

# 贺兰县教育体育局

## 关于举办“全民健身聚邻里·活力贺兰启新程”2026年贺兰县社区运动会的通知

富兴街道各社区居委会：

为深入贯彻落实《全民健身条例》及《“健康中国2030”规划纲要》等相关要求，提升社区居民生活品质、凝聚邻里温情为核心，丰富贺兰县各社区常住居民的精神文化生活，营造“共建共享、全民参与、邻里和睦、健康向上”的和谐社区氛围，经研究决定，举办“全民健身聚邻里·活力贺兰启新程2026年贺兰县社区运动会”，现将有关事项通知如下：

### 一、主办单位

贺兰县教育体育局

### 二、承办单位

贺兰县富兴街道办事处

贺兰县体育中心

### 三、协办单位

贺兰县各社区居民委员会

贺兰县体育总会

### 四、时间地点

时间：2026年4月30日

地点：贺兰县体育中心田径场

## 五、参赛办法

(一) 各参赛居民以社区为单位，组织一支代表队参加（如：贺兰县XX社区）。

(二) 参赛人员须购买比赛期间人身意外伤害保险，否则不予参赛。

## 六、运动员资格

运动员为所在队伍社区居民，年龄25周岁（含）至65周岁（含），身体健康。

## 七、参赛项目

运转乾坤、同心鼓颠球、绕桩接力赛、呼啦圈接力赛、集体踢毽子、集体跳绳。

## 八、竞赛办法

### (一) 运转乾坤

1. 参赛人员：每队6人，3男3女。

2. 竞赛规则：比赛开始前所有参赛选手双手必须全部抓在器材下方把手处，在起点准备，听到比赛开始口令后，跑向折返点，到达折返点后返回起点，所有参赛队伍按照计时快慢排名，计时快者排名靠前。

### (二) 同心鼓颠球

1. 参赛人员：每队9人（5男4女），8人颠球，1人捡球。

2. 竞赛规则：比赛统一使用直径40厘米的同心鼓，与

标准 5 号排球（直径 21 厘米）。比赛区域为边长 5 米的方形场地。比赛开始前，8 名队员分别拉住同心鼓的 8 个拉绳，将球置于鼓面中心；裁判鸣哨后，队员共同发力控制鼓面保持水平，使球连续颠起，且球弹起高度不低于 20 厘米方为有效计数。比赛时长固定为 2 分钟，其间若球落地，计数暂时中断，由队员捡球放回鼓面中心后可继续比赛，此前有效颠球次数累计计入总数。颠球过程中禁止用手直接接触球，仅允许通过鼓面颠球。

3. 排名规则：以“2 分钟内累计颠球次数”为排名依据，次数越多排名越靠前；若累计次数相同，加赛 1 分钟，加赛累计次数多者胜出。

### **（三）绕桩接力赛**

1. 竞赛规则：设置单程 20 米往返赛道，总行进距离 40 米；单程沿赛道 S 形排列 6 个标志锥桶，相邻锥桶间距 4 米，起点、终点线清晰标注。

2. 参赛要求：每队参赛人数 4 人，赛前确定出场顺序，队员需依次完成接力，不得更换顺序、冒名顶替。

3. 比赛流程：发令前首名队员持接力棒在起点线后待命；发令后持棒 S 形绕完全部锥桶，抵达 30 米折返点后原路返回，在起点接力区完成接力棒传递，下一名队员方可出发，直至全队完成全程。

4. 犯规与罚则：比赛中碰倒锥桶需立即扶正后方可继续，每碰倒 1 个加时 3 秒；抢跑、违规提前交接棒、漏绕锥桶，每违规一次加时 5 秒；接力棒掉落需在掉落位置捡起，

不得抛递接力棒。

5. 胜负判定：以最后一名队员完全通过终点线的总用时为准，用时越短排名越靠前，用时最短的队伍获胜。

#### **(四) 呼啦圈接力**

1. 参赛人员：每队 8 人，男女不限，队员需在指定赛道（长 15 米，宽 2 米）内完成比赛。

2. 竞赛规则：比赛开始前，全队队员呈纵向站立，首名队员手持呼啦圈；裁判鸣哨后，首名队员需将呼啦圈从自身头部套入，依次穿过躯干、腿部，传递至第二名队员，第二名队员以相同方式传递，直至呼啦圈穿过全队 8 名队员身体，最后一名队员将呼啦圈完全传递出身体时，比赛结束。

3. 赛事要求：呼啦圈传递过程中，队员手不允许松开呼啦圈，若出现松手情况，需从松手队员处重新开始传递；呼啦圈不得触碰赛道外地面，否则需退回赛道起点重新开始。

4. 排名规则：以“全队完成呼啦圈传递的总用时”为唯一排名依据，用时最短的队伍排名第一，以此类推；若用时相同，需加赛一轮，加赛用时短者胜出。

#### **(五) 集体踢毽子**

1. 参赛人员：每队 7 人（4 男 3 女）。

2. 竞赛规则：比赛区域为边长 5 米的方形场地。比赛开始前，全队队员在比赛区域内围成一圈站立，首名队员手持毽球。裁判鸣哨后，首名队员开始踢毽。每人每次可踢 1-3 个，踢完后需将毽球传递给圈内其他队员，不得连续踢毽。比赛时长固定为 4 分钟。其间若毽子落地，计数暂时停止，

持毬者需完成 1 个深蹲动作后，从落地处重新开始踢毬，此前踢中的有效次数继续累计。若毬子飞出区域外，视为落地，需按落地规则重新计数；队员踢毬时不得踏出区域，否则该次踢毬不计入总次数。

3. 排名规则：以“4 分钟内全队累计踢毬总次数”为首要排名依据，次数越多排名越靠前；若累计次数相同，以“单次连续传递无落地的最长踢毬次数”为次要依据，最长次数长者胜出；若最长次数仍相同，加赛 1 分钟，加赛累计次数多者胜出。

### **（六）集体跳绳**

1. 参赛人员：每队 10 人（6 男 4 女），其中摇绳者 2 人（男、女均可），跳绳者 8 人。

2. 竞赛规则：裁判员发令开始比赛后，8 人同时起跳，从起跳的第一次开始计数，计时 1 分钟，按累计总次数从高到低排列名次。比赛过程中，摇绳手需保证跳绳稳定摆动，如出现跳绳严重倾斜或绊脚等原因中断，中断队员需迅速回到原位，继续进行比赛，计时不中断，中断时的跳跃不计入成绩。跳跃过程中禁止队员用手触碰跳绳绳体（摇绳手除外），需保持身体直立状态；此外，比赛过程中队员不可随意更换位置，若有队员因身体不适需替换，需提前向裁判申请，经允许后方可替换，替换过程计入比赛时间。

3. 排名规则：以“2 分钟内累计跳跃次数”为首要排名依据，次数多者排名靠前；若累计次数相同，加赛 30 秒，加赛累计跳跃次数多者胜出。加赛过程中，队员站位、摇绳

手不可更换，规则与正式比赛一致。

## 九、录取名次和奖励

(一) 各单项录取前 6 名，颁发奖牌及奖品。

(二) 设优秀组织奖、体育道德风尚奖若干，均颁发奖牌。

## 十、报名和报到

各代表队于 4 月 20 日前将比赛报名表加盖公章后（参赛人员一经确定，不得更改）将 PDF 版和可编辑电子版发送至邮箱账号 2063766449@qq.com，联系人：肖俊 15595389684

## 十一、未尽事宜，另行通知。

- 附件：1. 全民健身聚邻里·活力贺兰启新程 2026 年贺兰县社区运动会报名表  
2. 自愿参赛责任书



(此件公开发布)

附件 1

# 全民健身聚邻里·活力贺兰启新程

## 2026 年贺兰县社区运动会报名表

单位名称（盖章）：

领队：

联系方式：

序号	姓名	性别	项目设置					
			运转 乾坤	同心 鼓颠球	绕桩 接力赛	呼啦圈 接力	集体 踢毽子	集体 跳绳
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

## 附件 2

# 自愿参赛责任书

一、本队（人）自愿报名参加《全民健身聚邻里·活力贺兰启新程 2026 年贺兰县社区运动会》。

二、本队（人）愿意遵守组委会的所有规则规定及采取的措施。

三、本队（人）完全了解自己的身体状况，确认自己身体状况健康，无不适合参赛的疾病，已为参赛做好充分准备。

四、本队（人）充分了解本次比赛可能出现的风险，且已准备必要的防范措施，以对自己安全负责的态度参赛。

五、本队（人）愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，且同意组委会不用承担任何形式的赔偿。

六、本队（人）同意接受组委会在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本队（人）负担。

七、本队（人）承诺以自己的名义参演，绝不冒名顶替；

八、本队（人）或法定监护人（代理人）已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任。

全体成员签名：

参赛单位（盖章）：

年 月 日