附件4

**长春光机所第十届职工田径运动会竞赛规程**

**一、比赛分组**

**（一）男子组**

**甲组：**35岁以下（1982年1月1日以后出生）

**乙组：**36-45岁（1972年1月1日-1981年12月31日出生）

**丙组：**46-55岁（1962年1月1日-1971年12月31日出生）

**丁组：**56岁以上（1961年1月1日以前出生）

**（二）女子组**

**甲组：**30岁以下（1987年1月1日以后出生）

**乙组：**31-40岁（1977年1月1日-1986年12月31日出生）

**丙组：**41-50岁（1967年1月1日-1976年12月31日出生）

**丁组：**51岁以上（1966年1月1日以前出生）

**二、比赛项目**

**（一）田径项目**

**1.男子组**

**甲组：**100m、200m、400m、800m、3000m

**乙组：**100m、200m、400m、1500m

**丙组：**100m、200m、800m

**丁组：**100m、800m、研究员60米（限50周岁以上）

**甲、乙、丙组：**铅球、跳高、跳远

**丁组：**铅球

**2.女子组**

**甲组：**100m、200m、400m、800m、1500m

**乙组：**100m、200m、400m、800m

**丙组：**100m、200m、400m

**丁组：**100m、400m、研究员60米（限50周岁以上）

**甲、乙、丙组：**铅球、跳高、跳远

**丁组：**铅球

**（二）集体项目：**

**1.男子组**

4×100m接力

4×400m接力

**2.女子组**

4×100m接力

**3.“老中青妇”混合4×100m接力**

第一棒运动员，女子，组别不限；第二棒运动员，甲组或乙组，性别不限；第三棒运动员，丙组，性别不限；第四棒运动员，丁组，性别不限。

**4.大众广播体操比赛**

人数不限，参演人数占部门/单位人数比例将作为重要的评分指标。

**5.纪念建党徒步赛**

比赛已结束，获得前8名的基层分会为：条件保障处、图像部、人力与监审处、应光室、国科公司、奥普研发、航测二部、电装中心。

**（三）游艺项目**

1、跳大绳比赛

每队10人跳绳（5男，5女），2人摇绳，共计12人。跳绳队员要从绳子的一边按顺序依次绕“8”字跳过绳子到另一边，比赛结果以3分钟内成功跳过绳子的累积总人数为最后成绩，多者为胜。

（预赛后，取前8名在运动会现场进行决赛，预赛决赛大绳自备。）

2、跳小绳比赛

每队2人（1男1女）参赛，比赛以1分钟内男、女队员累计完成跳绳次数总和为最终结果，多者为胜。

（预赛后，取前8名参赛队伍在运动会现场进行决赛，预赛、决赛跳绳自备，跳绳需带自动计数功能，比赛结果以跳绳自动计数及裁判员人为计数相互参照为准。）

3、足球射门比赛

每队6人（4男2女）参赛，其中1人为守门员。比赛采取分组淘汰的方式进行。每人在罚球点踢一球，两队交替进行，5人全部踢完为一轮，进球多者获胜，进球相同加赛一球。

（预赛后，取前8名在运动会现场进行决赛。）

4、投篮比赛

每队5人（4男1女）参赛。比赛设置两类投篮区，2分投篮区、3分投篮区，参赛队员可任意选择投篮区进行比赛，每人3个球，所有队员成绩总分合计多者胜。

（提前预、决赛，运动会现场播报前8名成绩）

5、多人多足30m跑比赛

每队20人（女队员不少于5人），用布袋将邻近队员双腿绑在一起，布袋高度必须高于脚踝低于膝盖。

（预赛后，取前8名在运动会现场进行决赛。）

6.拔河比赛

每队15人（10男，5女），提前预赛，前4名在运动会现场决赛，项目名次取前8名。

7、中国象棋个人赛

每分会限报2人，比赛规则按照1999年制定的中国象棋规则，具体赛制安排另行通知，提前预赛，取前8名，决赛在运动会现场举行，用大屏直播。

**三、录取和得分**

（一）个人单项取前8名，按9、7、6、5、4、3、2、1记分；

（二）集体项目(除广播操)取前8名，按个人单项分数加一倍；

（三）破纪录分数加一倍；

（四）田径项目鼓励研究员报名参赛，凡报名并完成比赛的研究员每人每单项加1分，若取得名次，在1分基础上再累计相应得分。

（五）游艺项目取前8名，按9、7、6、5、4、3、2、1记分；

（六）广播体操比赛前4名按集体项目加分（记18、14、12、10分），其余参加比赛的单位均加4分；

**四、奖励方法**

（一）个人发奖品；

（二）团体分所部组、企业组，按照各队伍总分多少，各取前5名，颁发奖杯。

（三）其他奖项

1.文艺表演奖 5个

2.宣传报导奖 8个

3.精神文明奖 8个

文艺表演已提前报名参加为准，现场临时报名不计入文艺表演奖评比；宣传报导奖以最后被采用报道稿件篇数为准计分，以得分多少排序，前8名获得宣传报道奖。

**五、报名办法**

（一）所管理及公共支撑系统统一组队、其他系统以基层分会为单位参赛，**每个单项限报2人，每人限报2项（集体项目、游艺项目除外）**。如个人超项，按照报名表顺序取个人前两项，如项目超人数，按报名表顺序取前两人；

（二）集体项目、游艺项目每项每单位限报1队；

（三）严禁外借（请）运动员，各年龄组不得跨组报名，违者一经核实，取消本队所有比赛资格及成绩。赛事过程中，欢迎大家积极监督举报；

（四）各参赛队伍均应参加检阅式；

（五）职工自愿报名参赛，拟参赛运动员应根据自身身体健康情况确定参赛，不得带病、带伤报名参赛，严禁患有高血压、心脏病及其他不宜从事高强度体育活动疾病的人员参赛，违反者后果自负。