**滨州学院2018年老年趣味运动会**

**秩 序 册**



**离退休工作处**

**2018年5月**

**目 录**

基 本 事 项………………………………………4..

比 赛 规 程………………………………………5..

报 名 表………………………………………7

点录及成绩表…………………………………… 8.

**大会主席团**

主 席: 林风平

执行主席：张圣飞

委 员:张景秀 许桂霞 刘新平 陈娜

**裁判组**

宋佩双 吕志波 李东升等

**器械组**

李东升 吕志波 王明华

**后勤保障组**

张景秀 许桂霞 刘新平 陈娜 王会林

**滨州学院2018年老年趣味运动会基本事项**

为丰富老年人文化生活，增强老年人体质，按照离退休工作处工作计划，定于2018年5月份举办老年人趣味运动会，具体事项如下：

一、报名组织

以党支部（网络小组）为单位，负责本网络小组老同志报名组织工作，汇总后，统一报送离退休工作处文体活动科，每人限报两项，报名时间截止4月底。

二、比赛规则及奖励

友谊第一，比赛第二，快乐健身至上，欢迎广大老同志积极报名参加。各比赛项目设一等奖3名，二等奖6名，三等奖9名，比赛规程见下表。

三、比赛时间地点

比赛时间：2018年5月13日（星期日）下午15:00；

比赛地点：滨州学院篮球馆。

**滨州学院2018年老年趣味运动会项目比赛规程**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **活动项目** | **游戏规则** | **所需道具** |
| **排球反 弹入圈** | 在5米罚球线后反弹投篮，入圈一个得一分，每人5次投篮机会，按照进球个数多少定个人奖次。 | 排球5个，离地50公分高、直径50厘米的圆圈一个 |
| **神投手** | 两人一组，分别站在粉笔画好的相距6米的圈内，其中一方向对方抛乒乓球，另一方站在所画圈内原地用纸篓去接，按照接到球多少的定组合奖次。 | 2个纸篓，20个乒乓球 |
| **筷子入瓶** | 每人5支筷子，5个空啤酒瓶。参加者站在啤酒瓶的一侧，筷子离瓶口约20cm的距离，瞄准瓶口，放掉手中筷子，使筷子掉进瓶里，每支筷子得1分，按得分多少定个人奖次。 | 10支筷子，5个啤酒瓶 |
| **套 圈** | 每人10个圈，套进第一个柱（5米）得1分，套进第二个柱（5.5米）得2分，按得分多少定个人奖次。 | 10个圈，2个柱子 |
| **青蛙喂食** | 准备一只纸篓，离纸篓5米处的地方，往地上扔乒乓球，使球弹进纸篓里，每人10球，每球1分，按得分多少定个人奖次。 | 2个纸篓，20个乒乓球 |
| **比比运气** | 把8个白色乒乓球和2个黄色乒乓球放在一个不透明的  布袋里，游戏者伸进袋子里抓5次，每次只抓一个，若抓中黄色乒乓球，则得1分，按照累计得分多少定个人奖次。 | 16个白色乒乓球，4个黄色乒乓球，2个布袋子 |
| **篮球撞柱** | 在离掷球线5米处有六根柱，掷球者将篮球掷出，撞到一个柱得1分，每人掷球1次，按得分多少定个人奖次。 | 2个篮球，6根柱子 |