**哈工大庆“国庆”迎“中秋”体育趣味活动**

**一、主办单位：**哈尔滨工业大学学工部

 哈尔滨工业大学团委

 哈尔滨工业大学体育部

**二、活动时间**

2020年10月1日上午9:00——11:30；下午13:00——16:00

**三﹑活动地点**

一校区室外篮球场（如遇雨，则在一校区体育馆进行）

**四、活动项目**

1分钟原地跳绳、踢毽子、呼啦圈、2人3足、宝贝新娘、可乐保龄球、自行车慢骑、套圈、飞镖、投口袋、花式跳绳体验、越野滑雪体验

**五、活动方法与规则**

**1.1分钟原地跳绳：**左、右手各持一根绳的两端，分别向前依次摇绳。当跳绳摇起来后，以1分钟内跳绳次数多者列前。

**2.踢毽子：**参赛者将毽子抛起开始倒计时，计次数，如毽子落地可拾起继续比赛，在1分钟内以踢毽次数多者名次列前。

**3.呼拉圈：**运动员原地听裁判哨声计时，开始比赛时间为1分种，在规定的时间内运动员所转圈数多者为胜。（注：①当呼啦圈掉到地上可捡起再转 ②呼拉圈可自带）。

**4.2人3足：**2名运动员用绳子将自己的一条腿(膝关节以下,踝关节以上)互相捆绑向前奔跑,全程为30米。发令枪响计时开始,运动员冲过终点比赛结束，时间短者为胜。跑动过程中,如果有队员摔倒或绳子脱落,则必须回到原地系好绳子，继续跑完剩下的距离。

**5.宝贝新娘：**每队3人，2名选手双手交叉搭成“花轿”，另一名选手坐在“花轿”上，完成30米赛段，到达终点用时少者为胜。选手如果落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。

**6.可乐保龄球：**在一个圆圈内，放10瓶水，参赛者在离圆圈8米处出球（手持篮球），每人连续抛球3次，3次全部击中者给予奖品。

**7.20米自行车慢骑：**运动员在指定的20米赛道上骑自行车慢行,由裁判员计时,到达终点最慢者为胜，如某运动员中途自行车压线或脚落地者判犯规，中止比赛。录取前八名。

**8.套圈：**在距离3米以外放置生活用品若干种，参加者排队进行，每人5个圈，投中的物品即为奖品。每人一次机会，不得重复参与。

 **9.飞镖：**按照飞镖的规则执行。

**10.投口袋：**在距离目标4米外的架子在上放若干学生生活用品，参与者每人5个口袋，每次用一个口袋击打目标，击中即为奖品领走。每人一次机会，不得重复参与。

**11.花式跳绳体验：**有专业的老师带领学生进行花式跳绳的体验，跳绳可自备。

**12.越野滑轮体验：**越野滑轮是我校引进的新兴项目，在大一新生准备开课，为了使更多的学生了解和参与这个项目，特安排体验活动。

**六、录取及奖励：**

**1、**每个项目均录取前八名，给与物资奖励。套圈、投口袋、可乐保龄球及体验项目不进行排名。

2、大一大二的同学每参加一项活动奖励1次课外体育锻炼，全天奖励最多不超过3次。

**七﹑参加资格**

我校在籍的本科生、研究生、博士生、留学生均可参加，参加活动需带学生卡。

**八、注意事项**

1.参加活动要服从指挥，有序进行。

2.参加体验活动要穿着运动服装。

3.参加活动前要进行热身运动。

**九、本活动未尽事宜解释权归组委会。**

联系人：盛俊林

电话：13895792076

**哈尔滨工业大学学工部**

**哈尔滨工业大学团委**

**哈尔滨工业大学体育部**

**2020年9月26日**