**关于开展“百年工运 悦动健康”**

**2025年嘉定区教职工趣味运动会的通知**

为礼赞中国工运100周年，进一步丰富广大教职工的文体生活，增强教职工的健康管理意识，提升身体素质，增强团队凝聚力，展示广大教职工的积极向上的精神风貌，区教育工会决定举办“百年工运 悦动健康”2025年嘉定区教职工趣味运动。具体事项通知如下：

一、组织机构

主办单位： 嘉定区教育工会

协办单位：上海市嘉定区第二中学

1. 活动时间

2025年10月18日（周六）下午13：00

（12：30开始签到）

1. 活动地点

上海市嘉定区第二中学体育馆（南翔镇德华路388号）

四、参赛对象

嘉定区教育系统在职在岗、身心健康的教职工会员

五、报名方式

1、以片组为单位报名参赛。每个团体项目由各个片组分别组队推荐1支队伍参加，参加人数见下述项目要求。每个个人项目由各个片组分别推荐相应人数参加，且每个个人项目中必须男女教职工兼有。具体报名人数详见附件1。

2、每名运动员最多只能参加1个个人项目和1个团体项目比赛。

3、各片组的每个参赛项目设领队1名（由运动员兼任）。

4、请各片组长将报名表（附件2、3）于2025年9月25日（周四）发送至邮箱：hongjingsport@163.com；报名后原则上参赛人员不得变动，若遇特殊情况需提前一周与教育工会沟通。

六、比赛项目

比赛设置个人和团体两类项目。

团体项目比赛顺序采用各领队现场抽签决定。个人项目在正式开赛后有序排队，先到先赛。

**（一）团体项目**

**1.翻山越岭：每队4人（2男2女）参与。**

规则：4名队员需在起点听到发令后依次通过充气道具障碍，返回终点与队友击掌，完成击掌后下一名队员出发，所有队员均完成比赛后记录小组用时，用时短者名次列前。

**2、旱地冰壶：每队4人（2男2女）参与。**

规则：7支队伍进行抽签进行8强淘汰赛。其中一支幸运队轮空直接进入4强。每队每人需在起点掷壶2次，整场比赛共投掷16个壶。每场均采用一局定胜负赛制，两队队员轮流投掷，两队全部投壶结束后，统计某一队中比对方所有壶都更靠近中心的壶的数量，更靠近中心点的队伍视为获胜，晋级下一轮直至得出冠军。

**3、同心齐鼓：每队9人（5男4女）参与。**

规则：比赛区域为5m\*5m的正方形；8名运动员手握鼓面上的绳子拉环，另外1名男运动员负责放球；运动员手握各队鼓面上的绳子拉环，绳子不能缠绕或缩短长度，鼓面朝上；1名男运动员负责为持鼓团队放球。如果球落地，只限该男运动员拣球，其他人不得帮助，否则作犯规论；等比赛哨声响起，持球人员迅速让球自由落下，持鼓人员合力让球在鼓面上弹动，鼓面与球的弹动距离需超过30厘米以上，持球人员每次放球落下与鼓面接触的不计入总次数内。2分钟内计算颠球的数量，以颠球次数多少排名，若出现并列，则额外进行30秒的加赛。

1. **汉诺塔：每队5人（2男3女）参与。**

规则：7支队伍由抽签决定比赛顺序。分别立有ABC三根立柱，在A立柱上套有五个不同大小的充气轮胎，要求在最短时间内完成轮胎从A至C的互换，并且在互换过程中，大的轮胎始终不允许压住小的轮胎，违规则需放回重来。比赛过程中，每队人员须全员参与。每支队伍完成比赛后记录小组用时，用时短者名次列前。

**（二）个人项目**

**1、飞盘九宫格：**每位参赛者5次机会掷飞盘，在距离九宫格 5 米处进行掷飞盘。击中飞盘上标有数字的格子可以获得响应的得分，记录五次总积分，分数高者成绩列前。如遇同分则看最高分谁高，最高分一样高的情况下再看次高，以此类推。

**2、迷你高尔夫：**高尔夫推杆项目考验选手力度的把握，需要让球能够顺利滑进洞中，参赛选手每人5次机会，每个洞都有对应的分值。分数多者成绩列前，如遇同分则看最高分谁高，最高分一样高的情况下再看次高，以此类推。都相同则进行加赛。

**3、筷子夹球：**参赛选手需要在规定的2分钟内，使用筷子将15颗乒乓球从A框夹至B框内。待最后一球夹至B框后计时结束，用时短者名次列前。全程只能用筷子触摸乒乓球，其他方式碰触均视为犯规。若球掉至地上，需捡起重放至A框内。超过2分钟不计成绩。

4、**60秒跳绳：**参赛选手需要在规定的1分钟内完成尽可能多的跳绳次数，完成数量多者列前。参赛选手可以展示各种跳绳技巧，例如单脚跳、交叉跳、后撤跳等。绳子统一提供。

七、奖项设置

根据参赛团队数和个人项目人数，分别取三分之一设置奖项。

八、注意事项

1、参赛队员应穿着符合参加运动比赛要求的服装和鞋子上场比赛，请各队自行准备，费用自理。

2、参赛队员所在单位工会需加强对参赛队员的安全教育，落实安全责任，并加强自身健康管理。在比赛过程中，参赛队员一旦发现自己身体不适，要立即停止比赛并及时求助。

3、参赛队员应遵守比赛规则和赛风赛纪，文明有序参赛赛，有严重违反者取消该队员参赛资格和所在参赛队伍比赛成绩。各片组要通知组内各个参赛项目的领队在比赛当天组织好队员参加各项比赛，各位参赛运动员听从工作人员安排。

4、如遇特殊情况，嘉定区教育工会有权对竞赛办法及赛程进行调整。

九、未尽事宜，另行通知

**附件：**

1、2025年嘉定区教职工趣味运动会个人项目参赛人数安排表

2、3. 2025年嘉定区教职工趣味运动会参赛报名表

附件1：

**2025年嘉定区教职工趣味运动会个人项目参赛人数安排表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 片组 | 飞盘九宫格 | 迷你高尔夫 | 筷子夹球 | 跳绳 | 小计（人） |
| 第一片组 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 第二片组 | 7 | 6 | 6 | 6 | 25 |
| 第三片组 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 第四片组 | 7 | 7 | 7 | 7 | 28 |
| 第五片组 | 9 | 9 | 8 | 8 | 34 |
| 第六片组 | 7 | 7 | 7 | 6 | 27 |
| 第七片组 | 6 | 6 | 6 | 6 | 24 |
| 合计 | 44 | 43 | 42 | 41 | 170 |

注：根据各片组会员数按一定比例安排。

**附件2：2025年嘉定区教职工趣味运动会参赛报名表（团队项目）**

第 片组 联系人： 联系电话： 填报时间： 年 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 性别 | 身份证号 | 电话号码 | 单位 | 团体项目 |
| 1 |  |  |  |  |  | 同心鼓（领队） |
| 2 |  |  |  | — |  | 同心鼓 |
| 3 |  |  |  | — |  | 同心鼓 |
| 4 |  |  |  | — |  | 同心鼓 |
| 5 |  |  |  | — |  | 同心鼓 |
| 6 |  |  |  | — |  | 同心鼓 |
| 7 |  |  |  | — |  | 同心鼓 |
| 8 |  |  |  | — |  | 同心鼓 |
| 9 |  |  |  | — |  | 同心鼓 |
| 10 |  |  |  |  |  | 旱地冰壶（领队） |
| 11 |  |  |  | — |  | 旱地冰壶 |
| 12 |  |  |  | — |  | 旱地冰壶 |
| 13 |  |  |  | — |  | 旱地冰壶 |
| 14 |  |  |  |  |  | 翻山越岭（领队） |
| 15 |  |  |  | — |  | 翻山越岭 |
| 16 |  |  |  | — |  | 翻山越岭 |
| 17 |  |  |  | — |  | 翻山越岭 |
| 18 |  |  |  |  |  | 汉诺塔（领队） |
| 19 |  |  |  | — |  | 汉诺塔 |
| 20 |  |  |  | — |  | 汉诺塔 |
| 21 |  |  |  | — |  | 汉诺塔 |
| 22 |  |  |  | — |  | 汉诺塔 |

说明：

1. 以片组为单位报名参赛，每名运动员最多只能参加1个个人项目和1个团体项目。
2. 身份证一栏用于购买运动员意外险。

**附件3：2025年嘉定区教职工趣味运动会参赛报名表（个人项目）**

第 片组 联系人： 联系电话： 填报时间：2025年 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 性别 | 身份证号 | 电话号码 | 单位 | 个人项目 |
| 1 |  |  |  |  |  | 飞盘九宫格（领队） |
| 2 |  |  |  | — |  | 飞盘九宫格 |
| 3 |  |  |  | — |  | 飞盘九宫格 |
| 4 |  |  |  | — |  | 飞盘九宫格 |
| 5 |  |  |  | — |  | 飞盘九宫格 |
| 6 |  |  |  | — |  | 飞盘九宫格 |
| 7 |  |  |  | — |  | 飞盘九宫格 |
| 8 |  |  |  | — |  | 飞盘九宫格 |
| 9 |  |  |  |  |  | 飞盘九宫格 |
| 10 |  |  |  | — |  | |  | | --- | | 迷你高尔夫（领队） | |
| 11 |  |  |  |  |  | 迷你高尔夫 |
| 12 |  |  |  | — |  | 迷你高尔夫 |
| 13 |  |  |  | — |  | 迷你高尔夫 |
| 14 |  |  |  | — |  | 迷你高尔夫 |
| 15 |  |  |  | — |  | 迷你高尔夫 |
| 16 |  |  |  | — |  | 迷你高尔夫 |
| 17 |  |  |  | — |  | 迷你高尔夫 |
| 18 |  |  |  |  |  | 迷你高尔夫 |
| 19 |  |  |  | — |  | 筷子夹球（领队） |
| 20 |  |  |  |  |  | 筷子夹球 |
| 21 |  |  |  | — |  | 筷子夹球 |
| 22 |  |  |  | — |  | 筷子夹球 |
| 23 |  |  |  | — |  | 筷子夹球 |
| 24 |  |  |  | — |  | 筷子夹球 |
| 25 |  |  |  | — |  | 筷子夹球 |
| 26 |  |  |  | — |  | 筷子夹球 |
| 27 |  |  |  | — |  | 60秒跳绳（领队） |
| 28 |  |  |  |  |  | 60秒跳绳 |
| 29 |  |  |  | — |  | 60秒跳绳 |
| 30 |  |  |  | — |  | 60秒跳绳 |
| 31 |  |  |  | — |  | 60秒跳绳 |
| 32 |  |  |  | — |  | 60秒跳绳 |
| 33 |  |  |  | — |  | 60秒跳绳 |
| 34 |  |  |  | — |  | 60秒跳绳 |

说明：1.以片组为单位报名参赛，各片组内每个项目报名人数根据附件1中的安排进行报名。每名运动员最多只能参加1个个人项目和1个团体项目。

2.身份证一栏用于购买运动员意外险。