

|              | 运动会项目提案  |
|--------------|--|
| 1. 拔河项目      | <p>（由于是课程项目的主要项目，除特殊情况希望大家还是都要参与，这部分的奖品可以设置的好一点）</p> <p>报名单位以 10 人一组，五男五女（待定根据具体男女比例进行调整）（也可以拆成不同的单项） !!! 赛事组织者有权根据体重对参赛者队员的实力进行平均</p> <p><b>规则：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 比赛采取三局两胜制。</li> <li>• 在场地上画 3 条平行的短线，间隔 2 米，居中的为中线，两边的为界。拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。</li> <li>• 参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧。</li> <li>• 裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。</li> <li>• 比赛过程中，双方队员应保持身体稳定，不得突然放手或向前倾倒，也不得在拉绳过程中出现犯规动作。</li> </ul> |
| 2. 三人三分钟跳绳跳绳 | <p><b>规则：</b></p> <p>每支队伍由三名队员组成，两人摇绳一人跳，可以使用一根跳绳也可以使用两根跳绳</p>   |

|       |  |
|-------|--|
| 3、短跑  | <p>（距离根据场地决定，暂定 50m）</p> <p><b>规则：</b></p> <p><b>1 预赛阶段</b><br/>         预赛阶段分为男子组和女子组，每组参赛者根据抽签确定起跑道。<br/>         参赛者依次进入起跑线<br/>         起跑信号由裁判员发出，参赛者必须听从裁判员指令，否则将受到处罚。<br/>         预赛采用计时方式进行，每位参赛者的成绩将被记录。</p> <p><b>2 决赛阶段</b><br/>         预赛成绩前八名的参赛者进入决赛。<br/>         决赛分为男子组和女子组，每组决赛采用同样的比赛规则。<br/>         决赛采用计时方式进行，冠军根据跑步成绩最快者确定。</p> <p><b>3 竞赛细则</b><br/>         参赛者在比赛前必须进行热身。<br/>         参赛者必须穿着适当的运动服装和鞋类。<br/>         比赛过程中不得使用任何违禁药物或违禁设备。<br/>         参赛者必须遵守赛事组委会和裁判员的所有指令和规定，否则将面临取消资格或其他处罚。</p>   |
| 4、中长跑 | <p>（距离根据场地决定，暂定 400m）</p> <p><b>规则：</b></p> <p><b>1 准备阶段</b><br/>         参赛者在赛前需进行充分的热身准备。<br/>         参赛者必须穿着适当的运动服装和鞋类。</p> <p><b>2 起跑准备</b><br/>         参赛者依次进入起跑线，起跑姿势为“准备——跑”。<br/>         起跑信号由裁判员发出，参赛者必须听从裁判员指令，否则将受到处罚。</p> <p><b>3 比赛过程</b><br/>         只进行一轮比赛，参赛队员随机分组<br/>         参赛者必须在规定的起跑道内进行比赛。<br/>         参赛者需完成整圈 400 米跑道，保持自己的速度和节奏。</p> <p><b>4 安全和注意事项</b><br/>         参赛者在比赛过程中应注意量力而行，确保人身安全。<br/>         如有身体不适或突发状况，应立即停止比赛并寻求医疗帮助。</p> <p><b>5 计时和决出名次</b><br/>         比赛采用计时方式进行，每位参赛者的成绩将被记录。<br/>         根据计时成绩，决出男女组的冠军、亚军和季军。</p> |

|        |  |
|--------|--|
| 5、篮球比赛 | <p><b>一条 场地和用球</b></p> <p>3X3 比赛中使用 1 个篮球并在专用场地进行比赛。3X3 篮球比赛专用场地为米宽 11 米长。场地上用划分出正常篮球比赛中的基本区域,包括罚球线(5.80 米),条两分球线(6.75 米)和一个位于篮筐下半圆状的合理冲撞区。传统篮球比赛的半可以作为 3X3 篮球比赛场地。任何类别下的 6 号球都可以作为比赛用球。</p> <p>注:在草根级别的比赛中,3X3 可以在任何地方进行;场地标记视实际空间大小要尽可能的与规则相适应。</p> <p><b>二条 球队</b></p> <p>每队应由 3 到 5 名球员(3 名场上球员和 0 到 2 个替补球员) [1]</p> <p><b>三条 比赛官员</b></p> <p>赛官员应由 1 或 2 名裁判员和计时/计分员组成 [1]</p> <p><b>四条 开赛</b></p> <p>4.1 比赛开始前参赛队要同时开始热身活动</p> <p>4.2 通过掷硬币决定初始球权的归属。赢得掷硬币的球队可以选择比赛的初始球权或者可能的加时赛的初始球权。</p> <p>4.3 比赛必须有三名队员在场才能开赛</p> <p>注:条款 4.3 和 6.4 只适用于国际篮联 3X3 官方比赛(不强迫草根级别适用)<br/>*国际篮联官方比赛指的是奥林匹克锦标赛,3X3 世锦赛(包含 U18)地区性锦标赛(包含 U18),3X3 世界巡回赛和 3X3 全明星赛 [1]</p> <p><b>五条 得分</b></p> <p>普通三分以内进球算两分,三分外进球算三分。</p> <p>如果有罚球的话,两分犯规罚球两次,罚进算两分;三分犯规罚球三次,每个罚球罚进算一分。</p> <p>另外要注意,在三人半场篮球赛中,发球应该在半场中圈进行发球,然后抢到防守篮板后,必须带球出三分线才能够发起进攻。 [1]</p> <p><b>六条 比赛时间和胜出</b></p> <p>6.1 常规比赛时间为:8 分钟一节,共三节,每节之间休息两分钟。比赛时间在次罚篮和死球状态下停表。每次检查球后(球由防守方传给进攻方后)计时应立刻开始计时。</p> <p>6.2 在常规比赛时间得分高的球队胜出比赛。此规则仅适用于常规比赛时间(不适用于加时赛)</p> |
|--------|--|

|  |  |
|--|--|
|  | <p>6.3 如果常规比赛时间结束时双方打平，两队将进入加时赛。加时赛前两队应由 1 分钟的休息时间。加时赛中首先获得 2 分的球队胜出。</p> <p>6.4 在规定的开赛时间参赛队可参赛的 3 名球员未出现在比赛场地，该队被视为弃权。如有弃权情况出现该场比赛应被标记为 W-0 或 0-W（W 表示胜出线）</p> <p>6.5 若参赛队在比赛结束前离开场地或该队所有队员都受伤和/或被罚下场无法参赛，该参赛队被视为缺席比赛。一旦出现缺席比赛情况，胜出的球队可选择保留其原始比分或者记对手弃权，同时缺席比赛的球队的比分计为零分。</p> <p>6.6 若参赛队出现缺席比赛或弃权情况，该参赛队将无权参加其他比赛。</p> <p>注：如果没有比赛计时器，赛事组织者在比赛时长问题上有自由裁定权。国际篮联建议设立与比赛时间相对应的比分限制（例如 10 分钟/10 分；15 分钟/15 分；21 分钟/21 分） [1]</p> <p><b>七条 犯规/罚篮</b></p> <p>7.1 全队犯规累积达 6 次后该队进入罚球状态。当全队犯规数达到 9 次时，后的每一次犯规都将被视为技术犯规。为避免疑问，特此说明球员不会因个人犯规数到达特定次数而被罚下场</p> <p>7.2 圆弧内的投篮犯规将被判罚一次罚篮，圆弧外的投篮犯规将被判罚两次罚篮。</p> <p>7.3 投篮得分时被侵犯，得分有效并执行一次罚篮</p> <p>7.4 全队犯规次数到达 7,8 和 9 次时，每次犯规将被判罚 2 次罚篮。第 10 全队次犯规及以上，技术犯规和非体育道德犯规将被判罚 2 次罚球并享有随后的球权。此条款也适用于投篮犯规在此情况下条款 7.2 和 7.3 将不在适用</p> <p>7.5 执行完违反体育道德或技术犯规的最后一次罚篮后，罚球球队继续保持球权并在场地正上方的弧顶后重新开球。 [1]</p> <p><b>八条 比赛</b></p> <p>8.1 每次投篮或最后一次罚篮命中后（除条款 7.5）：</p> <p>非得分方球员在篮筐的正下方发球（而不是在底线后发球）将球直接由内线运出圆弧外或直接传给圆弧外的队友。防守方球员不可在篮筐正下方的合理冲撞区域内进行防守</p> <p>8.2 每次投篮或最后一次罚篮不中后（除条款 7.5）：</p> <p>如果进攻方获得篮板可不出圆弧直接进攻</p> <p>如果防守方获得篮板或断球，球一定要出圆弧（通过传球或运球）后再组织进攻</p> <p>8.3 在每一次死球状态下球权归属队要在圆弧后场地正上方开球（球由防守方传</p> |
|--|--|

给进攻方)

8.4 参赛队员的双脚都不在圆弧内或圆弧上可被视为在圆弧外。

8.5 若双方陷入争球状态，球权应给予防守球队。 [1]

### 九条 拖延比赛

9.1 拖延或消极比赛（例如试图不得分）将被视为违规行为。

9.2 如果赛场设有回合计时器那么参赛队需在 12 秒之内进行有意图的进攻投篮动作。球被新进攻方掌控后计时器重新开始计时(攻防转换或投篮得分后)

注意：如果比赛场没有回合计时器，那么裁判员要在进攻过程中的最后五秒进行读秒并对在进攻时间内没有充分试图进攻得分的队伍给予警告。 [1]

### 十条 换人

在重新开球或死球状态下参赛队可以进行换人。替补球员需与被替换人要产生必要的身体接触，待被替换人下场后方可入场。替补球员要由篮筐对面的底线后替换入场在此期间不需要裁判或技术台进行任何作为。 [1]

### 十一条 暂停

每支参赛队在一场比赛中有两次 30 秒的暂停，球队的每名球员在死球状态下可以申请暂停。 [1]

### 十二条 申诉程序

若参赛队坚信在比赛中被赛事官员判罚或任何在比赛期间发生的事件对其参赛权益造成了不利影响，则该参赛队应按照以下流程进行申诉：

1. 该队队员应在该场比赛裁判员签署该场比赛得分表前签署此表。
2. 在比赛结束三十分钟内申诉队应以书面形式将申诉内容的说明材料以及 200 美元的安全保证金提交给运动主管。如果上诉成功那么安全保证金会归还。
3. 视频资料只有用来判定比赛最后时刻命中的投篮是否有效或/和判定投篮得分应算 1 分或 2 分时使用。 [1]

### 十三条 球队排名

以下规则适用于小组球队排名和赛事总排名。

如果双方在步骤一的比较后积分仍然持平，则进行步骤二的比较，以此类推。胜场最多（在参赛队参加小组资格赛数量不一致时可利用胜率）交手记录（只计算胜场或负场这一原则只适用于小组赛）场均最高得分（因对方弃而获胜的比赛分数不纳入计算范围）如果参赛队在以上计算排名步骤下仍处于同等位置那么具有较高种子排位的球队排名在前。 [1]

#### **十四条 分组规则**

根据具体篮球实力和参赛人数制定

#### **十五条 取消比赛资格**

球员累积两次非体育道德犯规将会被当值裁判取消比赛资格同时也将被赛事组织者取消其全部参赛资格。赛事组织者可以直接取消任何涉及暴力行为，语言或身体攻击，各类影响比赛结果，违反反兴奋剂规定（国际篮联内部条例第四册）或任何违反国际篮联道德准则（国际篮联内部条例第一册第二章）的球员的参赛资格。同时赛事组织者根据其他队员的检举（以不作为的方式）有权利取消整支涉及上述违规行为的球队的参赛权。国际篮联在赛事管理构架下使用行政处分的权利，3x3planet.com 网站上的条款细则和国际篮联内部条例不会因本文中条款 15 内关于取消比赛资格的内容而更改。 [1]

|                     |   |
|---------------------|---|
| <p>6、足球合作绕杆趣味项目</p> | <p>游戏设置</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 暂定四支队伍，每支队伍暂定六名球员，排成一列站在起跑线后面。</li> <li>- 每支队伍的第一名球员前方 10 米放置一个足球。</li> <li>- 球员之间保持一臂的距离，双臂搭在前面球员的肩膀上，双腿张开。</li> </ul> <p>游戏规则：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 开始游戏： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 发令枪响后，每支队伍的第一名球员跑向足球，带球到队伍的最后一位球员处，无需绕杆。</li> <li>- 第一名球员将球踢过每个队友的胯下，直到球到达新的队伍前面。</li> <li>- 新排头看到球从胯下踢出后，开始追球，接住球后带球绕杆一圈并将球带至队尾，重复先前排头的操作。</li> </ul> </li> <li>2. 处理球的方式： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 如果球未能顺利通过五名球员的胯下，最靠近球的球员需将球传回踢球者重新尝试。</li> </ul> </li> <li>3. 完成游戏： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每支队伍所有球员完成一次绕杆一圈的动作。</li> <li>- 游戏在最初的第一名球员完成一圈并带球回到排头后结束。</li> </ul> </li> <li>4. 获胜条件： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 完成游戏所需的最短时间最快的队伍获胜。</li> </ul> </li> </ol> |
|---------------------|---|