附件 2

张家界开放大学办学体系职工运动会趣味项目竞赛规程

一、竞赛时间、地点

（一）竞赛时间：2026年11月 20 日

（二）竞赛地点：张家界开放大学

二、参赛单位

张家界开放大学、慈利开放大学、桑植开放大学

三、竞赛项目

(一)同心鼓比赛

(二)飞镖比赛

(三)快种快收

(四)飞盘接力

四、竞赛办法

（一）趣味比赛项目各进行一场次比赛，按总成绩确定名次。

（二）同心鼓按规定时间颠球个数决定名次；飞镖项目比赛采用总环数决定名次方法；快种快收、飞盘接力按计时速度判定名次。

五、竞赛规则

（一）同心鼓

1. 每队上场5名运动员（男3人、女2人）和1名捡球员，同组5名运动员围绕一面同心鼓成圈站立，鼓身四周均匀分布长绳，每人

牵拉2根绳子，需手握绳套或绳头30厘米以内部位。由捡球员将排球轻置于鼓面中心，要求在鼓不落地、球不落地的情况下将球在鼓面上往上颠。2分钟内累计颠球次数计入此项目总成绩。

2. 裁判鸣哨开始计时正式比赛球落地、球碰到绳索视为一次中断；队员捡球重新将球平稳放在鼓面上，继续颠球，次数持续累加，不清零。

3. 队员不得手握绳索靠近鼓身，必须抓握绳末端；禁止打结、缩短绳索；队员双脚踏出比赛划定区域，踏出期间所有颠球无效；计时结束，以有效颠球总次数从高到低排名。

（二）飞镖

1. 比赛参照《中国飞镖竞赛规则》结合职工赛事简化执行。

2. 每队上场 10 名（男 7 女 3）运动员，每人 5 轮 15 镖，10 人总环数相加计入此项目总成绩。

3. 按抽签顺序轮流投掷，投完自行拔镖，每轮 3 镖，单手投出、一次一镖，双脚不得越线。镖插入靶盘有效，弹出、掉落不计分，不重投。每轮比赛第 3 镖投掷结束后，飞镖需在镖靶上停留 5 秒以上。若出现压线算高分区。

（三）快种快收

运动员 10 人（男、女各 5 人）裁判员发令后，1 号女队员提起装有 10 颗种子的篮子（内面放置 10 瓶 380ml 矿泉水）从起点出发，向前跑至 10 个种植区，在每一个种植区放下一颗种子，至中点后折回跑至终点，将篮子交给 2 号男队员；2 号男队员从起点出发，

到种植区捡起“种子”，至中点后折回，跑回起点。“种子”倒一个计时加 3 秒，后续队员按照女种男收的要求依次交替，直至全队完成。（以时间计入总成绩）

（四）飞盘接力

1. 每队上场运动员 10 名（男、女各 5 名），三支代表队同时进行比赛。

2. 比赛在篮球场设 3 条平行跑道，各队队员在起点线后依次纵队站立，起点线前 10 米处设折返点。

3. 裁判发令后，各队第一名队员手持飞盘跑至折返点，在折返点后将飞盘抛给本队下一位队员；下一位队员在起点线后接住飞盘后，第一名队员方可跑回起点，第二名队员随即出发。依次类推，直至最后一名队员抛出的飞盘由第一名队员接住并跑回起点线，计时结束。

4. 抛盘必须越过起点线，飞盘落在场地中间时，抛盘队员须返回折返点重抛；飞盘未过起点线即被接力队员接住继续比赛，视为犯规，每犯规一次该队加时 3 秒。（以时间计入总成绩）

六、场地器材

（一）同心鼓场：篮球场，鼓一面，网球一个，绳子10根。

（二）飞镖：镖盘红色靶心距地面垂直距离1.73m，投掷线距靶心垂直距离2.37m；飞镖器材：标盘18英寸，飞镖标盘上共用10环，镖盘红色靶心为10环，向外依次递减。飞镖不超过50g。

（三）快收快种：篮球场一块，380ml矿泉水10瓶。

（四）飞盘接力：篮球场一块（设 3 条跑道、各设 1 个折返点）；飞盘 3 个。