**教工组趣味比赛竞赛规则**

一、50米迎面接力（4男4女）

竞赛规则：男女各4名队员参赛，比赛前，各队队员分立于跑道两端，每端4人 成一路纵队排列，男女位置不限。起点端第一名起跑队员和对面第一位接棒队员站在端线前，起跑队员手持接力棒等候裁判员发令。其余队员与第一位队员前后间隔1米，后一名队员待前一名队员跑出后再进入端线前等候。比赛过程中，奔跑队员必须手持接力棒，若掉棒则应立即拾棒并从掉棒处继续奔跑，期间计时不中断。

二、十人十一足绑腿跑（5男5女）

竞赛规则：比赛每队由10名队员参加，两队成纵队面对标志物站在起跑线后，每一组十人并肩站立，内侧的小腿用小布条捆住，这样成了“十人十一足”。布条必须捆在小腿上，并捆紧，如中途松开应系好再前进。中途若队中有人摔到，应立即停下来，等重新准备好之后再前进。比赛以时间快慢决定胜负。

三、摸着石头过河（3男3女）

竞赛规则：比赛开始前，参赛队员站于起跑线后的第1、2块河石上，手拿第3块河石。裁判发令后，队员依次将河石踩在脚下交替向前行进，距离10米。以参赛队员的任一脚踩在越过终点线所在垂直平面的河石上为计时停止，用时少者名次列前。比赛过程中，参赛队员不得越出其指定赛道；若有队员变道或阻碍其他非本队队员将直接取消其比赛资格。

四、超级无敌旋风跑（4男4女）

竞赛规则：1、每队4男4女，成一横队，用双手共同扶住长竿，进行试跑练习，绕标志筒一圈跑。发令后，从起点出发，绕过3个标志筒然后再返回重复一次。路线和方向正确，先跑完全程，用时最少的队为名次列前。跑的过程中，队员的双手不得脱离竹竿，不慎摔倒可爬起继续，不得跑到他队的跑道上去。