# 与“邻”相伴携手同行社区运动会方案

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2024-11-25

*“爱成都迎大运”肖家河街道办事处与“邻”相伴携手同行社区运动会方案一、指导思想为认真贯彻落实《成都高新区开展社区体育运动三年行动实施方案（2024-2024年）》文件要求，充分调动社区全民健身积极性，宣传“体育+”理念及科学健身知识到基层，...*

“爱成都

迎大运”肖家河街道办事处

与“邻”相伴携手同行社区运动会

方案

一、指导思想

为认真贯彻落实《成都高新区开展社区体育运动三年行动实施方案（2024-2024年）》文件要求，充分调动社区全民健身积极性，宣传“体育+”理念及科学健身知识到基层，将推动世界赛事名城、“喜迎大运会”理念深入社区，计划于11月下旬在成都高新区实验中学开展“爱成都

迎大运”肖家河街道办事处与“邻”相伴携手同行社区运动会。

二、活动宗旨

1、充分调动社区全民健身积极性，宣传“体育+”理念及科学健身知识到基层，塑造和谐文明社区的新形象，新氛围。

2、为推进街道先进体育文化建设，展示良好的精神面貌，努力营造文明高雅、奋发向上的体育文化氛围。

3、活跃辖区体育文化生活，优化辖区生活环境，促进良好民风形成。

4、为了丰富全民健身活动和深厚体育文化底蕴，助力“爱成都·迎大运

”开展此次社区运动会。

三、主办单位

肖家河街道办事处

四、活动时间和地点

时间：2024年11月09日前

地点：高新实验中学

五、活动内容

（一）传统竞赛项目

包括但不限于男女子100米径赛、4\*100米径赛、合力拔河、合力跳绳。

1、男女子100米径赛

比赛规则：男女子组各预赛2轮，每轮8人参赛，决出男女子100米径赛前8名进入各自的最终决赛。

2、男女子4\*100米径赛

比赛规则：男女子组各预赛2轮，决出男女子4\*100米径赛前8支队伍进入各自的最终决赛。

项目规则：比赛中身体不得脱离道具，如脱离道具必须在脱离点上道具继续比赛，否则加时5秒，脱离至终点则队伍没有成绩。末端通过终点换人，末端过起点时间终止，否则加时5秒。

3、合力拔河

比赛规则：每组20人，采用一轮决定胜负进入下一轮比赛，直到决出冠亚季军。

4、合力跳绳

比赛规则：每次两个队员为持绳手，8名队员为跳绳者；每当绳内有8名队员时，开始计数；规定时间内，有效次数多的队伍获胜。

（二）趣味竞赛项目

不限于以下项目类型，项目数量不少于4个。

1、合力拼图

比赛规则：将团队分为两个角色，1名设计师9名运输员，设计师负责现场指挥，运输员负责将道具从起点运送到指定区域进行拼接，团队将图形按标准拼接出来，用时最短者胜。

项目人数

：10人，6男4女

项目规则：一次出发一人，一人只能携带一个方块，返程后击掌接力，否则加时5秒，如需调整，一人一次只能交换两个道具，否则加时5秒。

2、超级障碍赛

比赛规则：参赛队员依次通过“充气跨栏、钻网通道、充气龙门、共绘蓝图”四个项目，完成的队员迅速返回起点接力下一名队员，中间不停表，团队用时少者名次列前。

3、毛毛虫

比赛规则：参与者一路纵队站在道具中，驾驶充气毛毛虫穿越障碍到达终点，用时最短者胜。

项目人数

：16人，8男8女，每次8人参加分两次接力

项目规则：比赛中身体不得脱离道具，如脱离道具必须在脱离点上道具继续比赛，否则加时5秒，脱离至终点则队伍没有成绩，末端通过终点换人，末端过起点时间终止，否则加时5秒。

4、勇挑重担

比赛规则：挑扁担将货物运送到终点，在规定时间内哪个小组运送的多，哪个小组获胜。

项目人数

：8人，6男2女，每次8人参加分两次接力。

（三）趣味游园项目

开展充气飞镖、投篮机、娃娃机、趣味单车等趣味游园项目，游园项目单独积分，不计入团队总积分。按照积分等级兑换小礼品，游园项目设置300分体验小礼物，总价值4500元。

六、积分及竞赛方法

（一）积分规则：

趣味传统径赛项目统一积分规则；个人项目积分按照前三名依次积15、10、5分到团队总分中；团体项目从第一名起对应积分是：第一名40分，按照名次依次2分递减。

（二）参与人员：

1、年龄：18—60岁；

2、辖区单位均可报名，每支队伍20人，至少包括8名女性；

3、参赛运动员需保证身体健康，适合参加运动赛；

4、报名截止日为10月30日17:00；

5、每支队伍确定一名领队，将报名表报送至民生办刘霞，85181854。

七、奖项设置

比赛设置一等奖1名，奖品价值3000元；二等奖2名，奖品价值2024元；三等奖3名，奖品价值1000元；参与奖10名，奖品价值500元。

七、其它

（一）本次比赛的裁判长、裁判员由组委会选派。

（二）各代表队的领队亲自带队到场，保证队员安全，管理好运动员，赛前20

分钟到场，确保比赛顺利进行。

（三）比赛期间各队之间不准发生任何争执，如有疑问由领队按程序向组委会反映。

（四）各队需按照比赛日程表按时参赛。

（五）未尽事宜，另行通知。

肖家河街道办事处

2024年10月13日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！