

关于举办北京师范大学 2024 年教职工运动会的通知

各部门工会：

为庆祝中华人民共和国成立 75 周年，推进教育强国建设和健康和谐校园建设，展现北师大教职工昂扬向上的精神风貌，按照学校统一部署，校工会和体育与运动学院共同承办 4 月 26 日举行的北京师范大学 2024 年教职工运动会。现将有关事项通知如下：

一、比赛报名入场和交表扫描确认信息

1. **比赛报名入场：**为方便参与活动的教职工会员，进一步提高活动效率和质量，今年教职工运动会继续采用“智慧工会”系统报名并打印成绩记录单（带有唯一标识的二维码），参与的教职工会员在系统报名截止时间 4 月 24 日周三下午 5:00 前，从校工会主页登陆校工会智慧工会系统，在教职工运动会栏目下选择 2024 年教职工运动会报名、确认信息并下载打印好自己的成绩记录单。比赛当天请务必携带打印好的个人成绩记录单，按本单位选择的时间段入场直接参与活动，现场不再补录和打印。（注：报名截止时间前，各部门工会督促并协助教职工会员报名及打印成绩记录卡等工作。）

2. **交表扫描确认信息：**完成成绩记录单上体能达标必选的所有项目中的（1+3）（即集体健身操学习+六个自选项目的任意三项）后到检录服务处（总务、资产、机关一、机关二单设服务站）扫二维码交成绩记录卡即可算完成本次参与活动，也可在完成体能达标

项目（1+3）后继续参与其他项目，最后到检录服务处扫二维码交表。

最后各部门工会参与教职工姓名、人数以交表时二维码扫描确认信息为准，重复交表无效。

二、入场式、闭幕式安排

运动会前，参加入场式的各单位按规定时间（4月17、24日周三下午3点半）参加入场式彩排。4月26日（周五）上午8点在东操场举行入场式，请各单位按照规定时间在指定位置集合并参加入场式。4月27日（周六）下午4点左右在东操场举行闭幕式。请获得教职工团体甲、乙组前6名和优秀组织奖的单位代表准时参加。

三、比赛时间、地点

时间：4月26日（周五）9:00—11:30（11:00停止检录入场）；
13:30—17:00（16:00停止检录入场）（实行分段分批次入场）

地点：西操场。

（注：因很多学生裁判需要参加学校开幕式后方能参与项目裁判，今年教职工首段入场比赛时间为**9:00**开始，特此告知。）

四、比赛内容

1. 教职工体能达标测试（每组项目至少六选三）

（1）男子甲组：（20-39岁）

设置名次奖项目：双手前投实心球；1200米跑。

不设置名次奖项目：30 米托球跑；坐位体前屈；象限跳；左右横跨。

(2) 男子乙组：（40 岁及以上）

设置名次奖项目：双手前投实心球；1200 米跑。

不设置名次奖项目：30 米托球跑；坐位体前屈；象限跳；左右横跨。

(3) 女子甲组：（20-39 岁）

设置名次奖项目：仰卧起坐；800 米跑。

不设置名次奖项目：30 米托球跑；坐位体前屈；象限跳；左右横跨。

(4) 女子乙组：（40 岁及以上）

设置名次奖项目：仰卧起坐；800 米跑；

不设置名次奖项目：30 米托球跑；坐位体前屈；象限跳；左右横跨。

2. 趣味比赛项目（年龄不限）

(1) 男子项目：

设置名次奖项目：足球射门

不设置名次奖项目：保龄球；摸石头过河。

(2) 女子项目：

设置名次奖项目：踢毽子

不设置名次奖项目：摸石头过河；2 分钟跳绳。

(3) **混合项目**（以下二组均为设置名次奖项目）：螃蟹背西瓜（1男1女）；同舟共济（1男1女）。

（注：需为同一部门工会会员，也可同一部门工会两女或两男参加混合项目，但乘以相应系数计算成绩。两男×2.1，一男一女×2，两女×1.9）

（具体比赛规则见附件1）

(4) **多人混合趣味项目**：合作共赢（多人参与趣味活动，不要求同一部门工会，不设置名次奖）

3. 集体健身操学习（每半小时一次）

所有参与的教职工会员必须参加该项目。

五、计分及奖励规则

1. 完成成绩记录单上必选的所有项目的**四项（即集体健身操学习+六个自选项目的任意三项）**并交回成绩记录单，扫码确认信息后方可获得参与奖。

2. 必选项目和自选个人项目中设置为名次奖项目的，按成绩取前8名，按照9、7、6、5、4、3、2、1分记入团体总分并给予名次奖；自选混合项目均设置名次奖，按成绩取前6名，按照14、10、8、6、4、2分计入团体总分并给予名次奖，混合项目参赛者必须为同一部门工会教职工，否则成绩无效。

3. 按会员人数分成甲、乙组计算团体总分，80人以上的单位为甲组，80人以下的单位为乙组。甲、乙组团体前6名分别给予奖励。

4. 比赛设 10 个“优秀组织奖”，综合各部门工会运动会组织情况进行评选。（具体标准见附件 2）。

六、注意事项

1. 参加比赛教职工须为我校工会正式会员（非事业编会员以正式办理入会手续为准），参加双人混合项目的教职工须为同一部门工会会员。

2. 请参赛教职工会员务必携带在智慧工会系统打印好个人成绩检录单（带有二维码）入场参与活动。完成相关必选（1+3）项目，到检录服务处交表并扫描个人二维码确认信息后即可完成本次参与活动。

3. 请遵守体育场管理的相关规定和大会组委会的相关决定，服从大会统一指挥，尊重裁判员。自觉遵守比赛时间，按时检录、参赛。

4. 请严格按照比赛各项要求，有序入场、扫描交表和参加比赛活动时，保持适当距离，不要扎堆聚集。请参与的教职工会员务必认真阅读安全提示和各项要求，重在参与、安全第一。（见附件 3）

5. 参与奖及名次奖奖品发放领取方式等另行通知。

联系人：郝玉朋 58807413 13141217538

校工会地点：北京师范大学南院京师科技大厦西侧 50 米路北红色平房 A 座。

附件：

1. 混合趣味项目比赛规则
2. 教职工运动会“优秀组织奖”评分标准
3. 相关风险告知及注意事项

校工会

2024年4月8日

附件 1:

混合趣味项目比赛规则

1. 合作共赢（多人参与趣味活动）

两队骑乘掌控毛毛虫道具从起点出发，在规定区域内共同行进往返一圈，每队由 10 人组成，不要求同一部门工会，不设置名次奖。

2. 螃蟹背西瓜（1 男 1 女）

2 名队员同时站在起跑线后，共同用背部夹住球前行，在规定距离内，用时少者胜出。途中背部离球，用其他部位碰球，或球掉落，皆为犯规，成绩无效。

3. 同舟共济（1 男 1 女）

参赛队员 2 人一组，通过两块地垫交叉移动的方式，把队员从起跑线运送到终点，运送过程中队员的脚不能触地，在规定距离内，用时少者胜出。

附件 2:

教职工运动会“优秀组织奖”评分标准

按以下内容评选“优秀组织奖”，总分排名前 10 名为获奖单位：

1. 体能达标：

(1) 参加人数达到本单位会员数不足 20%的，计 20 分。

(2) 参加人数达到本单位会员数 20%-30%的，计 30 分。

(3) 参加人数达到本单位会员数 30%-40%的，计 40 分。

(4) 参加人数达到本单位会员数 40%以上的，计 50 分。

2. 获得团体总分前 6 名的单位，依次按 20，15，12，10，7，5 计分。

附件 3:

相关风险告知及注意事项

风险告知

为确保首都高校体育竞赛的安全、防止运动意外的发生，凡患以下疾病的教职工不能参加体育竞赛活动。

1. 凡有心脏疾患的。
2. 有其它慢性疾患的（高血压、糖尿病、结核、肝炎、肾病、内分泌疾病等）。
3. 进行过脏器移植的。
4. 术后恢复期。
5. 以上未包含的不能参加体育竞赛的疾病。

注意事项

1. 参加比赛前每天生活要规律，要保证充足的睡眠。一般睡眠时间 8 小时以上。

2. 合理安排饮食，在比赛开始前 2 小时前完成最后一餐。

3. 准备活动不仅可以使人的体温升高，使肌肉的粘滞性下降，而且加大了肌肉的柔韧性，避免了运动损伤的出现。一般不少于 20 分钟。

4. 充分的赛前心理准备，可以增强运动员的自信心，消除各种心理障碍，从而形成最佳的心理状态，使身体的各项机能处于积极备战状态，创造出最佳的运动成绩。

5. 拉伤韧带处置：应及时停止活动，以便减少创面出血，避免加重拉伤程度。应立即冷敷止血并迅速使用绷带包扎好受伤部位，预防肌

肉肿胀，及时就医。

6. 骨折处置：闭合性骨折的特点是伤口不明显，而开放性骨折的特点是骨头断裂的尖端穿过皮肤，在外部就能看到伤口。用消过毒的纱布对伤口做简单的包扎，固定受伤部位的关节。如果受伤者是脊柱骨折，就必须使用担架或者木板固定伤者，及时送到医院治疗，移动的过程中，不能移动伤者的头部，及时就医。

7. 赛事现场由学校医生提供医疗保障，设在西操场检录处。