

个人项目：

1、一分钟个人踢毽：踢毽时，可以用下肢的任意部位接触毽子。毽子落地则该毽数不算，并及时调整节奏继续进行，以一分钟內累计个数最多者为胜。

2、一分钟个人跳绳：运动员的跳绳姿势不限，在跳绳的过程中如遇停顿，应及时调整节奏继续进行，以一分钟內累计次数为最后成绩。



集体项目——毛毛虫赛：（以分工会为单位参赛）

不分组别，限报10人，其中女不少于4人

10人分2组，每组3男2女，分别立于起终点处准备。比赛前第一组5名参赛队员骑在比赛器材上于起点处准备。裁判发令后，队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，到达终点后将器材交予第二组队员且以同样的方式比赛，**以各参赛队第二组参赛队员和所用器械全部通过终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。**



集体项目——齐心协力：（以分工会为单位参赛）

不分组别，限报8人，其中女不少于4人

8名队员分2组，每组2男2女，分别立于起终点线后准备。其中第一组4名参赛队员双脚固定在比赛器材上立于起跑线后（第1名队员握住安全把手，后面的队员将手依次扶在前方队员的肩部）。裁判发令后，参赛队员通过协调配合在跑道上共同行进至终点交给第二组参赛队员，以各参赛队第二组队员及所用比赛器材通过终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。



集体项目——同舟共济：（以分工会为单位参赛）

不分组别，限报10人，其中女不少于4人
每队10名队员分2组，每组3男2女，分别立于起终点线后准备。其中第一组5名参赛队员站在一块竹筏上，同时拿1块竹筏站于起跑线后准备，比赛开始后，协调配合依次交替向前行进，到达终点后交予第二组队员且以同样的方式比赛，以各参赛队第二组参赛队员和所用器械全部通过终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。



集体项目——集体跳绳：（以党总支为单位参赛）

不分组别，限报12人，其中男不少于5人

每单位限12人，其中摇绳2人。听到口令后开始“绕8字”跳绳。以每跳过长绳一人，计数一次，在2分钟时间内跳过的次数多者为胜。如成绩相等，比失误次数，失误少者名次列前。



集体项目——第九套广播体操：（以分工会为单位参赛）

不分组别，限报20人

（一）评分标准：按照国家体育总局颁布的第九套广播体操文字、音像材料为评分标准。

（二）评分办法：满分为10分，精确到0.1分，根据完成情况和总体印象综合得出最后分。

（三）**加分项**：参赛运动员中有一名党政工领导（包括**科室主任、支部书记和分工会主席**）参赛加0.5分，有两名加0.8分，有三名及以上加1分，计入最终总成绩。

