2021年“威海农商银行杯”趣味运动会

社区活动方案

1. 活动名称：2021“威海农商银行杯”社区趣味运动会
2. 比赛时间：峰泉社区2021年3 月28日举行上午9点。

三、比赛地点：峰泉社区广场

四、指导单位：威海市体育局  威海市体育总会

五、主办单位：威海市峰泉社区

六、承办单位：威海市体育舞蹈运动协会

七、参赛单位：威海市峰泉社区

八、竞赛项目

（一）项目名称：托乒乓球跑 个人竞技

项目道具：乒乓球拍、乒乓球

将乒乓球置于乒乓球拍上，比赛中队员单手持拍把柄处托球，站立式起跑至20米处折返回到起点（终点），队员球必须在拍上且身体任何部位到达终点线为止，用时少者名次列前。途中若球掉落，在不影响其他队员正常比赛时，将球捡起置于球拍上回到掉球处继续比赛

（二）**项目名称：**沙包投准 个人竞技  
**项目道具：**桶和沙包  
在距离投篮区3米处放一个桶；每个队员手持10个沙包；每个队员在投篮区将沙包投向桶中，谁投进桶里的沙包多谁就获胜。

（三）趣味保龄球个人竞技

运动员站在投掷线上，将手球投向前方10米处10个矿泉水瓶（按保龄球位置摆放），最多投掷三次，以个人击中数多者排列名次，若相等以优先击中个数多者列前，依次类推。

1. 夹玻璃球 个人竞技

在桌子上放置一个装满玻璃珠的盘子A，每人面前有一个空盘子，比赛开始运动员从盘子A中用筷子把玻璃20珠夹到自己的盘子里。在一分钟内夹的数量多着名次列前，若相等，以临场加赛决出名次。

1. 吹乒乓球 个人竞技

运动员将一个乒乓球从10个装满水的纸杯中依次吹过，从第一个水杯依次吹到最后一个结束，用时少者名次列前，如乒乓球脱落杯子给予一次重新开始比赛机会。如相等以失败次数少者列前。

1. 投靶掷准 个人竞技

比赛方法：每位队员只投一轮，每轮投五镖，以环数多的为先，若环数相同，可追加一镖，决出名次。

比赛规则：投镖时脚尖不得越线，每轮只投5镖，多投无效。

（七）、单人跳绳 个人竞技

运动员双手持绳单人跳（单双脚均可），以一分钟内成功跳过次数多少记录成绩，多者列前，如相等以失败次数少者列前。 ;

（八）、 三人四足赛 家庭赛

1. 比赛人数及分组：每个家庭出三名队员，分为四个家庭依次进行比赛

2. 比赛距离：30米

3. 比赛赛制：每个家庭用时先后按计时取名次

4. 比赛规则：

1) 每个家庭三人排成一排，腿部由布条绑牢固，比赛中若布条脱落，需在裁判指示下停止前进，绑好后方可继续前进。否则该队成绩增加10秒作为惩罚；

2) 鸣哨后，三人同时启动，以三人躯干到达终点线内沿垂直面，方可到达终点。

九、报名与参赛办法

每人限报2项，身体健康年龄者均可报名参赛

十、录取及奖励：所有个人比赛均取前三名。家庭比赛取一、二名，其他参与奖。

十一、报名方式。

参赛选手于3月22日前到峰泉社区报到。

十二、裁判员由主办单位和承办单位统一选调。

十三、其他要求

1、报到时要求所有选手必须佩戴口罩，出是健康码，并主动接受体温测试，发现体温≥37.3℃或有咳嗽、乏力、呼吸道等症状人员，立即采取相应防疫措施。温馨提示：在21天内有去过或来自疫情中高风险地区者，不得报名参加比赛，并谢绝赛场观看。

2、所有参赛者都是自愿参加，活动中如发生意外风险由参赛者自行承担。

3、在赛前要做好充分的热身准备，以避免剧烈运动对身体造成意外伤害；参赛过程中，如发现身体有肌肉痛、关节痛或极强的疲劳感等不适现象，请量力而行，必要时可以放弃，以保证人身安全。

有以下疾病患者不得报名参加比赛。

（1）先天性心脏病和风湿性心脏病患者。

（2）高血压和脑血管疾病患者。

（3）心肌炎和其它心脏病患者。

（4）冠状动脉病患者和严重心律不齐者。

（5）血糖过高或过少的糖尿病患者。

（6）其他不适合运动的疾病患者

十四、现场布置

主席台：挂12米横幅，横幅标有“威海农商银行杯”，建党100 周年横幅、威海市体育舞蹈运动协会横幅。

联系人：王建英。13686310085