**学工字【2018】 49号**

**赣南师范大学2018级新生军事素质拓展大赛方案**

为丰富新生军训文化生活，增强新生纪律意识和集体主义精神，培养新生团结互助、积极向上、艰苦奋斗的作风，扩大军训育人成效。经研究，决定举办2018级新生军事素质拓展大赛活动，特制定本方案。

1. **活动主题**

敢于胜利扬军威 奋斗青春铸精神

**二、活动时间**

2018年9月21日下午15:30

**三、活动地点**

塑胶田径场

**四、参赛人员**

2018级新生。

**五、竞赛内容**

竞赛内容包括迎面接力赛、手榴弹投准、匍匐前进接力赛三项活动，具体比赛内容和规则见附件。

**六、具体要求**

1.本次活动以营为单位参赛，各营营长、指导员具体负责，做好比赛项目的排练、协调和参赛工作。报名方法及报名表见附件。

2.本次活动每个比赛项目设奖项奖励前6名，并计入团体总分。

附件： 赣南师范大学2018级新生军训素质拓展大赛活动细则

学生工作部（处）、武装部、团委

2018年9月19日

附件:：

**赣南师范大学2018级新生军训素质拓展大赛活动细则**

**一、竞赛项目及规则**

**（一）60米迎面接力赛**

**1.比赛要求**

（1）以营为单位参赛；

（2）各营派20名队员参赛，其中男女各10名队员；

（3）男女统一按裁判指定各站立一边（女生站起终点处）；

（4）掉棒后，只能由掉棒队员捡起，并从掉棒位置重新起跑；

（5）按比赛成绩取前六名，给予奖励。

**2.比赛规则**

2-1总体要求：比赛分四组进行，各队队员分立于跑道两端，每端 10人成一路纵队排列，男女统一按裁判指定各站立一边（女生站起终点处）。第一名女队员手持接力棒等候裁判员发令。其余队员与第一位队员前后间隔 1米，后一名队员待前一名队员跑出后再进入端线前等候。

2-2具体要求：

（1）裁判发令宣布比赛开始后，第一名队员沿跑道跑到赛道对面，将接力棒交给对面第一名队员；

（2）交接棒必须绕过标志杆，采用“立棒式”传接棒 ，依此进行，直至最后一名队员冲过终点线；

（3）比赛过程中，奔跑队员必须手持接力棒，若掉棒则应立即捡棒并从掉棒处继续奔跑，期间计时不中断；

（4）所有参赛队员在完成交棒后应立即归入队伍末位，保持队伍整齐，不得有任何妨碍其他队伍队员比赛的行为；

（5）有任何干扰它队比赛或违反本规则的行为，均取消本队成绩。

**(二)手榴弹投准**

**1.比赛要求**

（1）以营为单位参赛；

（2）各营挑选10名队员参赛，必须包含男女生（男女生各5名）；

（3）投掷线内向靶心方向投掷；

（4）按比赛成绩（10名队员每人的中环数总和）取前六名，给予奖励。

**2.比赛规则**

2-1 总体要求：规定每人投2次，每次中环数为得分，不在环内不计分。

2-2 具体要求：

（1）男生在距离靶心15米距离外，女生在距离靶心10米距离外，向靶心投弹；

（2）立姿原地投弹；

（3）靶子设为地上的圆靶；

（4）手榴弹投掷进入圆靶环内，可按环内指定分数得分（分五环，由内而外分别为5、4、3、2、1分）；未进入圆靶内不得分；

（5）分男、女两组进行，女生全部投掷完毕后男生进行投掷；按编制序列的顺序依次进行投掷，每个队员连续投掷两次；

（6）若出现成绩（10名队员每人的中环数总和）相同的情况，可以比较投出最好成绩的次数，按最好成绩次数多者排前。

**(三)匍匐前进接力赛**

**1.比赛要求**

（1）以营为单位参赛；

（2）各营挑选20名队员参赛，必须包含男女生（男女生各10名）；

（3）赛道15米，双向迎面接力；

（4）男女统一按裁判指定各候立一边（女生站起终点处）。

（5）按比赛成绩取前六名，给予奖励。

**2.比赛规则**

2-1 总体要求：比赛分四组进行，各队队员分立于赛道两端，每端 10人成一路纵队排列，男女统一按裁判指定各站立一边。起点端第一名参赛队员和对面第一位参赛队员站在端线前，第一名队员肩斜挎书包，等候裁判员发令。其余队员与第一位队员前后间隔 1米，后一名队员待前一名队员跑出后再进入端线前等候。

2-2 具体要求：

（1）裁判发令宣布比赛开始后，第一名队员肩斜挎书包，按指定方向进入障碍物区，以躯体贴近地面沿赛道匍匐前进，出障碍区后起身跑到赛道对面，将书包交给对面第一名队员斜挎；

（2）交接书包必须在指定区域，依此进行，直至最后一名队员冲过终点线；

（3）匍匐前进只能采取低姿匍匐，腹部不离地；

（4）比赛过程中，匍匐队员必须肩挎书包，若掉包则应立即重新背好再参赛，期间计时不中断；

（5）所有参赛队员在完成交包后应立即归入队伍末位，保持队伍整齐，不得有任何妨碍其他队伍队员比赛的行为；

（6）有任何干扰它队比赛或违反本规则的行为，均取消本队成绩。

**二、团体总分计分办法**

1.各队团体总分是各队在迎面接力赛、手榴弹投准、匍匐前进接力赛等三项活动中每个项目得分的总和。

2.每个项目的计分办法是：参赛得分以百分制计算，按名次递减3分，第一名计100分,第二名计97分，第三名94分，以此类推。

**三、报名办法**

1.每个项目参赛人员不重复（男生数不足45人的学院男生可重复参赛）；

2.每个项目参赛必须确定1名领队，具体负责联络和竞赛对接；

3.请各营于9月20日下午前将参赛报名表电子稿和负责人联系电话发给方璎琦老师，[邮箱377740097@QQ.com，联系电话](mailto:邮箱626384688@qq.com，联系电话13907079224)18370838048。

1. **报名表**

**表1： 迎面接力赛报名表**

参赛单位：第 营 领队： 手机号码：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 性别 | 手机号码 |
| 1 |  | 男 |  |
| 2 |  | 男 |  |
| 3 |  | 男 |  |
| 4 |  | 男 |  |
| 5 |  | 男 |  |
| 6 |  | 男 |  |
| 7 |  | 男 |  |
| 8 |  | 男 |  |
| 9 |  | 男 |  |
| 10 |  | 男 |  |
| 11 |  | 女 |  |
| 12 |  | 女 |  |
| 13 |  | 女 |  |
| 14 |  | 女 |  |
| 15 |  | 女 |  |
| 16 |  | 女 |  |
| 17 |  | 女 |  |
| 18 |  | 女 |  |
| 19 |  | 女 |  |
| 20 |  | 女 |  |

**表2：**

**手榴弹投准报名表**

参赛单位：第 营 领队： 手机号码：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 性别 | 手机号码 |
| 1 |  | 男 |  |
| 2 |  | 男 |  |
| 3 |  | 男 |  |
| 4 |  | 男 |  |
| 5 |  | 男 |  |
| 6 |  | 女 |  |
| 7 |  | 女 |  |
| 8 |  | 女 |  |
| 9 |  | 女 |  |
| 10 |  | 女 |  |

**表3： 匍匐前进接力赛报名表**

参赛单位：第 营 领队： 手机号码：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 性别 | 手机号码 |
| 1 |  | 男 |  |
| 2 |  | 男 |  |
| 3 |  | 男 |  |
| 4 |  | 男 |  |
| 5 |  | 男 |  |
| 6 |  | 男 |  |
| 7 |  | 男 |  |
| 8 |  | 男 |  |
| 9 |  | 男 |  |
| 10 |  | 男 |  |
| 11 |  | 女 |  |
| 12 |  | 女 |  |
| 13 |  | 女 |  |
| 14 |  | 女 |  |
| 15 |  | 女 |  |
| 16 |  | 女 |  |
| 17 |  | 女 |  |
| 18 |  | 女 |  |
| 19 |  | 女 |  |
| 20 |  | 女 |  |