活动应急预案

为了保障活动宣传工作的顺利进行和后期实施正常运作，及时应对活动中的各类突发事件，做到对事态的果断反应，迅速处理。特制订此预案。

（一）若活动有其他重要因素严重影响活动的进行，则把活动暂停或改期，具体改动时间视情况而定。

（二）若活动中工作人员与观众发生冲突，现场干部马上进行协调并了解情况，进而解决问题。努力做到消除误会，把影响降到最低。

（三）工作人员需要认真负责并且谨慎对待工作，互相帮助，对待观众的询问需耐心解答。

(四) 工作人员按时到达，佩戴工作证，注意大学生的形象，体现大学生的个人素质，礼貌热情对待每位同学。

(五) 若当天有事需要请假的工作人员，请提前一天知会负责人，并做好交替岗位的程序。

## 趣味的运动会策划书篇五

趣味运动是一项将传统的体育运动比赛和引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动，它介于体育运动和趣味游戏之间融合了体育、文化、趣味、智力等因素。

一方面丰富学生的课余活动，加强体质锻炼，增强集体意识和团结意识，训练大家的反应能力；另一方面，融洽师生关系和同学关系，培养团队协作的精神。

报名。以班级为单位，各项比赛项目参加人员，由班主任自由筛选，另外每班选出一名同学负责向广播台投稿。然后交由老师统计。

20xx年11月26日9：00至11：00；14：30至17：30。

田径场及篮球场。

各系一支代表队（每队16人）以及提前报名的个人参赛者。

1、集体赛由系体育部决定出赛人员，每支队伍16人。

2、个人赛在一号三楼门口接受报名。

1、集体赛以系为单位，采取积分制，总积分居多的系队获胜，前6名将获得丰厚的奖金：一等奖1名：200元；二等奖2名：各100元；三等奖3名：各50元。

2、个人赛，采取积分制，总积分居多的队员获胜，前6名将获得丰厚的奖金：一等奖1名：100元；二等奖2名：各50元；三等奖3名：各20元。

接力赛总赛程400米，共分八个挑战项目，每个项目的比赛距离为50米，前一个项目运动员将接力绸带交给后一个项目运动员，后一个项目才能开始。各队以完成比赛的先后顺序计算成绩。

各参赛队伍分成3组进行预选赛，每组4支队伍，一时间多少排名。

(1) 手足情深 参赛队员：每队1人

比赛规则：参赛运动员一手握一足，然后用单足跳的方式完成50米赛段。

道具：红旗一面、喇叭一个。

发令员：2人。

现场裁判：4人（全程跟随运动员）。

## (2) 山路弯弯

参加人员：每队1人。

比赛规则：参赛运动员在行进中要绕赛道中间的障碍物跑10圈，然后继续往前跑，完成50米赛段。

道具：凳子2x4。

现场裁判（维持秩序）：2人。

## (3) 宝贝新娘

参加人员：每队3人（一男两女）

比赛规则：比赛开始两名女选手双手交叉搭成“花轿”，一名男选手打扮成女生坐在“花轿”上，完成50米赛段。男选手如果落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。

现场裁判（维持秩序）：2人。

时间安排：9：45—9：10：15。

比赛规则：花样分为正跳、倒跳、正编麻花三种，每种单独记成绩。比赛限时1分钟，以规定时间内跳的次数多少记成绩，中途停顿可继续进行。分10组同时进行。

时间安排：14：30—14：45 正跳比赛。 14：50—15：05 倒跳比赛。 15：10—15：25 正编麻花比赛。

道具：跳绳（各参赛人员自带）。

裁判：10人。

现场仲裁（兼计时）：1人。

比赛规则：参赛者需两腿、两手臂夹3个排球，呈企鹅状在跑道上规定起点、终点间行走（30米），球掉下需夹起球，在掉球的位置继续。分10组同时进行。

## 趣味的运动会策划书篇六

活动背景：沐浴着冬韵，伴随着寒风与霜雪，正值运动大好时机。作为新新人类的我们，要引领时代潮流，贡献青春力量，尽当代大学生之道，担当当代大学生之任，真正做到“新青年、新生活、新风尚”，因而，我部门开展“与爱同行、创新生活”趣味运动会。

### 与爱同行、创新生活

为了加深各队人员的了解、友谊与发展，丰富队员校园文化生活，活跃大学校园的氛围，增强部

门人员德智体美全面发展意识，提高部门人员的综合素质，培养积极向上的进取精神。

xx年12月9日—12月17日

教学楼前主干道及篮球场

1、拔河比赛，负责人：

石琴燕

2、二人三足接力跑，负责人：

刘富安

3、男女混合篮球赛，负责人：

石金平

4、自行车慢骑，负责人：

范云龙

5、摸石过河，负责人：

王志泱

院劳动部全体人员

周声双、熊志刚、黄翠园

（一）、拔河比赛：

1、比赛时间：12月9日下午4：00点

2、比赛地点：教学楼前主干道

3、比赛器材：哨子1个、拔河绳子1根

4、项目规则：以队为单位参加，每队派8人（六男两女）进行比赛。分为淘汰赛和冠亚军决赛两个阶段，每场比赛都采用三局两胜的方式来进行比赛。比赛时，当裁判喊完口号、双方才能进行拔河，否则比赛结果无效。

（二）、二人三足接力跑：

1、比赛时间：12月14日下午4：00点

2、比赛地点：教学楼前主干道

3、比赛器材：接力棒6根、带子若干条

4、项目规则：以队为单位参加，每队三组（每组男女各一人），赛前每组运动员各一条腿用两条带子捆绑在一起（捆在踝关节部位和小腿靠近膝关节部位，捆牢）。站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，在规定场地内30米的距离由起点跑到终点再折回起点，将接力棒交给下一组，以此类推，每队用时最少的队胜出。

### （三）、男女混合篮球赛：

1、比赛时间：12月15日下午4：00点

2、比赛地点：篮球场

3、比赛器材：记分器1个、哨子1个、篮球2个

4、项目规则：以队为单位参加，每队派5人（三男两女）进行比赛。分为淘汰赛和冠亚军决赛两个阶段。每场比赛分上、下半时，每半时8分钟，两半时中间休息5分钟。一场则分别可有1次暂停，每次暂停时间为1分钟。比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终决定。

### （四）、自行车慢骑：

1、比赛时间：12月16日下午4：00点

2、比赛地点：教学楼前主干道

3、比赛器材：自行车

### 冬季趣味运动会策划书

4、项目规则：以组为单位，每组分6小组同时进行自行车慢骑，赛程为30米，比赛中脚不能落地，犯规者淘汰出局；以到达终点的时间最长者为胜。

### （五）、摸石过河

1、比赛时间：12月17日下午4：00点

2、比赛地点：教学楼前主干道

3、比赛器材：木砖头

4、项目规则：每个运动员二块木砖头，放在起点线后沿（纵向放置），听到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块砖上，当裁判员鸣枪后，运动员即可起动，提起左脚（左右脚可自定），用手拿起原左脚踏的一块砖头，并放置前方（距离自定），左脚踏上前方砖头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块砖并放至到前方（距离自定），右脚踏上前方木砖头，这样依此

前进，直至最后一块砖头用手拿起人出终点线。途中如有脚落地，判为犯规，不记成绩。

- 1、每个人按参赛时间、参赛名单依次入场；
- 2、在比赛期间不得有退场人员、打搅次序人员；
- 3、没有参赛人员可以在一旁加油，但不许替代；

两位部长

裁判员：

部门六位队长

待定

### 趣味的运动会策划书篇七

为了鼓励学生积极参与体育锻炼，提高学生的身体素质及运动技能。培养学生顽强拼搏以及团队合作的精神以及响应学校关于做好秋季运动会的通知，展现青春的形象与风采，特此制定运动方案。

20xx年10月x日——20xx年10月x日(两天)

学校操场

1. 个人：100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 3000m 跳远 跳高
2. 团队：4x100m接力 跳绳 6人7足足球 8x200m(男女混合)

一次8人 取前三 再决赛 最终取出冠亚季军

1. 体育部：充当裁判(学校许可以后)
2. 宣传部：宣传比赛场数以及宣报运动员准备
3. 纪检部：维持会场纪律
4. 生活部：比赛结束后检查各班所在位置卫生
5. 美人鱼及女生部：拉拉队
6. 社会实践部和外联部等 后勤(医务小组等)

第一天上午：开模式 400m 800m 1000m赛 跳远 下午：100m 200m 1500m 3000m初赛 跳高  
第二天上午：田径决赛 4x100m 8x200m(混合)初赛 自行车慢骑决赛 6人7足决赛

下午：4x100m 8x200m(混合)决赛 闭幕式(奖品发放)

1. 400m以下及四百米 蹲姿起跑 400米以上站姿
2. 抢跑两次失去比赛资格

### 3.服从安排 顶撞裁判以及管理人员取消比赛资格 4.服装 校服

班级为单位 每人限2项 (名单交与学生会体育部整理)

四个人一组，一字排开，每个人的嘴里咬住一根吸管(光滑的),第一个人将一枚小环套在吸管上，保持不让小环掉下的同时将环递给下一个人，以此类推，到最后一个人将小环放入指定容器为止。计算2min内传递的小环个数最多的小组为胜。

### 2、杯水相连

四个人一组站成一竖列，两两相隔2米。第一个人嘴里衔住一装满水的纸杯，在避免水洒出来的同时用嘴把纸杯里的水倒进下一位衔着空杯子的队友，以此类推传至最后一位，记所用时间最少的小组为胜。 3、一心两用两个人一组，相隔5米相向而站。其中一人拿着球在原地转3圈后立马把球扔给同伴，与此同时，同伴转着呼啦圈接球(呼啦圈不能掉，否则视为犯规)，2min内接球最多的小组为胜。

### 4、扭歪歪

参赛者将装有13个乒乓球的纸箱拴在腰上(纸箱底部有一洞，恰能容一乒乓球掉下)，1min内抖动时掉下来的乒乓球最多的为胜(比赛过程中不能用手，不可以随意一定纸箱的位置)。

### 5、背对背拥爆

两个人一组，背对背夹住一个气球带至20米外的终点处夹爆(不能借用背部意外身体部位)，记所用时间最少的一组为胜。

### 6、一脚定江山

参赛者将球踢入10米开外的框内(田字形框，各个框踢中分别得1、2、3、4分)，记1min内得分最多的为胜。

### 7、你争我抢

两个人一组，比赛以拔河的形式进行。比赛双方各一人将一根绳子的两头分别系在腰上，双方另外的人站在一定距离外，拿有水果(小个儿的)，比赛开始后双方同时用力拉绳子至自己一方抢吃水果。记吃的水果个数最多的小组为胜。

## 趣味的运动会策划书篇八

此次比赛实行项目积分制。每个项目的第一名得4分，第二名得3分，第三名得2分，第四名得1分。全部项目完成后，最后累计分数最多的一队为冠军，依此类推。

(乒乓球拍、乒乓球) 每队全员参加，运动员拿一个乒乓球拍掂着乒乓球到达折返点，将拍子和球交给另一队员，另一队员掂球到达起点交给队友，依次进行。用时最少者获胜。

【注意】 1、在交接的过程中，把球掂起来后，迅速的将球拍交给另一人，不能用手碰球。

2、球不掉在地上为有效，如果球在途中掉到地上，选手必须捡起球回到掉球点继续比赛。

运动员手持装有10个乒乓球的盆子起跑，依次将球放进沿途设置的10个小盘中（间距1.5米），到达对面终点处，由另一队员返回，依次将球捡起并放进盆子中，跑回起点交给队友，依次进行。用时最少者获胜。

【注意】1、去时必须把球种进小盘中，回时收起。

2、乒乓球必需放入盘内，不许抛掷。如未能放入，必需放好后，才能继续向下进行。

每两队进行对决，实行三局两胜制。获胜的两队再进行对决，实行三局两胜制。每局后进行场地交换。将对方拉过赛场规定的河界线一方为获胜方。

【】1、比赛中途不能换人，不得外人帮忙。

2、裁判未判胜负前，手不能松开绳子。

每队全员参加，绑腿并排向前走，共4个队进行比赛。途中如果出现绳子断裂或松开，需重新系好后继续比赛。途中如有人员摔倒，只需在原地调整即可，无需回到起点。最先到达终点，用时最少者为获胜方。

在规定的时间内运送气球到达指定位置最多的一队获胜。

每队两人为一组参加比赛，比赛者背对背，互相挽住对方手臂，夹住气球，站在底线后进行比较。比赛开始后，每队尽可能多的参照标准气球的大小打气球，将打好的气球放在两人背中间夹住，二人迅速侧身向前跑，将气球运送至目的地。在3分钟时间内，运送气球最多的一组获胜。

【】1、每队两人在运送气球的同时，其他队员可继续打气球。

2、每队运送气球的队员可以反复运送。

3、运送的气球大小不能比标准气球小，否则不计入总数。

每队全员参加。一名运动员手持羽毛球拍柄从起点开始，把一个皮球拨着绕过障碍物后到达折返点和下一名队员交换。交接点在起跑

线后，比赛过程中必须绕过所有的障碍物成s型曲线，否则判为犯规，犯规队员从起点重新开始。用时最少者获胜。

每队推荐一男一女组成一组，其中男队员被蒙住双眼背起女队员，女队员负责指引道路，两人必须通过语言指引踩爆全部气球，到达目的地，比赛结束。比赛以用时最少者获胜。

【注意】1、路上摆放的气球需爆掉。

2、眼罩中途不能私自摘掉、移动。

3、其他队员均在底线之后通过语言进行提示，不能进入比赛场地。

每队全员参加。起点的第一人，两胳膊各夹住一气球，两脚夹一皮球准备。当听到信号后，以蛙跳方式跳向本队折返点的人，将皮球和气球交给另一队员，再采用同样方式跳向起点，依次进行。

【注意】1、在跳的过程中，球若掉落，须在原地夹好后再继续比赛。

2、在交接过程中，必须将接力棒和皮球同时传给队员。

本规则解释权归本次运动会会务组。

### 趣味的运动会策划书篇九

1.比赛人数及分组：学生每队选派10名队员（男女不限），教工每队选派5名队员（男女不限），每组分为四队，依次进行比赛。

2.比赛距离：100米。

3.比赛赛制：根据每队用时先后排取名次。

4.比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

5.比赛规则：

以班级为单位参加比赛，学生每班出十人（男女不限）为一队，教工每队出五人（男女不限），所有参赛队员必须穿运动鞋，不得穿钉鞋；发令前，每队十人按横队立于起点线后，分别将相邻队员的左、右腿用绑腿带绑在一起(脚踝与膝盖之间)；所有队员以站立方式起跑，听到发令后，十人同时启动，走或跑向终点，以最后一名队员通过终点线为计时终止；行进中所有相邻队员两腿自始至终要用绑腿带绑在一起，如遇脱落或倒地，需在原地重新系好后方可继续行进，否则成绩无效，如中途有队员摔倒，待整理好后可继续行进。

1.比赛人数及分组：学生每队出5名队员男女不限，教工每队出5人男女不限，每组分为四队，依次进行比赛。

2.比赛距离：50米

3.比赛赛制：根据每队用时先后按计时取名次。

4.比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

5.比赛开始前，参赛5名队员站于起跑线后的5块河石上，手拿第6块河石。裁判发令后，队员依次将河石踩在脚下交替向前行进，赛程为50米（根据场地小而定）。最后一名同学通过重点为计时停止。

6.游戏规则：

(1) 比赛开始前，参赛队员必需立于起跑线后的河石上。

(2) 比赛过程中，参赛队员不得越出其指定赛道；若有队员变道或阻碍其他非本队队员将直接取消其比赛资格。

(3) 比赛过程中，任何参赛队员被推或被迫脱离指定赛道，只要未获得实际利益，可以继续保留其比赛资格。

(4) 比赛过程中，身体的任何部位不得直接触碰除河石之外的支撑物，否则视为犯规。

(5) 比赛过程中，队员每犯规一次，就在该队员最终用时中加上3秒；若有队员在一轮比赛中累计犯规次数满三次，则直接取消其比赛资格。

1.比赛人数及分组：学生每队出5名队员男女不限，教工每队出5人男女不限，每组分为6各队，依次进行比赛。

2.比赛距离：100米

3.比赛赛制：根据每队用时先后按计时取名次。

4.比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

5.游戏规则

(1) 起点到终端的距离设置为100米；

(2) 每组队员分为五棒接力，第一棒在起点，第二棒在20米位置，第三棒在40米位置，第四棒在60米位置，第五棒在80米位置，发给每组起点人员一个袋子；

(3) 比赛开始后，第一个人站在起点后必须迅速的把布袋套至腰部，然后提着袋子，像袋鼠一样跳向自己的队友；第一棒跳到20米后，队友立即脱下袋子，并以同样的方式跳到下一棒的队友那里，比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腰部，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在每一棒接力点以外进行，不能越线。

(4) 最先完成的队伍获胜。

注意：比赛过程中，摔倒的队员需要在摔倒的地方自行爬起，且布袋必须始终套在腰部，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。两人交接布袋的时候，必须在20米，40米，60米，80米处进行。

1.比赛人数及分组：学生每队出5名队员男女不限，教工每队出5人男女不限，每组分为四队，依次进行比赛。

2.比赛距离：30米

3.比赛赛制：根据每队用时先后按计时取名次。

4.比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

5.比赛规则：每队五名队员呈一列纵队在起点后站立，第一名队员单腿一只手从侧面抱住后面第二名的队员的一条腿，第二名一只手从侧面抱住后面第三名的队员的一条腿，另一侧的手搭在前面队员肩膀上，以此类推。当裁判员发令以后五名队员齐心协力向终点单腿跳去行进过程中，如果队伍解体，需原地重新组合好后，方可继续前行，否则取消比赛资格。按每队用时先后按计时取名次。

## 趣味的运动会策划书篇十

本次趣味运动会的宗旨在于增强各个部门的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。弘扬奥运精神，增加团队凝聚力，在这个充满活力与光明的时代，有挑战才有财富。本次的趣味运动会是丰富校社联各个成员的课余生活，给每一位学生展现自我的机会。在学习之余好好锻炼身体，注意各种才能的挖掘、培养与展示，同时增加同学之间、学院之间的交流、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。

娱乐身心、激扬青春

活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

活动时间：20xx年3月14~15。下午五点

活动地点：学校田径场

主办单位：教育系学生会

赞助单位：xx

活动参与对象：教育系全体师生

活动主题：教育系趣味运动会

项目一：拔河大赛

参赛者：15人

裁判员：发令1人，记录1人。

比赛器材：拔河绳1条，红布条1条，口哨1个。

比赛场地：学校操场

比赛规则：在比赛场地上画3条直线，间隔为150cm。居中的线为中线，两边的线为河界，拔河绳中间系一红布条垂直于中线。比赛准备时间内，各队队员必须依次交错站在河界外，裁判员发出“预备”口令后，运动员全部蹲下，但不能用力拉绳，此时红线在中线上，裁判员鸣哨后开始比赛。当红布条与拔河绳的系点过河界时，裁判员鸣哨宣布比赛结束和胜方。

拔河赛制：

- 1、比赛分淘汰赛、决赛两个赛程。
- 2、比赛分组及比赛首场的站位选择由各班班长抽签决定。
- 3、淘汰赛：每班抽签分成a、b组，a组四队，b组三队。每组比赛采用三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局即可分出胜负时，比赛宣告结束。每组获胜者晋级。共两支参赛队伍进行决赛。
- 4、决赛：采用三局两胜制，胜者为总冠军。

项目二：螃蟹运球

参赛者：每班16人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：篮球4个。秒表4个，哨子一个。

比赛场地：学校操场，10米

比赛规则：赛道两端各站8组队员。比赛开始后，其中一端的一组队员用背部夹住篮球，侧向走到另一端，然后把篮球交给另一组队员。来回接力。知道最后一组队员走到另一端。如果在运球过程中，篮球掉了，必须把球捡起再夹好，并在掉球点继续比赛。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

赛制同拔河赛制。分两组比赛。

项目三：跳长绳

参赛者：每班14人（包括甩绳人员），7人一组，分两组。

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。（分两组）

比赛器材：长绳。秒表4个，哨子一个。

比赛规则：五人站在长绳中，两人甩起长绳。比赛开始时开始记圈数。一分钟比赛时间。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不计在圈数中。比赛继续。一分钟内圈数最多的为冠军。名次取前三。

#### 项目四：袋鼠跳

参赛者：每班10人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：4个大口袋，秒表4个。口哨一个。

比赛场地：学校操场。20米。

比赛规则：跑道两端各站5名参赛队员。其中一端的队员站在麻袋内，手提袋口向另一端的队员跳去，然后将麻袋交给另一端的队员。来回接力，直到最后一名队员手提麻袋跳到跑道的另一端。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

赛制同拔河赛制。分两组比赛。

- 1、尊重比赛，尊重裁判，尊重对手，赛出水平，赛出风格。
- 2、裁判必须做到公平、公正、公开。
- 3、比赛前由各班解读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则。
- 4、禁止非工作人员与参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序。
- 5、持场地的卫生，保持现场的卫生。
- 6、请各班参赛队员准时到达比赛场地，比赛时间不到者作弃权处理。
- 7、望各班认真组织本班的队员参加活动，并组织好后勤工作及本部门的啦啦队。文明比赛、文明助威，充分展现各部门风采。
- 8、遇不可抗因素（如下雨）或全校性活动，比赛日期另行通知。

#### 趣味的运动会策划书篇十一

展现全体员工良好的精神风貌和充满斗志的活力。增强员工的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进!

20xx年3月7日，下午13:30—17:00

中洲公园中央广场，溪边草坪，阳光沙滩

1，大会主席一名(sk); 2，总裁判长一名(sk); 3，裁判员，记分员四名(mh); 4，检录处一名(mh); 5，赛事指挥一名(mh); 6，赛事场记一名(mh)。

1，袋鼠跳：

**比赛方法:**比赛分四队同时进行，所有队员全部参与。每支队伍平均分为2个小队记为a，b，相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。最终用时最短的队伍获胜。若四队队员人数有差异，择取平均成绩为评判标准。

**道具:**每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线。a，b两队起跑线间距离20米，每条跑道宽1.2米。

**详细规则:**比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

## 2，端水梅花桩:

**比赛方法:**比赛由四队参加，每队10人，5男5女，男女间隔。比赛开始后，第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水，然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶，然后持空盆沿直线返回，将脸盆交给下个队员，再由下个队员完成同一任务。10个人循环轮流。从开始计时，3分钟后比较终点的水量，多者获胜。

**道具:**用明显的标记划出起跑线，终点线和跑道线，起终点间距离20米，每条跑道宽2米。用30块砖以一定间隔，摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路，目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出。两条跑道间有1米的间隔，而且砖块摆法必须一致。起跑线外放置两大桶水，要保证比赛时间内不会将起点处的水运空。终点要放置两只大空桶，要保证比赛时间内不会将桶装满。

## 3，智慧拔河:

**比赛方法:**比赛分四队，每两队角逐，所有队员全部参加。每队赛前将队员分成任意人数的三组，并将分组人数数量报与裁判，比赛开始后人数不得更改。三组同时比赛，两组以上获胜则为胜利。拔河时将绳子中线拉过己方2米处获胜。

**道具:**长约20米的绳子三根。

**详细规则:**四对抽签选择对手，两队胜者正夺冠军;两队败者争夺第三名。

## 4，动感颠球:

**比赛方法:**一面四周绑了数根绳子的鼓。要求每位队员拿起一根绳子，把鼓提起来;用这面鼓颠起一个排球，在排球不落地并超出一米高的情况下连续颠，颠球次数最多得队获胜。

道具: 绑着绳子的鼓四个, 排球四个。

#### 1, 踩气球:

比赛方法:每次 10 人参赛, 男女不限, 每名队员脚踝处绑上一个气球, 3 分钟时间, 在指定的范围内, 踩暴对方选手的气球, 并保证自己的气球不被踩破。气球被踩破的队员要及时离场, 不能参与比赛。比赛时间到, 保留气球多的人获胜。

道具: 每组 20 个气球

详细规则:自愿报名, 够 10 人开始游戏。

#### 2, 喝啤酒:

比赛方法:每次 5 人参赛, 男女不限, 裁判喊开始后, 将面前准备的啤酒喝光, 速度最快者获胜。

3, 呼啦圈: 比赛方法:每次 5 人参赛, 男女不限, 裁判喊开始后, 转动呼啦圈, 三分钟时间, 坚持到最后的人获胜。

1, 每项比赛根据规则, 评选名次:第一名加分 10 分, 第二名 6 分, 第三名 3 分, 最后一名 1 分。

2, 所有比赛项目结束后, 将得分累计, 评选出前三名。

3, 竞赛过程严格按照比赛评分标准, 由裁判监督, 每次违例将扣 2 分。

4, 整个比赛另评选出一队最佳创意奖, 评奖标准如下:全队入场时和竞赛过程中表现的各种创意; 全对整体精神面貌, 比赛纪律的遵守; 违规次数少, 服从裁判;

1, 赛前分好比赛队伍(4 队), 每队选出队长, 起队名, 队训, 制作好队旗;

2, 场地布置, 在运动会开始前, 由 mh 提前布置好 11:30—12:30;

3, 运动员入场仪式:13:30—13:40; 播放运动员进行曲, 各队顺序进入比赛场地, 并绕场一周; 各队运动员在入场时, 将进行即兴才艺展示, 可采用各种提前准备的道具(如:鲜花, 气球等) 运动员可准备各种口号, 以提升整体士气;各队进场后按顺序进入赛场中间等待宣布运动会开始。

4, 裁判长, 运动员代表讲话(3-5 分钟)13:40—13:45; 提前选好裁判长及运动员代表, 每人准备不超过两分钟的演讲稿;

5, 运动会主席宣布运动会正式开始(1 分钟); 请 sk 领导宣布运动会开始; 各队带到指定休息区(比赛场地的四边, 每队一边);

6, 比赛开始(3 小时)13:50—15:00; 运动员检录(2-3 分钟)并了解比赛详细规则; 工作人员布置比赛赛道; 运动员赛前练习(3-5 分钟); 正式比赛(10-20 分钟); 裁判员记录成绩。

7, 两项比赛后, 休息 30 分钟, 进行趣味游戏环节 15:00—15:30; 踩气球; 喝啤酒; 呼啦圈。

8, 继续后两项比赛 15:30—16:40;

9, 根据成绩, 评选优胜队伍和精神文明奖获得者; 由总裁判长核算并公布成绩

10, 颁奖仪式(10-20 分钟), 获奖队感言 16:40—16:55; 由大会主席颁发奖品; 获奖队伍代表讲话。

11, 运动会主席评语, 宣布运动会结束 16:55—17:00; 12, 运动员退场。

1, 拱形门, 横幅标语

2, 彩旗

3, 扩音喇叭, 口哨

4, 各种比赛道具, 积分表

5, 各队队旗

## 趣味的运动会策划书篇十二

沐浴着冬韵, 伴随着寒风与霜雪, 正值运动大好时机。作为新新人类的我们, 要引领时代潮流, 贡献青春力量, 尽当代大学生之道, 担当当代大学生之任, 真正做到“新青年、新生活、新风尚”, 因而, 我部门开展“与爱同行、创新生活”趣味运动会。

为了加深各队人员的了解、友谊与发展, 丰富队员校园文化生活, 活跃大学校园的氛围, 增强部门人员德智体美全面发展意识, 提高部门人员的综合素质, 培养积极向上的进取精神。

xx年12月9日—12月17日

教学楼前主干道及篮球场

1、拔河比赛, 负责人: 石琴燕

2、二人三足接力跑, 负责人: 刘富安

3、男女混合篮球赛, 负责人: 石金平

4、自行车慢骑, 负责人: 范云龙

5、摸石过河, 负责人: 王志泱

院劳动部全体人员

周声双、熊志刚、黄翠园

(一)、拔河比赛：

- 1、比赛时间：12月9日下午4：00点
- 2、比赛地点：教学楼前主干道
- 3、比赛器材：哨子1个、拔河绳子1根
- 4、项目规则：以队为单位参加，每队派8人（六男两女）进行比赛。分为淘汰赛和冠亚军决赛两个阶段，每场比赛都采用三局两胜的方式来进行比赛。比赛时，当裁判喊完口号、双方才能进行拔河，否则比赛结果无效。

(二)、二人三足接力跑：

- 1、比赛时间：12月14日下午4：00点
- 2、比赛地点：教学楼前主干道
- 3、比赛器材：接力棒6根、带子若干条
- 4、项目规则：以队为单位参加，每队三组（每组男女各一人），赛前每组运动员各一条腿用两条带子捆绑在一起（捆在踝关节部位和小腿靠近膝关节部位，捆牢）。站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，在规定场地内30米的距离由起点跑到终点再折回起点，将接力棒交给下一组，以此类推，每队用时最少的队胜出。

(三)、男女混合篮球赛：

- 1、比赛时间：12月15日下午4：00点
- 2、比赛地点：篮球场
- 3、比赛器材：记分器1个、哨子1个、篮球2个
- 4、项目规则：以队为单位参加，每队派5人（三男两女）进行比赛。分为淘汰赛和冠亚军决赛两个阶段。每场比赛分上、下半时，每半时8分钟，两半时中间休息5分钟。一场则分别可有1次暂停，每次暂停时间为1分钟。比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终决定。

(四)、自行车慢骑：

- 1、比赛时间：12月16日下午4：00点
- 2、比赛地点：教学楼前主干道
- 3、比赛器材：自行车
- 4、项目规则：以组为单位，每组分6小组同时进行自行车慢骑，赛程为30米，比赛中脚不能落地

，犯规者淘汰出局；以到达终点的时间最长者为胜。

#### (五)、摸石过河

1、比赛时间：12月17日下午4：00点

2、比赛地点：教学楼前主干道

3、比赛器材：木砖头

4、项目规则：每个运动员二块木砖头，放在起点线后沿（纵向放置），听到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块砖上，当裁判员鸣枪后，运动员即可起动，提起左脚（左右脚可自定），用手拿起原左脚踏的一块砖头，并放置前方（距离自定），左脚踏上前方砖头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块砖并放至到前方（距离自定），右脚踏上前方木砖头，这样依此前进，直至最后一块砖头用手拿起人出终点线。途中如有脚落地，判为犯规，不记成绩。

1、每个人按参赛时间、参赛名单依次入场；

2、在比赛期间不得有退场人员、打搅次序人员；

3、没有参赛人员可以在一旁加油，但不许替代；

裁判员：部门六位队长

待定

策划书：院劳动部

二0xx年十二月六日

#### 趣味的运动会策划书篇十三

为响应学院团关于“学生体育节”活动的号召，丰富全院师生课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，激发学生参加体育锻炼的主观能动性，促进形成良好的体育锻炼习惯，丰富校园文化生活，特举办烟台市技师学院“正乙杯”“激情运动，拥抱阳光”趣味运动会。

1.时间：xx年6月10日13:00（12:30集合）

“激情运动拥抱阳光”

2.地点：学院体育场

3.入场式安排：全体参赛同学在主席台前足球场集合。（北侧为工业技术应用系班级，南侧为动力技术应用系班级）站立姿态面向主席台。待开幕式结束后，各自带向主席台两侧就坐，观看团体操表演。团体操表演结束后，比赛正式开始。

项目一为班级必选项，项目二、三、四为自由选择项。

项目一名称：十人绑腿跑

项目二名称：摸石头过河

项目三名称：袋鼠跳接力赛

项目四名称：龙舟竞赛

烟台市技师学院（工业技术应用系、动力工程系）全体在校学生（1500人）、教工（120人）。

- 1.十人绑腿跑项目每班级学生（教工）参赛人数：10人，其他3个项目参赛人数：5人，所有项目男女不限。
- 2.已报名的运动员不得无故缺席或弃权（因公务或伤病除外）。
- 3.所有参加活动的同学，必须签署“运动员安全公约”，在身体健康条件允许的情况下参加比赛。
- 4.集体项目可以邀请班主任、辅导员老师参与共同完成。

十人绑腿跑：（用时最短者晋级）

第一轮：预赛分为11组，取前8名进入决赛。

第二轮：决赛分为2组进行。

各项目设置团体一等奖1个，二等奖2个，三等奖3个，集体奖2个，精神文明奖2个。

（各项目比赛规则见附表）

注意事项：

- 1.各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得随意走动，观看有秩序，加油鼓励方式合理。
- 2.要求班主任、辅导员老师带队参加活动。

### 趣味的运动会策划书篇十四

为响应学院团关于“学生体育节”活动的号召，丰富全院师生课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，激发学生参加体育锻炼的主观能动性，促进形成良好的体育锻炼习惯，丰富校园文化生活，特举办烟台市技师学院“正乙杯”“激情运动，拥抱阳光”趣味运动会。

1.时间：xx年6月10日13:00（12:30集合）

“ 激情运动拥抱阳光 ”

2.地点：学院体育场

3.入场式安排：全体参赛同学在主席台前足球场集合。（北侧为工业技术应用系班级，南侧为动力技术应用系班级）站立姿态面向主席台。待开幕式结束后，各自带向主席台两侧就坐，观看团体操表演。团体操表演结束后，比赛正式开始。

项目一为班级必选项，项目二、三、四为自由选择项。

项目一名称：十人绑腿跑

项目二名称：摸石头过河

项目三名称：袋鼠跳接力赛

项目四名称：龙舟竞赛

烟台市技师学院（工业技术应用系、动力工程系）全体在校学生（1500人）、教工（120人）。

1.十人绑腿跑项目每班级学生（教工）参赛人数：10人，其他3个项目参赛人数：5人，所有项目男女不限。

2.已报名的运动员不得无故缺席或弃权（因公务或伤病除外）。

3.所有参加活动的同学，必须签署“运动员安全公约”，在身体健康条件允许的情况下参加比赛。

4.集体项目可以邀请班主任、辅导员老师参与共同完成。

十人绑腿跑：（用时最短者晋级）

第一轮：预赛分为11组，取前8名进入决赛。

第二轮：决赛分为2组进行。

各项目设置团体一等奖1个，二等奖2个，三等奖3个，集体奖2个，精神文明奖2个。

（各项目比赛规则见附表）

注意事项：

1.各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得随意走动，观看有秩序，加油鼓励方式合理。

2.要求班主任、辅导员老师带队参加活动。

(各项目比赛规则见策划书附表) 趣味运动会各项目比赛规则

1.比赛人数及分组：学生每队选派10名队员（男女不限），教工每队选派5名队员（男女不限），每组分为四队，依次进行比赛。

2.比赛距离：100米。

3.比赛赛制：根据每队用时先后排取名次。

4.比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

5.比赛规则：

以班级为单位参加比赛，学生每班出十人（男女不限）为一队，教工每队出五人（男女不限），所有参赛队员必须穿运动鞋，不得穿钉鞋；发令前，每队十人按横队立于起点线后，分别将相邻队员的左、右腿用绑腿带绑在一起(脚踝与膝盖之间)；所有队员以站立方式起跑，听到发令后，十人同时启动，走或跑向终点，以最后一名队员通过终点线为计时终止；行进中所有相邻队员两腿自始至终要用绑腿带绑在一起，如遇脱落或倒地，需在原地重新系好后方可继续行进，否则成绩无效，如中途有队员摔倒，待整理好后可继续行进。

1.比赛人数及分组：学生每队出5名队员男女不限，教工每队出5人男女不限，每组分为四队，依次进行比赛。

2.比赛距离：50米

3.比赛赛制：根据每队用时先后按计时取名次。

4.比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

5.比赛开始前，参赛5名队员立于起跑线后的5块河石上，手拿第6块河石。裁判发令后，队员依次将河石踩在脚下交替向前行进，赛程为50米（根据场地小而定）。最后一名同学通过重点为计时停止。

6.游戏规则：

(1) 比赛开始前，参赛队员必需立于起跑线后的河石上。

(2) 比赛过程中，参赛队员不得越出其指定赛道；若有队员变道或阻碍其他非本队队员将直接取消其比赛资格。

(3) 比赛过程中，任何参赛队员被推或被迫脱离指定赛道，只要未获得实际利益，可以继续保留其比赛资格。

(4) 比赛过程中，身体的任何部位不得直接接触除河石之外的支撑物，否则视为犯规。

(5) 比赛过程中，队员每犯规一次，就在该队员最终用时中加上3秒；若有队员在一轮比赛中累

计犯规次数满三次，则直接取消其比赛资格。

1.比赛人数及分组：学生每队出5名队员男女不限，教工每队出5人男女不限，每组分为6各队，依次进行比赛。

2.比赛距离：100米

3.比赛赛制：根据每队用时先后按计时取名次。

4.比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

5.游戏规则

(1) 起点到终端的距离设置为100米；

(2) 每组队员分为五棒接力，第一棒在起点，第二棒在20米位置，第三棒在40米位置，第四棒在60米位置，第五棒在80米位置，发给每组起点人员一个袋子；

(3) 比赛开始后，第一个人站在起点后必须迅速的把布袋套至腰部，然后提着袋子，像袋鼠一样跳向自己的队友；第一棒跳到20米后，队友立即脱下袋子，并以同样的方式跳到下一棒的队友那里，比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腰部，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在每一棒接力点以外进行，不能越线。

(4) 最先完成的队伍获胜。

注意：比赛过程中，摔倒的队员需要在摔倒的地方自行爬起，且布袋必须始终套在腰部，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。两人交接布袋的时候，必须在20米，40米，60米，80米处进行。

1.比赛人数及分组：学生每队出5名队员男女不限，教工每队出5人男女不限，每组分为四队，依次进行比赛。

2.比赛距离：30米

3.比赛赛制：根据每队用时先后按计时取名次。

4.比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

5.比赛规则：每队五名队员呈一列纵队在起点后站立，第一名队员单腿一只手从侧面抱住后面第二名的队员的一条腿，第二名一只手从侧面抱住后面第三名的队员的一条腿，另一侧的手搭在前面队员肩膀上，以此类推。当裁判员发令以后五名队员齐心协力向终点单腿跳去行进过程中，如果队伍解体，需原地重新组合好后，方可继续前行，否则取消比赛资格。按每队用时先后按计时取名次。

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发