附件1

自行车慢骑比赛竞赛规程

一、主办单位

宁波市奉化区教育局

二、承办单位

宁波市奉化区教育工会

三、协办单位

奉化高级中学

四、竞赛时间和地点

（一）时间：11月10日下午1：00

（二）地点：奉化高级中学体育馆

五、竞赛项目

男、女个人赛

六、参加单位

教育局直属学校（单位、幼儿园）

七、参加办法

（一）各队可报领队或教练1人，运动员不多于4人（2男2女）。

（二）运动员参赛资格为在编在册教职工。

（三）各组别报名不足3人，含3人，则取消该项目比赛。

八、竞赛办法

（一）比赛使用的自行车由赛事执行单位统一提供

（二）赛道:为直道，长10米，宽1.5米，每间隔2.5米设置标志桶，全程共3个，需S形绕行通过。

（三）比赛分为预赛和决赛，预赛前十六名晋级决赛。

（四）当裁判员发出比赛开始指令后，参赛运动员支撑脚立即离地（否则判犯规），开始计时，当自行车前轮压越过终点线，停止计时，用时多者，名次列前。比赛限时2分钟，如限时内未到达终点，按前轮至终点线距离长短判定名次先后，距离长者列前。

（五）比赛时，身体及自行车不得触及地面和障碍物，需在各自行车道内完成比赛，不得越线或压线，每犯规1次加时15秒，每人犯规不得超过3次，如超过3次判定成绩无效。同时不得随意干扰其他选手进行比赛。

九、录取和奖励

（一）各组别录取前六名，如参赛人数不足录取名次数时，按实际参赛人数录取名次。

（二）各组别1-6名颁发奖品。

十、报名和报到

（一）各参赛代表队请在11月6日下午5：00前，通过“钉钉”报教师进修学校王丹丹老师，联系电话：1358662203（虚拟号：252000），逾期报名的视为放弃。

（二）报到时应交验运动员本人二代身份证原件、运动员意外伤害保险复印件等证明材料。请按规定做好疫情防控工作，参赛运动员均需提供48小时内核酸阴性证明。

十一、裁判和仲裁

裁判员、仲裁委员会由区教育局选派。

十二、参赛费用

各代表队参赛经费自理。

十三、未尽事宜，另行通知。

十四、本竞赛规程解释和修改权属教育工会。

附件2

跳绳比赛竞赛规程

一、主办单位

宁波市奉化区教育局

二、承办单位

宁波市奉化区教育工会

三、协办单位

奉化高级中学

四、竞赛时间和地点

（一）时间：11月10日下午1：00

（二）地点：奉化高级中学体育馆

五、竞赛项目

1分钟男、女个人，1分钟一带一混合双人

六、参加单位

教育局直属学校（单位、幼儿园）

七、参加办法

（一）各队可报领队或教练1人，运动员不多于4人（2男2女）

（二）运动员参赛资格为在编在册教职工

（三）各组别报名不足3人，含3人，则取消该项目比赛。

八、竞赛办法

（一）比赛用绳由组委会统一提供；

（二）本次比赛执行国家体育总局审定的《跳绳最新竞赛规则（2018-2022）版》；

（三）比赛服装：

1.女运动员头发必须固定在头上。

2.必须穿着运动鞋进行比赛。

3.比赛服上禁止使用松散的装饰。

4.禁止佩戴饰物（如手表、项链、耳环等悬垂物）。

（四）各单项对运动员采用单摇或双摇，单脚跳或双脚跳不做要求。

（五）如遇成绩相同，加赛30秒1场，如再相同投掷硬币决定。

九、录取和奖励

（一）各组别录取前六名，如参赛人数不足录取名次数时，按实际参赛人数录取名次。

（二）各组别1-6名颁发奖品。

十、报名和报到

（一）各参赛代表队请在11月6日下午5：00前，通过“钉钉”报教师进修学校王丹丹老师，联系电话：1358662203（虚拟号：252000），逾期报名的视为放弃。

（二）报到时应交验运动员本人二代身份证原件、运动员意外伤害保险复印件等证明材料。请按规定做好疫情防控工作，参赛运动员均需提供48小时内核酸阴性证明。

十一、裁判和仲裁

裁判员、仲裁委员会由区教育局选派。

十二、参赛费用

各代表队参赛经费自理。

十三、未尽事宜，另行通知。

十四、本竞赛规程解释和修改权属教育工会。

附件3

飞镖比赛竞赛规程

一、主办单位

宁波市奉化区教育局

二、承办单位

宁波市奉化区教育工会

三、协办单位

奉化高级中学

四、竞赛时间和地点

（一）时间：11月10日下午1：00

（二）地点：奉化高级中学体育馆

五、竞赛项目

男、女个人，总团体

六、参加单位

教育局直属学校（单位、幼儿园）

七、参加办法

（一）各队可报领队或教练1人，运动员不多于4人（2男2女）。

（二）运动员参赛资格为在编在册教职工

（三）各组别报名不足3人，含3人，则取消该项目比赛。

八、竞赛办法

（一）本次比赛按照国家体育总局飞镖协会最新审定的《飞镖竞赛规则（试行）》执行。

（二）飞镖、镖盘由执行单位统一提供。

（三）采用软式飞镖，地面到靶心高度1.73米，投掷线到镖盘距离2.44米。

（四）个人赛：每位选手每场打3轮，每轮3镖，共9镖，根据9镖总得分高低决定胜负，比赛采用先分组循环赛，后淘汰赛；循环赛中胜一场得2分，平一场得1分，负一场得0分，如积分相等，先看相互之间的胜负关系，如再相同按所有场次总得分高低判定，如再相同看单场最高分，如再相同抽签决定；淘汰赛中如遇平局，加赛一镖，分高者胜。

（五）总团体按个人赛的名次分相加排名，总名次分少者列前，若出现名次分相同，则以获得个人第一名多的队伍名次列前，以此类推。

九、录取和奖励

（一）各组别录取前六名，如参赛人数不足录取名次数时，按实际参赛人数录取名次。

（二）各组别1-6名颁发奖品（一等奖1队、二等奖2队、三等奖3队）。

十、报名和报到

（一）各参赛代表队必须在11月6日下午5：00前，通过“钉钉”报教师进修学校王丹丹老师，联系电话：1358662203（虚拟号：252000），逾期报名的视为放弃。

（二）报到时应交验运动员本人二代身份证原件、运动员意外伤害保险单复印件等证明材料。请按规定做好疫情防控工作，参赛运动员均需提供48小时内核酸阴性证明。

十一、裁判和仲裁

裁判员、仲裁委员会由区教育局选派。

十二、参赛费用

各代表队参赛经费自理。

十三、未尽事宜，另行通知。

十四、本竞赛规程解释和修改权属教育工会。

附件4—1

奉化区第一届全民健身运动会选拔赛报名表

（自行车慢骑）

参赛单位：

领队或教练： 联系电话：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 运动员姓名 | 性别 | 身份证号码 | 工作单位 | 参赛项目 |
| 男子个人 | 女子个人 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |

注：1.请各参赛队在参赛项目栏上打“√”。

2.填表时请按照各项目单项规程上规定的人数进行报名。3.表格中的内容务必填报完整。

附件4—2

奉化区第一届全民健身运动会选拔赛报名表

（跳绳）

参赛单位：

领队或教练： 联系电话：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 运动员姓名 | 性别 | 身份证号码 | 工作单位 | 参赛项目 |  |
| 1分钟男、女个人跳绳 | 1分钟一带一混合双人 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |

注：1.请各参赛队在参赛项目栏上打“√”。

2.填表时请按照各项目单项规程上规定的人数进行报名。3.表格中的内容务必填报完整。

附件4—3

奉化区第一届全民健身运动会选拔赛报名表

（飞镖）

参赛单位：

领队或教练： 联系电话：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 运动员姓名 | 性别 | 身份证号码 | 工作单位 | 参赛项目 | 备注 |
| 男子个人 | 女子个人 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |

注：1.请各参赛队在参赛项目栏上打“√”。

2.填表时请按照各项目单项规程上规定的人数进行报名。3.表格中的内容务必填报完整。