关于开展2024年山东第二医科大学

“桃李杯”教职工跳绳比赛的通知

各基层工会：

为推动学校全民健身运动开展，提高教职工身体素质，增进教职工之间交流，校工会、妇委会研究决定举办2024年山东第二医科大学“桃李杯”教职工跳绳比赛，具体通知如下：

一、主办单位：山东第二医科大学工会、妇委会

承办单位：山东第二医科大学基础医学院体育部

二、比赛日期

2024年12月6日（周五）16:00

三、比赛地点

山东第二医科大学浮烟山校区体育场

四、报名及奖励

1. 以基层工会为单位报名，请于12月2日上午11：00前，将电子版报名表发送至工会邮箱gonghui@sdsmu.edu.cn。

2、比赛结束后将对参赛人员发放纪念品。

五、比赛形式

教职工单人一分钟跳绳（跳绳由工会统一准备）

各基层工会现场领取比赛成绩单，并安排3—5人，在体育场指定活动区负责参赛教职工签到、跳绳的计时和计数等统计工作，比赛结束后将比赛成绩单交回。

1. 比赛要求

1、准备：参赛者在比赛开始前进行充分热身，确保身体机能准备好。比赛场地备好跳绳器材，并进行相关安全检查。

2、开始比赛：在指定的开始信号下，参赛者开始进行跳绳比赛。每个参赛者需要尽可能多地完成一分钟内的跳绳次数。比赛过程中，工作人员将记录每个参赛者成功跳绳的次数。参赛者可以在比赛中暂停跳绳，暂停前已完成的跳绳次数将计入最终成绩。

3、比赛结束：比赛时间到达一分钟后，比赛结束。工作人员将停止记录跳绳次数，计算每个参赛者的最终成绩。

七、注意事项

1、为了在规定时间内完成尽可能多的跳绳次数，参赛者需要掌握跳绳的技巧和提高跳绳的速度。持续的练习和训练可以帮助参赛者提高技术水平和速度。

2、在比赛中，参赛者需要确保自己的安全。避免跳绳时绳子打到自己或其他人，避免因跳绳速度过快导致摔倒或受伤。

3、赛者需要穿着适合跳绳运动的服装和鞋，确保比赛期间不影响跳绳动作和速度。

4、参赛队员须遵守比赛纪律，听从裁判员判罚及工作人员指挥。

5、比赛须提前到场、按时参赛，迟到10分钟以弃权处理。

八、裁判

裁判长由袁传明老师担任，裁判由组委会统一安排。

九、本规程由体育部负责解释,未尽事宜，另行通知。

附件:2024年山东第二医科大学“桃李杯”教职工跳绳比赛报名表

工会、妇委会

                         2024年11月25日