

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 (男或女 不少于 6 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 (6 男 6 女)	50 米迎面接力。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	2×400 米跑射联项	3 组/队 (每组 1 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 (男或女 不少于 4 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 (8 男 8 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 (4 男 4 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	8 字绳	12 人/队 (男女不 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

	分			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	二倍计分	踢毽	4人/队 (男女不限)	1分钟/人,计总数,踢毽方法不限。踢毽总数多者名次列前。
9	三倍计分	折返跑接力	12人/队 (6男6女)	在场地上画一条起跑线和三个折返点,折返点上放置隔离墩,到起跑线的距离分别为5、10、15米。每队各成纵队站在起跑线后。发令后,各队排头迅速起跑至5米折返点处绕过隔离墩返回起跑线(返回起跑线时一只脚必须触及或越过起跑线,以下规定相同);再跑至10米折返点处,绕过隔离墩返回起跑线;最后跑至15米折返点处,绕过隔离墩返回起跑线,站至队尾。第二人用同样方法折返跑,到折返点时必须绕过隔离墩方能折回,否则要重新跑回完成折返规定,没有重新跑回完成动作者,该队取消比赛成绩。以时间完成少者名次列前。
10	三倍计分	搬运药球	5人/队(3男2女)	场地上画一条起点线,距离起跑线10米处成纵队摆放5个药球,每个药球间隔3米,最后一个药球后面有10个空位,每个空位间隔3米。各队一路纵队排在起点线后,女生在前、男生在后。发令后,各队排头迅速起跑至第一个药球处,把球抱起后快速从一侧跑至第一个空位点(不要沿着药球摆放的纵线跑步),然后从另一侧返回至起点线,第二名队员用同样方法如此依次进行,直至全队轮换两次。要求必须第1人返回时越过起点线后第2人才可以起跑。药球要按队列顺序放在指定位置。以时间完成少者名次列前。

北京林业大学体育教学部
2025 年 9 月