

### 附件 3:

## 学生集体项目规程

### 一、录取名次

各项录取前 8 名，得分按单项加倍分别计入集体项目总分中。

### 二、竞赛办法

以学院为单位，每项限报一个队。

| 序号 | 计分   | 项目                  | 人数                            | 项目说明                                                                                                                                                                                                           |
|----|------|---------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 三倍计分 | 传球接力                | 18 人/队<br>(男或女<br>不少于 6<br>人) | 队员一路纵队排列，第一名队员从胯下将球传给后一名，第二名队员接球后从头上将球传给后一名，第三名队员从胯下将球传给后一名，直至传到排尾最后一名队员，该队员拿到球后，迅速抱球跑至队伍最前端，开始下一轮传球，依次循环进行，直到原第一名同学轮到排尾并抱球跑至队伍最前面为止。每次最前面的队员均采用胯下传球，传球中如出现未按次序传球，每出现一次在总时间中加 5 秒；出现球落地，需从失误处开始继续进行。按用时少者名次列前。 |
| 2  | 三倍计分 | 障碍接力                | 12 人/队<br>(6 男 6<br>女)        | 50 米迎面对接力。两端各站 6 人，每个队员往对面跑去，中间需要做动作：绕“隔离墩”一圈，钻过“跨栏架”，跳过障碍物。不做动作视为无效，完成后再跑向对面。按用时少者名次列前。                                                                                                                       |
| 3  | 三倍计分 | 2 ×<br>400<br>米跑射联项 | 3 组/队<br>(每组 1<br>男 1 女)      | 每组第一名队员从 800 米起跑线起跑，跑至 350 米后进入射击区（在主席台正对面位置）射击，需在 50 秒内完成 5 个有效目标射击（接收器的 5 个红灯全部变为 5 个绿灯，在每次射击之前激光枪必须触碰桌子且用手拉动顶部盖板上的扳把，如果违反规则每次处罚 10 秒）后方可继续跑，跑程 400 米，直至跑到终止点与队友进行接力。如果队员没有命                                 |

|   |      |             |                               |                                                                                                                                                                                   |
|---|------|-------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |      |             |                               | 中 5 个靶，就要等待 50 秒时间结束射击，裁判发出口令后才可以出发跑下一程。各队 3 组比赛用时累计总时长少者名次列前。                                                                                                                    |
| 4 | 三倍计分 | 袋鼠跳         | 10 名/队<br>(男或女<br>不少于 4<br>名) | 场地 20 米，队员两端各 5 名，从起点开始，一名队员站在袋中双脚跳跃前进到另一端将袋子交给第二名队员，第二名队员同法进行，依次最后一名队员通过终点线为止。比赛中如有队员摔倒，需从摔倒处起来继续比赛。如不在交接区交接，则取消比赛资格。按用时少者名次列前。                                                  |
| 5 | 三倍计分 | 搭桥过河        | 16 人/队<br>(8 男 8<br>女)        | 30 米距离迎面接力。两端各站 8 名队员，每端分成 4 组，每组 2 名队员。一人走，另一人拿三块木牌，轮流向前放置，要求走的人每走一步必须踩在木牌上，如果站在地上去了，该组用时要罚加时 5 秒/次。当该组有一块木牌过线后，接力组才可以进行开始接上。按用时少者名次列前。                                          |
| 6 | 三倍计分 | 30 米单摇跳绳接力跑 | 8 人/队<br>(4 男 4<br>女)         | 30 米距离迎面接力。每队人数分成两组，两端各站 4 人，第一名队员持绳以单摇的形式从场地一端跑过另一端线，另一端队员开始持绳起跑，依次类推，要求比赛全程以单摇的形式向前跑动，如果持绳跑过程中出现绳拌脚中断，则要从中断处重新开始摇绳，不允许出现不摇绳跑步。如果其中一名队员因脚拌绳出现不摇绳跑步而没有返回至中断处，则该队取消比赛成绩。按用时少者名次列前。 |
| 7 | 二倍计分 | 8 字绳        | 12 人/队<br>(男女不<br>限)          | 时间为 2 分钟，两人摇绳，10 人跳。跳绳队员排队依次以 8 字路线正向跳入绳中，成功跳过一次后，出绳绕过另一名摇绳队员。比赛中，如遇长绳脱手或本队队员跳绳失误，则该次跳绳不计次数。按全队跳过次数多者名次列前。                                                                        |

|    |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | 二倍<br>计分         | 踢<br>毽                | 4 人/队<br>(男 女 不<br>限)  | 1 分钟/人, 计总数, 踢毽方法不限。踢毽<br>总数多者名次列前。                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 9  | 三<br>倍<br>计<br>分 | 折<br>返<br>跑<br>接<br>力 | 12 人/队<br>(6 男 6<br>女) | 在场地上画一条起跑线和三个折返点,<br>折返点上放置隔离墩, 到起跑线的距离<br>分别为 5、10、15 米。每队各成纵队站<br>在起跑线后。发令后, 各队排头迅速起<br>跑至 5 米折返点处绕过隔离墩返回起跑<br>线(返回起跑线时一只脚必须触及或越<br>过起跑线, 以下规定相同); 再跑至 10<br>米折返点处, 绕过隔离墩返回起跑线;<br>最后跑至 15 米折返点处, 绕过隔离墩返<br>回起跑线, 站至队尾。第二人用同样方<br>法折返跑, 到折返点时必须绕过隔离墩<br>方能折回, 否则要重新跑回完成折返规<br>定, 没有重新跑回完成动作者, 该队取<br>消比赛成绩。以时间完成少者名次列前。 |
| 10 | 三<br>倍<br>计<br>分 | 搬<br>运<br>药<br>球      | 5 人/队(3<br>男 2 女)      | 场地上画一条起点线, 距离起跑线 10 米<br>处成纵队摆放 5 个药球, 每个药球间隔<br>3 米, 最后一个药球后面有 10 个空位,<br>每个空位间隔 3 米。各队一路纵队排在<br>起点线后, 女生在前、男生在后。发令<br>后, 各队排头迅速起跑至第一个药球处,<br>把球抱起后快速从一侧跑至第一个空位<br>点(不要沿着药球摆放的纵线跑步), 然<br>后从另一侧返回至起点线, 第二名队员<br>用同样方法如此依次进行, 直至全队轮<br>换两次。要求必须第 1 人返回时越过起<br>点线后第 2 人才可以起跑。药球要按队<br>列顺序放在指定位置。以时间完成少者<br>名次列前。           |

北京林业大学体育教学部  
2024 年 9 月