

2014 年东海水产研究所

职工趣味运动会方案

一、参赛队伍分组

共 11 支参赛队伍。8 个实验室单独组队（队长为各实验室工会小组长）；渔业信息与战略研究中心与后勤处联合组 1 个队（队长为季爱荣）；行政联合第 1 工会（办公室、科研处、人事处，队长为黄励）、行政联合第 2 工会（财务处、基建条件处、开发处，队长为周帅）。

二、比赛纪念品与奖金

各个队的队长请于 2014 年 11 月 25 日前上报 5 个项目的名单给冯广朋，并统计好自部门参赛人员需要领取纪念品的数量（每人发放一份纪念品，重复参加多个项目可领多个纪念品）。

三、报名方式

Fenggp@eastfishery.ac.cn. 13816587711 。

四、运动会方案

背景概况

1. 全员参与，注重团队协作；
2. 强调竞技趣味性，营造欢乐和谐氛围；
3. 考虑老中青各年龄层次人员的兴趣及体能等情况，力求每个年龄层次都有相应的比赛项目；

活动保障

比赛当天比赛前半小时整套运动会器材（包括所有比赛项目的比赛道具）放在比赛场地，以供各组练习。并派工作人员做赛前辅导，包括：整个运动会的概况，各项比赛的介绍、示范、技巧演示、犯规演示等，比赛规则及得分细则等。

比赛时会配备专业工作人员担任裁判员/指导员，他们负责每个项目的规则讲解以及裁决各队的比赛分数；配备专业教练担任监督员，他们负责监督比赛全过程，并记录各队的犯规情况；同时每个项目的每个比赛组均有专业记分员，确保分数的准确无误；配备若干道具员准备各项比赛的器材以及指导各队参赛选手正确使用器材；同时比赛现场配备药箱及医护人员。

比赛当日，为了记录各队的风采，给未来留下纪念，现场配备专业摄影师及专业摄像师，结束后，会剪辑 MV 并刻录光盘，每队均可获得一张光盘留念。

活动详情

1.比赛时间：2014 年 12 月 5 日下午，上海理工大学南校区操场

2.比赛流程：

1. 12: 00~13: 10 赛前热身、赛前辅导
2. 13: 10~13: 30 开幕式（各部门列队，领导讲话）
3. 13: 30~15: 30 正式比赛项目（五个）
4. 15: 30~16: 00 闭幕式（颁奖、拍照）

3.比赛项目及简介：本次比赛共五大比赛项目：**动感五环、趣味接力、欢乐手抓球、相扑擂台、拔河 PK；**

3.1 动感五环（4 人）

比赛介绍：比赛开始前，比赛器材置于起跑线后。2 名队员立于比赛器材内，2 名队员在外掌控方向，扶助比赛器材。裁判发令后，4 名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，赛程为 30 米。以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

参赛选手：共 4 人，必须有一名及以上女性；



3.2 趣味接力（5 人）

比赛介绍：第一棒：蛙式滑板车（1 人，限女生）参赛选手手持接力棒，利用双腿向外推力及内向内联合方式产生推力使滑板车从起点行至终点，中途脚不能接触地面，接触一次停止 5 秒。



第二棒：背对背夹球（2人，男女不限）参赛选手两人（其中一人必须手持接力棒）以背对背的方式夹住一个排球，从起点运至终点，途中球不能掉，掉一次停止5秒；



第三棒：呼啦圈前进（1人，男女不限）参赛选手手持接力棒，转动呼啦圈，从起点行至终点，途中呼啦圈停止则人也在原地停止，呼啦圈转动人方可前进；



第四棒：运球走（1人，男女不限）参赛选手手持接力棒，以拍球的方式运送篮球至终点，要求球在手中不能停留超过3秒，犯规停止5秒；



3.3 欢乐手抓球（2人，男女不限）

比赛简介：参赛选手两人，一人站在起点线，一人站在终点线，比赛开始后，起点线选手需要头朝地面，快速旋转 10 圈，然后跑向终点线选手，在其对面站立，两人进行手抓球游戏，最先抓到 5 个球的选手获得胜利；



3.4 相扑擂台（2人）

比赛介绍：抽签决定 PK 对手，两人穿着相扑服，在规定的时间内，两人相互推扛，使一方倒地或者出界，即可获得胜利；参赛选手：分男女组，每组男女各一人；



3.5 拔河比赛（6人）

比赛简介：所有组抽签决定PK对手，同时进行两两对决，获胜组进行下一场的PK，直至进入半决赛、决赛局，最终选出冠亚季军。参赛选手：6人，三男三女；

报名及奖项设置

1、组队要求

- ∪ 本次活动以部门为小组单位开展。
- ∪ 每个比赛项目每个小组必须有且只能有一组参赛选手；
- ∪ 每个小组由队长统筹安排小组成员的各项比赛。各队的队长必须参加赛前辅导，明确比赛流程和赛制安排。

2、奖项设置

- ∪ 每项比赛的前三名予以奖励，并分别计入所在小组分值为：**10、7、5**分；
- ∪ 以小组累计得分为依据，评出冠军团队、亚军团队、季军团队，其余为优胜奖。分值相同的小组以单项比赛冠军多者获胜，以此类推。
- ∪ 每个团队（冠军团队、亚军团队、季军团队，优胜奖）均进行奖励，每名参赛队员均有纪念品。

3、友情提醒

- ∪ 所有项目都必须严格按照规定的人数报名；
- ∪ 活动当天，所有人员全情投入，释放自我，以最轻松的状态进入赛场；
- ∪ 安全第一，友谊第二，比赛成绩第三，尊重对手，尊重裁判；
- ∪ 提高自身约束力（不迟到，不早退，在指定区域列队，在指定区域就座，按照比赛流程进行，尽可能不要远离场地…）
- ∪ 做文明观众（在比赛进行中，不要进入赛道，不要干扰他人比赛；为所有参赛选手呐喊助威，为所有的获奖者鼓掌喝彩…）
- ∪ 比赛现场一切听从裁判员/教练员的安排，如有异议，以裁判员的最终裁决为准。
- ∪ 在比赛过程中，注意爱惜保护比赛道具，不要用力过猛。

如果出现身体不舒服或者摔倒的情况，马上告知工作人员，现场配备各种常规药及护理人员。