

北京工业职业技术学院工会文件

北工院工字[2026] 4号

关于举办第47届教职工运动会的通知

校工会所属各分会：

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大及二十届历次全会精神，紧扣习近平总书记提出的“健康第一”教育理念，推动我校全民健身活动的深入开展，提高教职工的身体素质和体育运动水平，学校将举办第47届教职工运动会，请各分会认真做好相关工作。现将有关事项通知如下：

一、比赛时间：2026年4月23—24日

二、比赛地点：体育馆、田径场

三、主办单位：校工会

四、承办单位：体育部

五、竞赛分组：

1. 青年组 35岁以下(1991年1月1日以后出生)
2. 壮年组 36岁—50岁

3. 中年组 50 岁以上（1976 年 1 月 1 日以前出生）

六、参赛资格：凡我校工会会员均可报名参赛。

七、报名办法：

1. 使用企业微信报名系统，以分会为单位按组别报名，各组别参赛项目以竞赛规程为准；

2. 个人项目和团体项目每人均限报两项；

3. 报名截止时间：4 月 9 日下午 5 点；

4. 个人项目报名人数如少于 10 人，则取消该项；

5. 联系人：王海松 联系电话：61801091。

八、比赛项目：

（一）个人项目及说明：

1. 背靠背夹球跑（青、壮年组）：本项两名队员只能在分会内组合，只要有一名队员是青年则成绩记录在青年组；两人背靠背站立，将球夹于背部中间位置，双臂自然交叉或互挽，从起点向终点行进，用时最短者获胜。

要求：全程不可用手触碰球；行进中球若掉落，须在原地重新夹好后方可继续；以正常快走、慢跑为宜，严禁冲撞，确保安全。

2. 折返跑（青、壮年组）：从起点开始，往返跑将跑道两端的标志物推倒。单程距离为篮球场半场长度，男子折返四次（路线相当于两个 M 形）；女子折返两次（路线相当于一个 M 形）。记录跑完全程的时间为最终成绩。

3. 跳绳（青、壮、中年组）：记录在规定的时间内（1 分钟）使

用专用跳绳完成的跳绳个数为最终成绩，个数相同，则失败次数少者取胜。

4. 踢毽子（青、壮、中年组）：记录在规定的时间内（1分钟）踢毽子的个数为最终成绩。每人一毽，落地可拾起继续踢，个数相同，则失败次数少者取胜。

5. 运球往返投篮（青、壮、中年组）：记录从起点出发，按指定路线在一块篮球场地的两个篮筐各投进一球的时间为最终成绩。要求跑动运球；每个篮筐有三次投篮机会，三次不进则取消比赛成绩。

6. 羽毛球发球掷准（青、壮、中年组）：在指定发球区域发球到“落点分值区域”，每格视发球难度有1-13的不同分值。每人发球5次，以羽毛球头第一落点为得分点，如球头落在“落点分值区域”两格之间的线上则选择邻近的高分值记录；落在“落点分值区域”以外为0分。计算5次总计分数判定名次。分数相同时，按高分值球出现的先后顺序决定名次先后。

7. 轻摇拾趣（青、壮、中年组）：参赛者在腰部绑一个特制盒子，盒内装有5个乒乓球。参赛者通过扭腰、跳跃等动作，在1分钟内尽可能多地将乒乓球从盒子末端的洞口抖出；将所有乒乓球抖出用时最短者获胜。

要求：裁判发令后方可动作，不许提前抖盒子；全程禁止用手触碰盒子、掏球或甩动衣物辅助。

8. 投壶（青、壮、中年组）：每人5支箭，距离2米，记录在规定的时间内（1分钟）内将5支箭全部投入的最少时间为最终成绩，

时间短者胜。

9. 飞镖掷准（壮、中年组）：记录 10 次累加环数为最终成绩，分数相同时，按高分值出现的先后顺序决定名次先后。

10. 排球颠球（限中年组）：参赛队员在指定区域内进行颠球，颠球高度过头记录一个，每人两次机会，连续三个不过头视为一次结束。取两次中最高个数为最终成绩。

（三）团体项目：

1. 跳长龙：以分会为单位组队，每队 8 人，男女不限。规则是每队两名队员在指定地点摇绳，另外六名队员排队依次跑进、跳过、跑出，绕至绳左侧成一路纵队，当最后一名队员跳过绳之后，整队队员再在其左侧重复上述动作，完成一个∞字跳。在规定的 2 分钟比赛时间内队员完成跳绳的总次数排列各队名次。在跑、跳过程中，如队员有一次失误，仍按顺序排队，失去一次计数机会，个数相同，则失败次数少者取胜；

2. 毛毛虫竞速（分男子组、女子组）：以分会为单位组队，每队 4 人。比赛开始前，4 名队员坐在“毛毛虫”充气道具上，双手抓握两侧把手，在起点线后准备就绪，裁判发令后开始计时，队员通过协调配合同步向前滚动前进，全队人员及道具整体通过终点线，视为比赛完成，用时最短者获胜。

要求：行进过程中，所有队员必须保持骑坐姿势，身体不得随意离开道具，双手不得松开把手，毛毛虫道具不得拖地拖拽前行；若中途出现队员掉落、道具侧翻、队形散乱等情况，需在原地调整恢复后，

方可继续比赛，不得提前前进。

3. 动感颠球：以分会为单位组队，每队 12 人，男女不限。比赛使用四周绑有 12 条绳子的鼓，要求每位队员拿起道具鼓的一根绳子，把鼓提起来；用这面鼓颠起一个排球，在排球不落地的情况下连续颠球的次数为最终成绩。每队有三次颠球机会，取最好成绩；

4. 4×100 米接力赛（分男女两组）。

九、奖励办法：

单项及集体项目均取前 6 名（包含并列名次）。单项不足 15 人、集体项目不足 10 队，减 2 录取。纪念奖只发给参加比赛项目且没有取得任何名次的运动员（团体项目除外），纪念奖不重复发放（参加几项均只得一份）。

十、发奖安排：

见后续具体通知。

十一、规程未尽事宜，另行通知。解释权属工会。

北京工业职业技术学院工会

2026 年 4 月 2 日

北京工业职业技术学院工会

2026年4月2日印发
