附件1：

**博览园女职工文体活动方案**

为庆祝“三八”国际劳动妇女节，全面贯彻党的二十大精神，丰富博览园女职工文化生活，充分调动女职工参加体育锻炼的积极性，营造健康生活、快乐工作的良好氛围，减轻工作压力，提高全体女职工的工作积极性，经研究，我园决定举办开展此次女职工文体活动。详见以下方案：

**一、活动时间**

2024年3月8日（周五） 下午16:00

**二、活动地点**

博览园桂花广场

**三、参加人员**

博览园全体女职工

**四、活动内容**

**（一）个人项目**

**项目设置：跳绳、踢毽子、端乒乓球跑**

1.每人只能在三个项目中任选一项报名参加，以部门为单位提交电子版，于3月6日前提交综合办公室张言。

2.比赛规则

跳绳（单摇跳）：运动员跳起一次，双手摇绳，绳跃过头顶通过脚下绕身体一周(360°)，称作单摇跳，记次数1次，时间为1分钟，以所跳次数多少确定名次。

踢毽子：一只脚踢毽子，毽子触及地面为失败，连续触毽两次为失败，失败后可在规定时间内接着再踢，次数累加，时间1分钟，按所踢毽子次数多少确定名次。

端乒乓球跑：各选手单手持拍，另一只手放于球拍上做好准备，待发令员发出比赛开始口令后，扶球的手应迅速撤离乒乓球，并用球拍托住乒乓球向前方移动，途中手不能扶球，若途中球掉者，原地停下捡球，待球放于球拍后继续前进。选手不能向前扔球，率先持球冲到终点者获胜，若以手扶球或向前方扔球者，成绩无效。30米距离，乒乓球不脱离球拍，按用时长短确定名次。

**（二）团体项目（全体女职工分两组比赛参与）**

**拔河（三局两胜）**

比赛规则：所有参赛队员在指定位置站好，每人抓住绳子的末端，保持绳子的平直，并且确保绳子不会触及地面、墙壁或其他障碍物。比赛一方将绳子拉过规定的标志线为胜利。（现场签到分组：A组、B组）

**五、裁判及活动组织人员**

总裁判：张振华 魏永平

裁判员：郭张旗 曹小龙 王运动 徐军 郑豪 高强

活动用具准备：赵飞 赵卫国 张家铭

活动拍照：梁博

活动报道：郑豪

各项目裁判员：

跳绳（单摇跳）裁判员：郑豪 高强

踢毽子裁判员：王运动 徐军

端乒乓球跑：郭张旗 曹小龙

拔河：郭张旗 曹小龙 王运动 徐军 郑豪 高强

**六、奖项设置**

1.团体赛设一等奖、二等奖；单人项目分别设置一、二、三等奖；

2.所有参加活动女职工均有一份活动奖品。

**七、注意事项**

1.建议穿着休闲装和运动鞋参加活动，活动期间注意安全；

2.活动当天设置签到处，请参加人员注意签到。

 博览园

2024年3月5日