附件5

**教职工篮球技巧比赛方法与规则**

**一、教职工二分大赛（一分钟内定点投篮）**

**（一）比赛要求：**自愿报名参加，分男子组和女子组。

**（二）比赛规则：** 队员站3秒区外(红色区域外）一分钟内连续接球投篮（自行找队友捡球、传球），记投进总数。如，有成绩雷同，则单独找点依次投一个篮继续不计时比赛，投进胜者；投丢，则淘汰。

**（三） 比赛年龄组：**

1、中年组年龄为45岁（1977年1月1日以前出生）以上。

2、青年组年龄为45岁 （1978年1月1日以后出生）以下。

1. **教职工三分大赛**

**（一） 比赛要求：**各分工会成员自愿报名参加，年龄、人数不限。

1. **比赛规则：**

1、两个零度角、45度角、和90度三个点各投三个常规篮球。

2、任选上述三个点中一个点投一个花色篮球。

3、常规球投进一个得一分，花色篮球投进一个得两分。

1. **比赛年龄组：**

1、中年组年龄为45岁（1977年1月1日以前出生）以上。

2、青年组年龄为45岁 （1978年1月1日以后出生）以下。

**三、教职工男女混合运球往返接力赛**

**（一）比赛要求：**

各分工会派男、女各二名参赛队员组队参加各年龄组比赛。

**（二） 比赛规则：**

1、从端线出发，绕桩快速运球到另一端线上篮（投篮不进要补篮，投进为止），抢下篮板后快速绕桩运球到出发篮筐投篮，投进篮后抢下篮板交给下一位队员；四名球员依次进行，直到第四名队员跑完并投进最后一球时（抢下篮板落地）游戏结束。

**注：男教职工往返两次全场运球上篮（中年组一次），女职工往返一次运球上篮。**

2、各队男、女队员顺序先后不限，运球违例不计，但如抱球跑则取消整组成绩。

**（三）比赛年龄组：**

1、中年组年龄为45岁（1977年1月1日以前出生）以上。

2、年组年龄为45岁 （1978年1月1日以后出生）以下。

**（四）成绩排名**

对4名运动员全部完成所有动作用时作排名，用时少的排前；用时多的排后，如成绩雷同，则再进行一组比赛，直到分出胜负；另，运球脱手，必须本人捡回球并继续出发，如他人帮捡球，则全部用时加5秒。

**四、赛程安排**

所有分工会提交报名表后，视各组别报名情况而定。