

# 南昌市第一医院工会文件

洪一工发[2023]8号

## 关于举办 2023 年“奋进杯” 南昌市第一医院职工运动会的通知

为深入实施全民健身和健康中国国家战略，增强职工身体素质和健康水平，满足广大职工体育健身需求，丰富职工业余文化生活，增进职工之间交流，激发职工团结协作、顽强拼搏、奋勇争先的体育精神，医院将举办首届“奋进杯”职工运动会。



南昌市第一医院工会委员会

2023年10月12日

附：南昌市第一医院职工运动会竞赛规程

# 活动方案

## 一、活动主题

市校合作谱新篇，团结奋进新征程。

## 二、活动组织

1、主办单位：南昌市第一医院

2、承办部门：南昌市第一医院工会委员会

## 三、时间和地点

定于 11 月 26 日，会期一天，地点：南昌大学前湖校区修贤运动场。

## 四、参赛对象

全院各科室在职职工、规培生、实习生，进修生除外。

## 五、项目设置及组队人数

1、乒乓球。设男子单打、女子单打，每队限报 4 名。

2、羽毛球。设男子单打、女子单打、男女混合双打，每队限报 4 名。

3、男子三人制篮球。每队限报 4 名，其中比赛 3 人，替补 1 人。

4、田径。设男子 100 米、女子 100 米、男子 400 米、女子 400 米、男女混合 4\*100 米接力（2 男 2 女运动员组成），每队限报 6 名。

5、团体拔河。每队 10 人，其中比赛 9 人（女不少于 3 人），替补 1 人。

6、集体跳绳。每队 10 人，其中比赛 9 人（女不少于 3 人），替补 1 人。

7、趣味运动（五人六足）。每队 7 人，其中比赛 5，替补 2 人。

8、飞镖。设男子个人、女子个人、团体比赛（3 名运动员组成），每队限报 4 名。

## 六、报名办法

1. 以党支部或科室为单位报名参赛，所有比赛项目允许不超过二个党支部联合组队。

2. 设资格审核小组，小组成员由院纪检监察室、人事科、院工会共同组成，对所有参赛人员资格进行审核。对参赛人员资格等存在异议的，可向资格审核小组提出申请，经审核小组核实后，若存在违规，则取消该队员参赛资格及所在参赛队的参赛成绩。

3. 报名时间：自即日起至11月16日下午5点前截止，请各党支部（科室）积极组织职工踊跃报名。报名采取电子版形式，注明参赛队伍科室、领队电话和参赛人员姓名。

4. 报名方式：通过钉钉将报名表和参赛人员名单发至医院工会关超，联系电话：13411499413。

### 七、赛事安排

1. 前期赛程安排（根据报名情况定）：篮球预赛、乒乓球小组赛、羽毛球小组赛、飞镖预赛，由各兴趣小组组织完成。

#### 2. 活动安排：

活动流程表			
顺序	时间	项目	备注
1	08:00-08:40	开幕式	
2	09:10-12:00	比赛时间	按各赛程安排
3	12:00-13:00	午餐、休息时间	
4	13:00-16:20	比赛时间	按各赛程安排
5	16:30-17:00	闭幕式及颁奖仪式	视赛程情况而定

### 八、奖项设置

1. 运动会采取团体积分赛的形式，所有单项前八名的队伍或个人可获得相应的团队积分，最终根据团队积分高低决出本次运动会的团体奖名次。

#### 2. 团队积分表

名次	积分
第一名	9

第二名	7
第三名	6
第四名	5
第五名	4
第六名	3
第七名	2
第八名	1

3. 运动会设团体一等奖 1 个、二等奖 1 个、三等奖 1 个和优秀组织奖 5 个，获奖队伍颁发奖牌和给予奖励。

4. 所有单项比赛前三名的队伍或个人颁发奖牌和给予奖励。

# 南昌市第一医院职工运动会竞赛规程

## 总则

一、主办单位：南昌市第一医院

二、承办单位：南昌市第一医院工会委员会

三、竞赛时间和地点：2023年11月26日，南昌大学修贤运动场

## 四、参赛对象

全院各科室在职职工、规培生、实习生，进修生除外。

## 五、项目设置及组队人数

1、乒乓球。设男子单打、女子单打，每队限报4名。

2、羽毛球。设男子单打、女子单打、男女混合双打，每队限报4名。

3、男子三人制篮球。每队限报4名，其中比赛3人，替补1人。

4、田径。设男子100米、女子100米、男子400米、女子400米、男女混合4\*100米接力（2男2女运动员组成），每队限报6名。

5、团体拔河。每队10人，其中比赛9人（女不少于3人），替补1人。

6、集体跳绳。每队10人，其中比赛9人（女不少于3人），替补1人。

7、趣味运动（五人六足）。每队7人，其中比赛5，替补2人。

8、飞镖。设男子个人、女子个人、团体比赛（3名运动员组成），每队限报4名。

## 六、参加办法

1. 以党支部或科室为单位报名参赛，所有比赛项目允许不超过二个党支部联合组队。

2. 报名项目、人数规定按各项目竞赛规程规定确定。请按照各项目竞赛规程规范报名。

3. 设资格审核小组，小组成员由院纪检监察室、人事科、院工会共同组成，对所有参赛人员资格进行审核。对参赛人员资格等存在异议的，可向资格审核小组提出申请，经审核小组核实后，若存在违规，则取消该队员参赛资格及所在参赛队的参赛成绩。

### 七、竞赛办法

- 1、执行各项目竞赛规程。
- 2、各项竞赛执行国家各单项协会审定的最新竞赛规则。
- 3、所有比赛项目第一名不并列。
- 4、参赛人员不足 3 人（队）的项目，取消该项目比赛。少于 9 人（队）的项目，名次减一录取。

### 八、录取名次、计分、团体总分与奖励

1、运动会采取团体积分赛的形式，所有单项前八名的队伍或个人可获得相应的团队积分，最终根据团队积分高低决出本次运动会的团体一、二、三名和五个优秀奖。

2、各单项按录取名次、计分与奖励按各项竞赛规程规定确定。

### 九、裁判人员的选派

裁判长及裁判员由主办单位选派。

### 十、其它：

- 1、各项目竞赛具体要求见各项目竞赛规程。
- 2、本竞赛规程总则的解释权、修改权归院工会。
- 3、运动员参赛时必须携带好本人身份证，并接受组委会对参赛选手资格的审查。

# 乒乓球竞赛规程

## 一、竞赛项目

1. 男子单打
2. 女子单打

## 二、参加办法

1. 各代表团报领队 1 人。
2. 每项限报 2 人。
3. 同 1 名运动员，只允许代表 1 个代表团参赛。
4. 参赛运动员必须身体健康，并适合参加所报项目。

## 三、竞赛办法

1. 比赛执行中国乒乓球协会审定的最新《乒乓球竞赛规则》和世界乒联公布的最新规则。
2. 根据各项目报名情况决定比赛方式。
3. 比赛采用五局三胜，每局比赛 11 分制。
4. 比赛用球由组委会提供。

## 四、弃权 and 罢赛

1、弃权：在一场比赛进行中，运动员凡因伤病或其它原因不能继续比赛则按该场比赛弃权论；一场比赛，运动员迟到 5 分钟者，判该运动员该场比赛弃权；一名运动员出现两次弃权取消该运动员的全部比赛资格；处罚等同为罢赛。

2、罢赛：无论出于何种情况，教练员、运动队（员）在场上不服从裁判员判决的，在裁判员宣布比赛继续后，仍不恢复比赛，致使比赛延误或中断超过 5 分钟者，即判为罢赛。组委会视情节取消罢赛运动队（员）所有比赛成绩。

3、运动员在比赛结束后出现拒绝退场、拒绝领奖的行为，其处罚等同为罢赛。

## 五、录取名次和奖励办法

1. 乒乓球个人赛均录取前八名，不足 8 人（队）减一录取；

前三名颁发获奖证书给予奖励，其他按名次算团队积分。

2. 乒乓球个人赛录取前八名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分。

**六、组委会负责竞赛规程的解释，并有权根据实际情况作出相应调整。**

## 南昌市第一医院职工运动会参赛名单 乒乓球比赛预报名表

代表队：

领队（手机）：

项目	姓名	性别	出生年月
男子单打			
女子单打			

## 羽毛球竞赛规程

### 一、竞赛项目

1. 男子单打
2. 女子单打
3. 男女混合双打

## **二、参加办法**

1. 各代表团可报领队 1 人。
2. 个人项目每项限报 2 人，每队限报 4 名。
3. 同 1 名运动员，只允许代表 1 个代表团参赛。
4. 参赛运动员必须身体健康，并适合参加所报项目。

## **三、竞赛办法**

1. 比赛执行中国羽毛球协会审定的最新《羽毛球竞赛规则》和世界羽联公布的最新规则。

2. 各单项第一阶段小组赛采用“一局 31 分”定胜负，先得 31 分者获胜；到 16 分双方交换场地。

3. 各单项第二阶段淘汰赛采用“一局 31 分”定胜负，先得 31 分者获胜；到 16 分双方交换场地。

4. 各单项第二阶段名次赛采用“21 分三局两胜”定胜负。实行每球得分制，所有单项率先得到 21 分的一方赢得当局比赛，如果双方比分为 20 比 20 时，获胜一方需超过对手 2 分才算取胜；直至双方比分打成 29 比 29 时，那么先到第 30 分的一方获胜。首局获胜一方在接下来的一局比赛中先发球；每局结束双方交换场地，打到第三局中一方比分达到 11 分进行交换场地。

5. 比赛用球由主办方提供。

## **四、弃权 and 罢赛**

1. 弃权：比赛进行中凡因伤病或其他原因不能继续比赛者按本场比赛弃权论。该场比赛运动员迟到 5 分钟者，以弃权论处。

2. 罢赛：无论出于何种情况，教练员、运动队（员）在场上不服从裁判员判决的，在裁判员宣布比赛继续后，仍不恢复比赛，致使比赛延误或中断超过 5 分钟者，即判为罢赛。组委会视情节取消罢赛运动队（员）所有比赛成绩。

## **五、录取名次和奖励办法**

1. 羽毛球个人赛均录取前八名，不足 8 人（队）减一录取；前三名颁发获奖证书给予奖励，其他按名次算团队积分。

2. 羽毛球团体赛录取前八名，不足 8 队减一录取；前三名颁发获奖证书给予奖励，其他按名次算团队积分。

3. 羽毛球团体赛、个人赛录取前八名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分。

## 南昌市第一医院职工运动会参赛名单

### 羽毛球比赛预报名表

代表队：

领队（手机）：

姓 名	性别	出生年月	单打	混双

注：1. 如报名参加单打，请在单打报名框内打“√”；

2. 如报名参加混合双打，则配对第一对运动员用 T1 表示、第二对用 T2 表示、以此类推。

## 三人制篮球竞赛规程

### 一、竞赛项目

男子三人制篮球

### 二、参加办法

1. 各代表团可报领队 1 人、限报 1 队，每队最多可报 4 人

(含替补 1 人)。

2. 同 1 名运动员，只允许代表 1 个代表团参赛。

3. 严禁参赛运动员冒名顶替、弄虚作假，一经发现取消比赛资格，并给予通报批评。

4. 参赛运动员必须身体健康，并适合参加所报项目。

### **三、竞赛办法**

1. 发球方式：发球采用基地洗球的方式。

2. 攻防转换：单回合进攻时间为 12 秒。防守队员抢到篮板或进球后必须双脚同时出三分线后方可继续进攻。

3. 得分情况：三分线以内进球记一分，三分线以外进球记两分，罚球进球记一分。

4. 球队球员：球队双方各有三名球员在场上，一支球队共 4 名球员。

5. 比赛时间：全场比赛时间共计 10 分钟，若在 10 分钟比赛结束前一方先得到 21 分本场比赛随即结束，没有到 21 分时，10 分钟比赛时间终止时比分高者获胜。比赛时间结束后若出现平局就点球分胜负。

6. 关于球权归属：

双方球队以抛硬币的方式决定第一次球权归属。获胜一方可以选择拥有比赛开始时的球权归属。争球球权一律给防守方，即每当场上出现争球时球权给防守方，到中圈处进行掷球入界。

7. 洗球：

当裁判响哨后，球先交给裁判然后由裁判交给进攻球员，进攻球员将球通过击地的方式给防守球员，防守球员以同样的方式给到进攻球员这时可以开始比赛。进攻方故意不洗球或防守方故意乱扔至比赛延误，警告一次后判技术犯规。

8. 关于掷球入界：

需要洗球，即当裁判响哨后，球先交给裁判然后由裁判介绍进攻球员，进攻球员将球通过击地的方式给防守球员，防守球员以同样的方式给到进攻球员这时可以开始比赛。进攻方故意不洗球或防守方故意不回传给进攻方至比赛延误，警告一次后判技术犯规。当出现一次违例时，获得球权的一方需要重新到中圈掷球入界。

#### 9. 暂停换人及违例：

双方球队各有一次暂停。暂停时间为：30 秒。死球状态下任意一队员(包括替补队员)均可以请求暂停。当球成死球或执行罚球之前，允许任一队替换队员。替补队员在其队友离开场地并与之发生身体接触后，可进入场地。三秒钟：只有进攻三秒，没有防守三秒。背身五秒：背向篮框或者侧向篮框五秒视为违例。

拖延或者消极比赛，即不尝试得分或者被得分队不主动带球出三分将视为违规。

#### 10. 犯规和罚球；

(1) 球队累计犯规达到 6 次后处于全队犯规处罚状态。在规则第 16 条限定之内，队员不因个人犯规的次数被判出局。

(2) 对正在做投篮动作的队员犯规，应判给的罚球次数如若被犯规队员投篮的球命中，得分应算并判给 1 次罚球，若此时全队犯规累计达 7 次或以上，判给 2 次罚球。若被犯规队员位于圆弧线内并且投篮未命中，判给 1 次罚球，若此时全队犯规累计达 7 次或以上，判给 2 次罚球。若被犯规队员位于圆弧线外并且投篮未命中，判给 2 次罚球。

(3) 违反体育运动精神的犯规和取消比赛资格的犯规应登记该队 2 次全队犯规，队员第 1 次违反体育运动精神的犯规应判给对方 2 次罚球，但不给予球权。所有取消比赛资格的犯规(包括同 1 名队员第 2 次违反体育运动精神的犯规)总是判给对

方 2 次罚球以及随后的球权。

(4) 全队累计第 7、8、9 次犯规，判给对方 2 次罚球。全队累计第 10 次及随后的犯规，判给对方 2 次罚球和球权。

(5) 所有的技术犯规总是判给对方 1 次罚球，技术犯规带来的罚球应立即执行。完成 1 次罚球后，判罚技术犯规时控制球的队或拥有随后球权的队应执行交换球程序，比赛按照下述方式进行：如果宣判了防守球队技术犯规，则对方进攻计时钟应复位到 12 秒；如果宣判了进攻球队技术犯规，则该队将拥有宣判犯规时剩余的进攻时间。

备注：进攻犯规不产生罚球。

#### 四、录取名次和奖励办法

1. 三人制篮球比赛录取前八名，不足 8 队减一录取；前三名颁发获奖证书给予奖励，其他按名次算团队积分。

2. 三人制篮球比赛录取前八名，按 18、14、12、10、8、6、4、2 计分。

### 南昌市第一医院职工运动会参赛名单

#### 男子篮球比赛预报名表

代表队：

联系电话（手机）：

姓名	出生年月	号码	身高	备注

# 田径竞赛规程

## 一、竞赛项目

1. 男子 100 米
2. 女子 100 米
3. 男子 400 米
4. 女子 400 米
5. 男女混合 4\*100 米接力

## 二、参加办法

1. 各代表团可报领队 1 人，每队可报 8 人，接力比赛限报 1 队 4 人（2 男 2 女），个人项目每项限报 2 人。
2. 同 1 名运动员，只允许代表 1 个代表团参赛。
3. 严禁参赛运动员冒名顶替、弄虚作假，一经发现取消比赛资格。
4. 参赛运动员必须身体健康，并适合参加所报项目。

## 三、竞赛办法

1. 比赛采用国家体育总局审定的 2021-2022 年田径竞赛规则和最新修改部分。
2. 100 米、400 米以及接力项目均进行预、决二个赛次的比赛；按成绩取前 8 名。
3. 各参赛单位自备号码布且运动员比赛时必须佩戴，否则不准参加比赛。

## 四、录取名次和奖励办法

1. 每个单项比赛录取前八名，不足 8 队（人）减一录取；前三名颁发获奖证书给予奖励，其他按名次算团队积分。
2. 每个单项均取前 8 名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分，4×100 米接力比赛按 18、14、12、10、8、6、4、2 计分。

南昌市第一医院职工运动会参赛名单

## 田径比赛预报名表

代表队：

领队（手机）：

序号	项目	姓名	出生年月	联系电话	备注
1	男子 100 米				建议 45 周岁以下，男女混合 4 人×100 米接力赛由 2 男 2 女运动员组成，每队限报 6 名。
2	女子 100 米				
3	男子 400 米				
4	女子 400 米				
5	男女混合 4×100 米接力赛				

## 拔河竞赛规程

### 一、竞赛项目

1. 男女混合双向拔河

### 二、参加办法

1. 各代表团限报 1 队。每队报领队 1 人，运动员 10 人，其

其中比赛 9 人(女不少于 3 人), 替补 1 人。

2. 同 1 名运动员, 只允许代表 1 个代表团参赛。

3. 严禁参赛运动员冒名顶替、弄虚作假, 一经发现取消比赛资格。

4. 参赛运动员必须身体健康, 并适合参加所报项目。

### **三、竞赛办法**

1. 比赛采用单败淘汰制, 每场三局两胜。各队参赛序号在领队会上抽签决定。

2. 每局比赛无时间限制, 拔胜为止。一比一平后休息 3 分钟, 并重新挑边。

3. 9 人自始至终完成该场比赛, 中途不准换人, 违规取消该场比赛成绩。如遇运动员受伤不能坚持比赛确实需换人, 则须经裁判长同意。

4. 每场比赛教练员可在比赛区指挥, 如发现协助比赛, 则判对方获胜。

5. 两侧边线离中点为 2.5 米。

6. 不得在绳子上打结, 不得用绳子缠绕身体任何部位, 每个运动员都应该赤手自然握绳, 掌心向上, 绳子从身体和上臂之间穿过(锚人除外)。为了便于抓绳, 允许使用镁粉, 但仅限于手部, 不得戴手套及打护手绷带以获得利益; 比赛用鞋鞋尖和鞋底不允许使用金属材料和有突起。

7. 故意坐地或者滑倒后, 经裁判提醒后不能恢复正常姿势即判对方获胜。

8. 严禁在本局比赛结束前突然放手, 以免造成不必要的伤害。

### **四、录取名次和奖励办法**

1. 拔河项目录取前八名, 不足 8 队减一录取; 前三名颁发获奖证书给予奖励, 其他按名次算团队积分。

2. 拔河项目录取前八名, 按 18、14、12、10、8、6、4、2

计分。

**南昌市第一医院职工运动会参赛名单**  
**拔河比赛预报名表**

代表队：

联系电话（手机）：

序号	姓名	性别	出生年月	备注
1				
2				
3				
4				
5				

## 集体跳绳竞赛规程

### 一、竞赛项目

集体跳绳

### 二、参加办法

1. 各代表团限报 1 队。每队可报领队 1 人，运动员 10 人，其中比赛 9 人（女运动员不少于 3 人），替补 1 人。
2. 同 1 名运动员，只允许代表 1 个代表团参赛。
3. 严禁参赛运动员冒名顶替、弄虚作假，一经发现取消比赛资格。
4. 参赛运动员必须身体健康，并适合参加所报项目。

### 三、竞赛办法

1. 比赛时间为 90 秒，9 人参赛，其中 2 人摇绳，7 人集体跳绳，比赛途中不准换人，摇绳者必须在听到摇绳信号后才能

摇绳，比赛中途摇绳者不能更换，但可换手，绳长约 12 米，由组委会统一提供。

2. 比赛时间终止，以每队跳过绳的次数多者名次列前，次数相同时，以失误次数少者名次列前，再相同，定 30 秒加时赛。

#### **四、录取名次和奖励办法**

1. 集体跳绳项目录取前八名，不足 8 队减一录取；前三名颁发奖牌及证书，其他名次颁发证书。

2. 前八名团体积分，按 18、14、12、10、8、6、4、2 计分。

#### **五、本规程解释权归组委会，未尽事宜另行通知。**

### 南昌市第一医院职工运动会参赛名单

#### 跳绳比赛预报名表

代表队：

领队（手机）

序号	姓名	性别	出生年月
1			
2			
3			

### 趣味项目竞赛规程

#### **一、竞赛项目**

1. 五人六足

## 二、参加办法

1. 各代表团限报 1 队。每队报领队 1 人，运动员 7 人，其中比赛 5 人，替补 2 人。
2. 同 1 名运动员，只允许代表 1 个代表团参赛。
3. 严禁参赛运动员冒名顶替、弄虚作假，一经发现取消比赛资格。
4. 参赛运动员必须身体健康，并适合参加所报项目。

## 三、竞赛办法

比赛在草地上进行，开始前，队员搭肩横向列队，两两靠紧站于起点后，用绳子将相邻队员的脚踝绑在一起。比赛开始后，队员通过配合跑步前进，途中确保绳子不脱落（如脱落须原地重新绑好）。最后一名队员通过终点后比赛结束，用时短者获胜。（提示：绳子捆绑过紧容易勒伤，过松容易脱落。一旦出现失去重心跌倒等情况，裁判会立即喊停并调整。并将在终点后放置海绵垫，防止摔伤。）

## 四、录取名次和奖励办法

1. 五人六足项目录取前八名，不足 8 队减一录取；前三名颁发获奖证书给予奖励，其他按名次算团队积分。
2. 前八名团体积分，按 18、14、12、10、8、6、4、2 计分。

### 南昌市第一医院职工运动会参赛名单

#### “五人六足”比赛预报名表

代表队：

领队（手机）：

序号	姓名	性别	出生年月	备注
----	----	----	------	----

1				。
2				
3				

## 飞镖竞赛规程

### 一、竞赛项目

1. 男子个人赛
2. 女子个人赛
3. 团体比赛

### 二、参加办法

1. 各代表团可报领队 1 人，团体赛限报 1 队，每队 4 人，其中比赛 3 人，替补 1 人；个人项目每项限报 2 人。
2. 同 1 名运动员，只允许代表 1 个代表团参赛。
3. 严禁参赛运动员冒名顶替、弄虚作假，一经发现取消比赛资格。
4. 参赛运动员必须身体健康，并适合参加所报项目。

### 三、竞赛办法

1. 本次比赛采用硬式飞镖比赛。
2. 比赛采用小组赛+淘汰赛，301 减分赛，3 局 2 胜。
3. 301 减分赛，单开单结，共进行 10 轮比赛，谁先减分归零为胜方。如 10 轮未能有归零方，则双方争红心决定胜负（距离红心近的获胜，一镖定胜负）。如比赛时打出的分数超过剩余分则为“爆镖”，该轮投镖分数无效。
4. 镖盘大红心 25 分，小红心 50 分。镖盘中心距离地面 1.73

米，镖道为 2.37 米。

#### 四、录取名次和奖励办法

1. 飞镖个人赛均录取前八名，不足 8 人（队）减一录取；前三名颁发获奖证书给予奖励，其他按名次算团队积分。

2. 飞镖团体赛均录取前八名，不足 8 人（队）减一录取；前三名颁发获奖证书给予奖励，其他按名次算团队积分。

3. 个人赛录取前八名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分。团体赛按 18、14、12、10、8、6、4、2 计分。

### 南昌市第一医院职工运动会参赛名单

#### 飞镖比赛预报名表

代表队：

领队（手机）：

姓 名	性别	出生年月	个人赛	团体赛

注：1. 如报名参加个人赛，请在报名框内打“√”；

2. 团体赛 3 名运动员组成，如报名参加团体赛，则配对团体运动员用 T 表示。