附件1：

2015年市直卫生计生系统“庆三八 ”女职工体育

比 赛 规 程

一、**集体项目**

1、花样接力跑（4人）：四人一组，第一人由起点用羽毛球拍托网球跑，第二人由终点出发跳绳跑回起点，第三、第四个人分别重复以上项目，以完成比赛的时间快慢记胜负。要求：赛道长20米。队员必须自始至终手持羽毛球拍的把，违者取消比赛资格; 网球不得以任何方式固定在球拍上；球掉地捡回后，由落地处继续跑。

2、两人三足跑：距离40米。两人一跑道，两人内侧各1条腿的膝关节以下用布带捆绑在一起。允许跌倒，由跌倒处继续前行，以到达终点的时间快慢记胜负。

二、**个人项目**

1、托球跑

用羽毛球拍托网球，距离40米。必须是托球到终点方可计算成绩，比赛过程中掉球即比赛失败，不计成绩。

2、三项个人全能

1）50次跳绳

2）踢20个毽子

3）20个仰卧起坐

三个比赛项目分项目单独进行计时，比赛项目全部结束后三项用时成绩相加，以时间评定胜负，用时最少者获胜。

要求：仰卧起坐——双手抱头以手肘与膝关节触碰为一个。跳绳、踢毽子中间允许有失误，计时不中断（不限失误次数），例：当运动员在比赛中跳（踢）第１6个时失误，再次开始跳（踢）时从１6开始计算，以此类推。毽子为大型号毽子。

**三、裁判员**

由市卫计委统一选派。

**四、比赛器械**

比赛活动所用网球、毽子、软垫由组委会统一提供，羽毛球拍、跳绳、绑腿绳（为无弹性绳）由参赛人员自行准备。