

最新拔河比赛活动实施方案(汇总14篇)

调研方案是为了解决某个问题或者获取某种信息而制定的一系列行动计划。借鉴下面的整改措施，我们可以在自己的工作中运用一些有效的方法和技巧。

拔河比赛活动实施方案篇一

为了全面实施素质教育，丰富学生的课余生活，培养学生集体主义精神，树立和发展学生顽强、坚毅的意志品质，同时提高他们的力量素质，启发学生服从指挥，统一行动的行为习惯，培养学生坚持到底，争取胜利的意志品质。学校决定举行春季学生拔河比赛。

20xx年7月5日

xx小学操场

1—6年级

1、比赛方法：一二年级、三四年级、五六年级两组之间进行比赛。

2、参赛要求：

一二年级男女各6人，四六年级男女各6人，三五年级男生6人，每个班级严格按照要求选取优秀选手，强调好比赛规则和比赛注意事项，做好比赛前的安全教育工作，确保比赛的安全。

3、评分办法：

每场比赛采取3局2胜制。

4、评奖办法：

各组取优胜团体奖一名。

1、从高年级到低年级依次进行。

2、先抽签，再选场地，再开展比赛。

1、不得多人、少人。或借用其它年级学生，若出现取消比赛资格。

2、若出现相持时间过长，则该局作平局，休息后再战此局。

拔河比赛活动实施方案篇二

国际劳动节的意义在于劳动者通过斗争，用顽强、英勇不屈的奋斗精神，争取到了自己的.追求，是人类文明民主的历史性进步，是五一劳动节的精髓所在。我系以“积极、向上、团结、奋进、运动、健康”为目标，秉着宣扬勤劳团结奉献的精神，开展机电系年级拔河对抗赛，以此促进全系各年级的相互交流，向全校展现机电系各年级、各专业自力更生、勇于拼搏的精神面貌。

团结奋进，积极向上，健康活力。

机电系09□xx□xx级全体学生

20xx年5月4日南区室外篮球场旁

1、主办及承办方与五·一期间做好宣传，并于5月3日前做好其他各项筹备工作。

2、五一假期期间各年级做好动员工作，积极宣传。

总流程约一个半小时：

- 1、工作人员安排到场，组织各年级参赛队员整队集合。
- 2、比赛按组并列进行开始。

3□16□20——17□20

- 4、宣布比赛结果，并进行颁奖仪式。

- 1、活动以年级为单位，各年级按专业组成3个队伍，每个队伍20人（不少于2名女生），分别为机械队、车辆队、工业队□xx级专升本与xx级机械队为同一队伍），各年级间采取同专业循环赛（如□xx机械vsxx机械□xx机械vs09机械□xx机械vs09机械），每个队伍比赛两场。

- 2、活动以积分制进行评比，胜方得1分，负方不得分。各年级按累计总分列出名次。

- 3、每组比赛后，间隔xx分钟队员休息恢复体力与工作人员准备。

- 4、比赛当天，各参赛队员自觉听从裁判安排，遵守活动秩序。

拔河比赛活动实施方案篇三

为丰富同学们的课余文化生活、加强同学们之间的团结、提高学生身体素质、培养积极向上的进取精神，使我校成为一个团结友爱、和谐共荣的集体。在娱乐的节日，致力于打造一个互相交流，互相学习的平台，望通过拔河友谊赛使我校成为一个团结友爱、和谐共荣的集体。

弘扬体育精神，构建和谐我校

友谊第一、比赛第二

为了增强学生体育锻炼的意识，增强学生文化体育素质，构建人文理念的校园

1—6年级全体学生

20xx年x月x日（中午12：30）

主楼前

学生会

（一）报名

以班为单位，于x月x号前报上一个参赛名单（男生十人，女生五人比赛期间不可换人，若发现有不是参赛队员的，此队直接取消参赛资格）。

（二）比赛规则

1、拔河道为水泥地上画3条直线，间隔为200cm，拔河绳中间系一红布条，布条上挂一小重物垂直于中线。居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队领队、工作人员、选手以外，其他人员一律不得进入比赛场地。

2、以各班为单位参赛，共若干支队。每支参赛队由领队1人，参赛选手15人组成，在当场比赛中不得更换比赛选手。

3、每场比赛会派2个比赛监督员，清点对方人数是否正确，监督是否有违反现象，如发现违反现象立即取消比赛资格。

4、比赛抽签决定，第一次抽出若干参赛队伍，分别进行比赛，比赛使用淘汰制，最后的三只队伍分别进行冠亚季军的争夺。

（三）比赛方式

1、每场比赛都采用三局两胜的方式来进行比赛，比赛双方由各自抽签决定，并且每队选出一个领队负责本队的通知工作（由于参赛队伍为奇数所以将抽签出一个队伍直接晋级）。

2、比赛开始前，各队按照每15人一个纵队以站立的姿势准备好，比赛开始后，两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

3、每局比赛期间不算时间，直到裁判分出胜负为止。每一局胜负判定，当中心标志被拉到一方的白色线时比赛结束。

1、各参赛队必须提前十分钟到达比赛现场进行热身运动，比赛开始10分钟参赛队未到达现场或参赛人数不够15人，则当作自动弃权处理。其对应的参赛队伍将会自动进入下一轮比赛。

2、获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的比赛安排。

3、各队啦啦队必须服从裁判和工作人的员指挥，站在规定的赛道外。比赛时不得有冒名顶替，拉拉队不可上场帮忙，一经发现立即取消比赛资格。

4、为保证比赛的安全，参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；不准带手套；裁判未判胜负前，手不能松开绳子。

5、比赛应本着“友谊第一，比赛第二”的精神，重在参与，注意安全，量力而行。比赛时由于双方都是用力拉，所以拔完一场后不可立即松绳，以免造成对方队员受伤，各领队谨记，转告给各队参赛者。

6、比赛过程中对裁判判定有异议时，只有领队有权提出抗议申请。

冠军：一名

亚军：二名

季军：三名

最佳参与奖：三名

拔河比赛活动实施方案篇四

为丰富全区干部群众文体生活，激发工作热情，促进干群交流，加深友谊，培养团队合作精神，经党委政府研究，决定举行社区拔河比赛活动，为确保活动顺利开展，特制定本方案。

官地坪社区人民政府

时 间□20xx年3月29日（星期五）

地 点：官地坪社区烟站

组 长：钟照寰

副组长：郁双菊 程国平

组 员：陈兆旭 杨 慧 李德斌 王冬月 吴秀明

朱维杰 陈东初 王雄吾 谷建州 王祥望

领导小组下设三个工作组：

（一）综合协调组

组 长：程国平

成员：谷成文 谭 壹 彭南初 夏文球

职责：负责活动的总协调，安排活动场地，准备比赛用具等。

（二）裁判组

组长：杨 慧

成员：李德斌 谷 鑫 向飞虎 甄如芳 周 敏 向尚桂

涂志国 向佐林 丘德帅

职责：负责组织安排赛程，评判胜负，做好记分，保障比赛的顺利进行。

（三）安全秩序组

组长：吴秀明

成员：谷建洲 陈东初 黄广峰 朱维杰 王雄吾

王祥望 谷精选 许云飞 钟家森 联防队

职责：负责活动的安全保卫、秩序维护及车辆停放等工作。

（四）后勤接待组

组长：陈兆旭

组员：王冬月 **书吉 周丽群 向才明

职责：负责整个活动的接待登记及后勤保障工作。

1、参赛队伍：

以村（居）、社区直机关为单位成立参赛队，每队领队1人，队员10人（男性8人、女性2人），共11人。社区直机关人数不足的可单位间联合组队参赛，社区政府成立队伍参与比赛。

2、参赛资格：

各参赛队必需保证队员身体健康、无任何疾病，能按时上场参加比赛；各队队员必需是本村村民或本单位职工，不得任用其它单位或外村人员参赛。

1、每场比赛采用三局二胜制，参赛队每胜一场记3分、负一场记1分、弃权的记0分。

2、参赛队伍分成a□b□c□d四个小组，比赛分二个阶段：第一阶段为小组内循环，每小组前2名出线，第二阶段为淘汰赛，淘汰赛阶段每输一场即被淘汰。

3、循环赛名次决定：各组积分前两名出线，如出现积分相同，则两队再进行一次附加赛，决定名次。

4、决赛方式：实行淘汰制，输者即被淘汰。决赛共分八场，组与组之间交叉进行，即每组第一名与别组第二名比赛。

5、比赛结果取前四名，分别给予各队1000元、800元、600元、400元奖励。

1、08：30赶到烟站并签到

2、08：40召开领队会议，讲解比赛要求及注意事项。

3、09：00——12：00进行比赛

4、12：00——13：30午餐及休息

5、13：30——16：30进行比赛

1、赛场：拔河道在操场水泥地上画3条直线，中间为中线，两边为各方限制线，三线相邻间隔为2m。拔河绳中间系一红布条，布条上挂一小重物垂直于中线。比赛时，除参赛队领队、工作人员、选手以外，其他人员一律不得进入比赛场地，比赛首场的站位选择由各队队长抽签决定。

2、每场比赛由裁判组负责监督，赛前清点对方人数是否正确，监督是否有违规现象，如发现有违规现象立即取消比赛成绩。

3、比赛开始，裁判员两脚分别站在中心线两侧，让绳上中心点标志正对场上中心线，双方队员手握住绳并保持平衡状态时，以鸣哨为信号，比赛开始。

4、决定胜负：比赛中一方把绳子中心点上标志拉过本方的限制线，裁判员鸣哨为胜，一局比赛结束后双方交换场地。

1、比赛重在参与，注意安全，量力而行。各领队负责本参赛队员的安全，并将各注意事项告诉参赛者。

2、各参赛队必须提前十分钟到达比赛现场进行热身运动，参赛队未按时到达现场则当作自动弃权处理。其对应的参赛队伍将会自动进入下一轮比赛。

3、各参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；不准带手套；裁判未判胜负前，手不能松开绳子。

4、获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的比赛安排。

5、所有参赛人员及现场观众必须服从裁判和工作人员的指挥，站在规定的赛道外。比赛时不得故意干扰或上场帮忙，发现各队有违规现象则立即取消比赛成绩。

6、比赛过程中对裁判判定有异议时，只有领队有权提出抗议申请。

拔河比赛活动实施方案篇五

*月15日下午，**医院全体医务人员在篮球场举行了“魅力九月”拔河比赛。此次比赛以促进各科室间交流为宗旨，以丰富医务人员的生活为目的，以比赛的形式为工作人员提供展现集体风采的舞台，通过拔河比赛发扬团队精神，增强凝聚力。

此次比赛按科室分队，参赛队员为各科室，分成6个队，通过比赛前两名奖金分别为1000元、800元。比赛实行淘汰制晋级方式，自发形成顺序。

裁判们依据公平公正的原则，参赛人员本着“友谊第一、比赛第二”的原则，整场比赛井然有序。经过激烈的耐力、体力较量，最终外科获得冠军，骨科和妇科获得亚军。

此次拔河比赛，不仅丰富了该院文化生活，加强了该院内部的团结合作精神，还促进了各科室、各医务人员间的交流，加深了工作人员与院领导之间的感情，更是培养了拼搏进取的精神和积极乐观的生活态度。

很多情况下我们都要运用到新闻稿（通讯稿），但是在写新闻稿（通讯稿）的时候，我们要怎么样才能把它写好呢、在这就简单的给大家介绍一下。

通讯是记叙文的一种，是报纸、广播电台、通讯社常用的文体。是运用叙述、描写、抒情、议论等多种手法，具体、生动、形象地反映新闻事件或典型人物的一种新闻报道形式。

（1）严格的真实性。

(2) 报道的客观性。

(3) 较强的时间性。

(4) 描写的形象性。

(1) 按形式分，通讯分为一般记事通讯、访问记（专访、人物专访）、小故事、集纳、巡礼、纪实、见闻、特写、速写、侧记、散记、采访札记。

(2) 按内容分，通讯一般分为人物通讯、事件通讯、概貌通讯、工作通讯。

第一，主题要明确。有了明确的主题，取舍材料才有标准，起笔、过渡、高潮、结尾才有依据。

第二，材料要精当。按照主题思想的要求，去掂量材料、选取材料；把最能反映事物本质的、具有典型意义的和最有吸引力的材料写进去。

第三，写人离不开事，写事为了写人。写人物通讯固然要写人，就是写事件通讯、概貌通讯、工作通讯，也不能忘记写人。当然，写人离不开写事。离开事例、细节、情节去写人，势必写得空空洞洞。

第四，角度要新颖。写作方法要灵活多样，除叙述外，可以描写、议论，也可以穿插人物对话、自叙和作者的体会、感受，既可以用第三人称的报道形式，也可以写成第一人称的访问记、印象记或书信体、日记体等。通讯所报道的新闻事实，可以从各个不同的角度去观察，去反映，诸如正面、反面、侧面、鸟瞰、平视、仰望、远眺、近看、俯首、细察……角度不同，印象各异。若能精心选取最佳角度去写，往往能使稿件陡然增添新意，写得别具一格，引人入胜。

所谓人物通讯，就是以报道各条战线上的先进人物为主的通讯。它着重揭示先进人物的精神境界，通过写人物的先进事迹，反映出人物的先进思想，使之成为社会的共同财富。同时，也报道转变中的人物和某些有争议的人物。“金无足赤，人无完人”，在写作时切不可把先进人物写成从来没有过的大智大勇，十全十美，写人叙事力求言真意切，恰如其分。

所谓事件通讯，就是报道典型的、有普遍教育作用的新闻事件。写事当然离不开事件有关的人，但它不像人物通讯那样着力刻画人，而是以事件为中心，在事件的总画面中，为了写好事来写人。它既可以反映现实生活中发生的重大的、振奋人心的典型事件和突出事件；也可以从某一新闻事件截取一个或若干个片断，进行细致详尽的描述，揭示事件的深刻含义；还可以是若干事件的综述。

所谓工作通讯，就是反映贯彻执行党的路线、方针、政策中的成绩，总结实际工作中的经验和教训，或者探讨有争议的亟待解决的问题的报道。它是报纸上经常运用指导工作的重要报道形式。它的主要特点有四条：一是把介绍工作经验和分析问题作为主旨；二是凭借事实，深入分析；三是生动活泼，讲究文采；四是不拘一格，形式多样。随笔、散记、侧记、札记、记事均可。

概貌通讯又称风貌通讯。它是以反映社会生活、风土人情、自然风光和日新月异的建设成就为主的报道。尤其是改革、开放、搞活所带来的变化，又为这类通讯增加了新的内容。概貌通讯与事件通讯不同，它不是围绕一个人物或一个中心事件来写，也不要求写一件事发生、发展的完整过程，而是围绕主题集中各方面的风貌和特色。在表达方式上，往往运用点上具体事例来叙述和描写一个地区、一条战线、一个单位、一个点、一个方面的风貌变化，展现时代的步伐和人的思想境界的变化。一般采取“巡礼”、“纪行”、“散记”、“侧记”等形式，向读者介绍。

反映现实生活中的一个片断，通常表现一人一事，线索单一而有故事情节，短小精悍，生动活泼。不能写得人物繁多，场面太大，枝节横生，否则就失去“小”的特点。

拔河比赛活动实施方案篇六

为落实“亿万学生阳光体育运动”，积极开展全民健身运动，推动我校体育活动的广泛开展，培养学生主体意识、积极主动、活泼愉快、团结合作的精神和坚毅顽强的意志，增强我校学生、教职工人员体质，活跃学校文体气氛，增强学生的组织纪律性和集体主义精神，培养全面发展的人才，经校委会研究，定于12月4日至7日——9日（上、下午大课间）举行学生、教职工拔河比赛。请各年级主任、班主任接通知后，组织发动好参赛工作。现将有关事宜通知如下：

12月4日至7日——9日（上、下午大课间）

学校篮球场

男女混合拔河比赛

1、学生以班级为单位，每班25人（男15人、女10人，要求身体健康，有心脏病、高血压、习惯性脱臼等高危病史的同学不适宜此类活动）

2、教工以年级组为单位。（男教师7人，女教师3人）

1、各班体育委员、级部主任参加抽签分组。

2、预赛：采取淘汰赛制，三局两胜出线进入下一轮。比赛前队长抽签，赢方选择首轮场地，第2轮交换场地，如有第3轮，再交换一次场地。

3、决赛：采用循环赛三局两胜制，

- 1、比赛进行之中，不准换人，不准加人。
- 2、参赛人员不得与裁判发生冲突，如有违规者，取消参赛资格。
- 3、未按规定时间到场，迟到10分钟以上者，按弃权处理。
- 4、各队队员必须听从裁判员的裁判及工作人员的指挥，遵守比赛纪律，友谊第一，比赛第二。对违反比赛规则，又不听从劝阻的，判输。
- 5、拉拉队必须站在规定的界外，不能推或拉参赛者，不能靠近参赛者。一经发现则判该队本场比赛输。

望各班级选拔好运动员，做好组织、动员工作，准时参赛

拔河比赛活动实施方案篇七

进取、向上、团结、奋进、运动、健康

为近一步丰富学校文化生活，努力营造积极向上、百花齐放、健康礼貌的学校气氛。通过开展拔河比赛，增强各班级之间的相互联系，陶冶学生的高尚情操，展示各自体育才华，发扬团队精神，增强组织凝聚力，培养学生的团体荣誉感、热爱团体的组织观念及不怕吃苦、勇于拼搏的奋斗精神，激发广大学生热爱学校和体育努力成才的活力，不断提高自身全面素质，推动学校精神礼貌建设。

具体日期另行通知

学校篮球场

3个小旗、3个口哨、3根粗绳，细绳若干，白灰若干

1、报到：

比赛开始前，各班体育委员必须提前5分钟到赛场登记台签到。并交各参赛队员的学生证，无学生证不得参加比赛。参赛队伍按照比赛场次安排准时到场参加比赛，因特殊原因需要调换场次的，请提前通知。开场后10分钟不到的队伍取消参赛资格。

2、队员人数的规定：

每一拔河队上场比赛队员15人，每队为男9人、女6人。参加比赛的队员必须是其班级学生，其余人员不得参加。

3、每班派2个比赛监督员，对照学生证清点对方人员、人数是否正确，监督是否有违反现象，如发现有违反现象立即取消比赛资格。

4、比赛地为水泥地上画3条直线，间隔为150cm，居中的线为中线，两边的线为河界，拔河绳中间系一红布条，布条上挂一小重物垂直于中线。比赛准备时间内，各队队员必须依次交错站在河界外，裁判员发出“预备”口令后，运动员全部蹲下，但不能用力拉绳，此时红线在中线上，裁判员鸣哨后开始比赛。比赛结束以红布条与拔河绳的系点过河界为准。胜负决定以裁判员鸣哨、将旗指向胜利一方为准。

5、各班组织委员要认真组织，其他拉拉队员必须站在场地限制线外，不得进入拔河场地内，否则以作弊处理。

6、比赛方法：

1) 比赛分淘汰赛、半决赛和决赛等三个赛程。

2) 比赛分组及比赛首场的站位选择由各班体育委抽签决定。

3)淘汰赛：每队抽签分成组。每组比赛采用三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局即可分出胜负时，比赛宣告结束。每组获胜者晋级。共6支参赛队伍进行三轮淘汰赛，最终胜利的三只队伍进入半决赛。

4)复活赛：淘汰赛中未晋级半决赛的三支队伍，由体育委员进行抽签分组进行循环赛，每队按三局两胜制进行拔河比赛，以获胜次数的多少决出五、六名，获胜次数最多的一支队伍进入半决赛。（若出现三支队伍各胜一次情景，则由体育委员抽签得出晋级队伍，剩余两支队伍决出五、六名）

5)半决赛：四支队伍由体育委员进行抽签分组，每组按三局两胜制进行拔河比赛，获胜的两支队伍进入决赛。剩余两支队伍争夺三、四名。

6)决赛：采用三局两胜制，胜者为总冠军。

1、参赛的各班班长应迅速落实参赛人员，制定本班比赛策略，在班级对本次比赛作重点宣传。

2、参赛过程各班用相机纪录本班比赛精彩瞬间。

3、赛后各班至少撰写两篇宣传稿，统一收取交于本院媒体部门。各班择优选取照片一张，申请宣传版一个，由各班板报小组共同策划，制出宣传板报。

1、赛前5分钟点名检录，核对学生证，三次点名不到的代表队视为自动弃权。

2、参赛人员不得穿钉鞋，不得冒名顶替，啦啦队员不准上场帮忙，一经发现取消该队所有成绩及参赛资格。

3、比赛前由各班体育委员抽签决定对阵。

4、必须听从裁判员的裁判及工作人员的指挥，遵守比赛纪律，友谊第一，比赛第二。对违反比赛规则，又不听从劝阻的，判输。

5、在比赛过程中，参赛选手不得借助比赛规定以外的物体以至到达获胜的作弊和为，如一经发现将做出该队该局比赛自动认输处理。

6、获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员做出下一轮的比赛安排。

比赛取前三名，给予必须奖励。

本次活动奖品如下：

1、一等奖（1名）

2、二等奖（1名）

3、三等奖（1名）

4、精神礼貌奖（3名）

拔河比赛活动实施方案篇八

xx年12月23日

xx中学学生操场

全体实习生、艺体部、全体学生

同校，友谊第一；拔河，比赛第二。

临近期末，班级内出现学习积极性不高，课下打闹情况。为

增强班级凝聚力，提高学生身体素质，提出举办拔河比赛的活动。

一，准备阶段

1，宣传工作。

2，预报名。

每班限报两队，男、女各一队，每对15人，并选一名队长和监督员。（要求：参赛队员必须是本班人员，其余人不得参加。）

二，实施阶段

1，初赛。

每班先自己组织参赛人员，利用课余时间组织选出男、女各15人。

2，复赛。

有学校组织，抽签进行比赛，淘汰掉一半。胜出的班级进入决赛。

3，决赛。

有学校组织，复赛胜出的班级抽签，对抗进行拔河，决出冠、亚、季军。

活动意义：通过拔河比赛，发扬团队精神，增强凝聚力，提高学生团体合作和坚韧不拔的精神，丰富学生的生活。同时，增强学生锻炼身体的意识，也促进同学间的友好相处。

活动反思：这次活动中，学生们都表现出了团结一心，共同

协作，坚韧不拔的精神品质，而且同学间的关系也缓和了不少。

拔河比赛活动实施方案篇九

为加强同学间的交流，同时增强大家的集体荣誉感，提高同学们的身体素质，体现团结、奋进、健康的'精神风貌，校团委、学生会、体育组特举办此次比赛。

20xx年11月26日16:05

初中部操场

1、参赛队伍：初一、初二年级各班

2、按年级进行分组，12支队伍进行淘汰赛，赛前抽签定位，每场比赛均采用三局两胜制，胜者进入复赛，输者淘汰。

组长□xxx

副组长□xxx

成员□xxx

总裁判长□xxx

副裁判长□xxx

裁判员□xxx

记录□xxx

场地、器材□xxx

活动协助□xxx

- 1、每班男、女生参加人数各10人，共计20人。
- 2、比赛前，裁判员清点各班参赛人数，参赛队员服从裁判员管理。
- 3、各组在听到裁判员的哨音后方可开始比赛，非参赛队员不准帮忙，如发现弄虚作假，取消比赛资格。
- 4、各班必须准时参赛不准无故缺席，迟到五分钟做弃权处理。
- 5、比赛必须服从裁判员裁决。

1、比赛取第一名、第二名、最佳表现奖、精神文明奖、团结奋进奖。

2、第一名：羽毛球拍1副、羽毛球1桶；第二名：篮球1个、皮筋包3个；最佳表现奖、精神文明奖、团结奋进奖：大跳绳：1根、小跳绳1根。

拔河绳：2根；标志桶：8个

注：未尽事宜另行通知，最终解释权归德育处。

拔河比赛活动实施方案篇十

培养学生团队协作精神，增强班级凝聚力。

所有在校生

决赛□20xx年1月6日下午第三节课

校篮球场

1、比赛设男、女组，各班只能组一只代表队参赛，共43支队。每支参赛队由班主任担当领队，参赛选手15人，在当场比赛中不得更换比赛选手。

2、抽签决定对阵班级，每场比赛都采用三局两胜的方式来进行比赛。

(1) 各参赛队务必提前十分钟到达比赛现场，比赛开始5分钟参赛队未到达现场或参赛人数不够15人，则当作自动弃权处理。其对应的参赛队伍将会自动进入下一轮比赛。

(2) 获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，务必在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的'比赛安排。

(3) 各队啦啦队务必服从裁判和工作人的员指挥，站在规定的赛道外。比赛时不得有冒名顶替，拉拉队不可上场帮忙。一经发现立即取消比赛资格。

(4) 为保证比赛的安全，参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；裁判未判胜负前，手不能松开绳子。

(5) 比赛应本着“友谊第一，比赛第二”的精神，重在参与，注意安全，量力而行。比赛时由于双方都是用力拉，所以拔完后一场后不可立即松绳，以免造成对方队员受伤，各领队谨记，转告给各队参赛者。

(6) 比赛过程中对裁判判定有异议时，只有领队有权提出抗议申请。

男队：前八名

女队：前三名

拔河比赛活动实施方案篇十一

为丰富全区干部群众文体生活，激发工作热情，促进干群交流，加深友谊，培养团队合作精神，经党委政府研究，决定举行社区拔河比赛活动，为确保活动顺利开展，特制定本方案。

一、活动组织单位：

官地坪社区人民政府

二、活动时间、地点

时间□20xx年3月29日（星期五）

地点：官地坪社区烟站

三、活动领导小组

组长：钟照寰

副组长：郁双菊程国平

组员：陈兆旭杨慧李德斌王冬月吴秀明

朱维杰陈东初王雄吾谷建州王祥望

领导小组下设三个工作组：

（一）综合协调组

组长：程国平

成员：谷成文谭壹彭南初夏文球

职责：负责活动的总协调，安排活动场地，准备比赛用具等。

（二）裁判组

组长：杨慧

成员：李德斌谷鑫向飞虎甄如芳周敏向尚桂

涂志国向佐林丘德帅

职责：负责组织安排赛程，评判胜负，做好记分，保障比赛的顺利进行。

（三）安全秩序组

组长：吴秀明

成员：谷建洲陈东初黄广峰朱维杰王雄吾

王祥望谷精选许云飞钟家森联防队

职责：负责活动的安全保卫、秩序维护及车辆停放等工作。

（四）后勤接待组

组长：陈兆旭

组员：王冬月**书吉周丽群向才明

职责：负责整个活动的接待登记及后勤保障工作。

四、参赛队伍及参赛资格

1、参赛队伍：

以村（居）、社区直机关为单位成立参赛队，每队领队1人，队员10人（男性8人、女性2人），共11人。社区直机关人数不足的可单位间联合组队参赛，社区政府成立队伍参与比赛。

2、参赛资格：

各参赛队必需保证队员身体健康、无任何疾病，能按时上场参加比赛；各队队员必需是本村村民或本单位职工，不得任用其它单位或外村人员参赛。

五、比赛方式

1、每场比赛采用三局二胜制，参赛队每胜一场记3分、负一场记1分、弃权的记0分。

2、参赛队伍分成a□b□c□d四个小组，比赛分二个阶段：第一阶段为小组内循环，每小组前2名出线，第二阶段为淘汰赛，淘汰赛阶段每输一场即被淘汰。

3、循环赛名次决定：各组积分前两名出线，如出现积分相同，则两队再进行一次附加赛，决定名次。

4、决赛方式：实行淘汰制，输者即被淘汰。决赛共分八场，组与组之间交叉进行，即每组第一名与别组第二名比赛。

5、比赛结果取前四名，分别给予各队1000元、800元、600元、400元奖励。

六、比赛流程

1、08：30赶到烟站并签到

2、08：40召开领队会议，讲解比赛要求及注意事项。

3、09：00——12：00进行比赛

4、12：00——13：30午餐及休息

5、13：30——16：30进行比赛

七、比赛规则

1、赛场：拔河道在操场水泥地上画3条直线，中间为中线，两边为各方限制线，三线相邻间隔为2m。拔河绳中间系一红布条，布条上挂一小重物垂直于中线。比赛时，除参赛队领队、工作人员、选手以外，其他人员一律不得进入比赛场地，比赛首场的站位选择由各队队长抽签决定。

2、每场比赛由裁判组负责监督，赛前清点对方人数是否正确，监督是否有违规现象，如发现有违规现象立即取消比赛成绩。

3、比赛开始，裁判员两脚分别站在中心线两侧，让绳上中心点标志正对场上中心线，双方队员手握住绳并保持平衡状态时，以鸣哨为信号，比赛开始。

4、决定胜负：比赛中一方把绳子中心点上标志拉过本方的限制线，裁判员鸣哨为胜，一局比赛结束后双方交换场地。

八、安全及其它注意事项：

1、比赛重在参与，注意安全，量力而行。各领队负责本参赛队员的安全，并将各注意事项告诉参赛者。

2、各参赛队必须提前十分钟到达比赛现场进行热身运动，参赛队未按时到达现场则当作自动弃权处理。其对应的参赛队伍将会自动进入下一轮比赛。

3、各参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；不准带手套；

裁判未判胜负前，手不能松开绳子。

4、获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的比赛安排。

5、所有参赛人员及现场观众必须服从裁判和工作人的员指挥，站在规定的赛道外。比赛时不得故意干扰或上场帮忙，发现各队有违规现象则立即取消比赛成绩。

6、比赛过程中对裁判判定有异议时，只有领队有权提出抗议申请。

文档为doc格式

拔河比赛活动实施方案篇十二

为加强同学间的.交流，同时增强大家的集体荣誉感，提高同学们的身体素质，体现团结、奋进、健康的精神风貌，校团委、学生会、体育组特举办此次比赛。

20xx年11月26日16：05

初中部操场

1、参赛队伍：初一、初二年级各班

2、按年级进行分组，12支队伍进行淘汰赛，赛前抽签定位，每场比赛均采用三局两胜制，胜者进入复赛，输者淘汰。

组长□xxx

副组长□xxx

成员□xxx

总裁判长□xxx

副裁判长□xxx

裁判员□xxx

记录□xxx

场地、器材□xxx

活动协助□xxx

1、每班男、女生参加人数各10人，共计20人。

2、比赛前，裁判员清点各班参赛人数，参赛队员服从裁判员管理。

3、各组在听到裁判员的哨音后方可开始比赛，非参赛队员不准帮忙，如发现弄虚作假，取消比赛资格。

4、各班必须准时参赛不准无故缺席，迟到五分钟做弃权处理。

5、比赛必须服从裁判员裁决。

1、比赛取第一名、第二名、最佳表现奖、精神文明奖、团结奋进奖。

2、第一名：羽毛球拍1副、羽毛球1桶；第二名：篮球1个、皮筋包3个；最佳表现奖、精神文明奖、团结奋进奖：大跳绳：1根、小跳绳1根。

拔河绳：2根；标志桶：8个

注：未尽事宜另行通知，最终解释权归德育处。

拔河比赛活动实施方案篇十三

团结、向上、友好、互助。大学生生活是丰富多彩的，我们不仅要学习而且要参加各种活动来丰富自己。本次拔河比赛不仅可以丰富同学们的课余生活，而且可以使大家强健体魄，增强同学们的了解和团结，加强各班各学部之间的联系。本次比赛为大一新生提供了一个展示青春活力，展现自我的空间和舞台。主要中心：积极、向上、团结、奋进、运动、健康。

为了增强学生体育锻炼的意识，以组织比赛的'形式为平时缺乏体育锻炼的大学生们创造运动机会，提供展现集体风采的舞台，通过拔河比赛发扬团队精神，增强凝聚力，使学生们集合集体的力量，以提高我系学生团体合作和坚忍不拔的精神；丰富大学生的校园生活，促进同学之间的友好相处，使得校园气氛更加活跃，加强各班同学间的交流。通过拔河比赛发扬团队精神，增加组织凝聚力，为广大同学搭建一个相互交流学习的平台，使同学们体会到有组织有纪律的集体力量。

数控一班、二班、三班、四班、五班、六班。数维一班。

10月30日星期天下午2点

九江职业技术学院足球场跑道

- 1、各班提前做好班级同学通知
- 2、审批场地，检查比赛绳索的安全情况。
- 3、通知比赛班级提前进行班级比赛抽签。
- 4、裁判员的选定，每班一个代表，但本班代表不参与本班比赛的裁判。

5、活动结束后，由各班班委组织本班同学进行思想汇报，从比赛中学到了什么。

1、本次比赛以班级为参赛单位。每班15人参加比赛，(据情况安排替补队员,每班最多5人)性别不限。

2、每班体育委员，比赛前十分钟领队到比赛场地(各班班旗带着)，参赛队伍按照比赛场次安排准时到场参加比赛，因特殊原因需要更改比赛时间的班级提前通知工作人员。班长与团支书组织本班同学有序入场。

3、比赛实行三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局胜出时比赛宣布结果，获胜班级进入下一轮比赛(由于有7个班，所以将抽签出一个班直接参与第二轮比赛)

4、比赛分为淘汰赛、半决赛、决赛三个阶段。

5、为避免损伤要求不准戴手套，不许穿钉子鞋参加比赛。

6、各班组织好自己的啦啦队秩序，不准上场帮忙，一经发现立即取消该队所有成绩和参赛资格。

7、必须听从裁判的判罚及工作人员的指挥，遵守比赛纪律，友谊第一、比赛第二，对违反比赛规则又不服从劝阻的判输。

1、比赛需要场地申请(足球场跑道)

2、比赛所需的长绳、石灰(标界限)

一等奖:篮球一个(120元左右)

二等奖:足球一个(70元左右)

三等奖:羽毛球拍一副(40元左右)

组织风尚奖：小奖品一份

组织风尚奖评比标准

- 1、啦啦队人数，多者为佳。
- 2、啦啦队组织有序，口号整齐，遵守比赛须知的相关规定，服从秩序人员安排。
- 3、啦啦队语言文明，没有诋毁恶意他人的现象。
- 4、比赛队员文明比赛，遵守比赛须知相关规定，服从裁判判决。
- 5、坚持友谊第一、比赛第二的风格。

每班出班费50元，用于奖品，饮用水等等的经费，比赛后公布资金消费情况。

一：人员安排

举办方：每场主裁一名，副裁一名，秩序员三名，记录员一名。

二、职责和义务

举办方：

- 1、所有工作人员提前20分钟到场。
- 2、裁判自备计时工具，硬币一枚，供双方选场。
- 3、裁判赛前向双方负责人强调比赛规则。
- 4、主裁判吹哨，判定是否违规及比赛胜负，副裁负责计时和

每局比赛结束后报时，协助主裁。

5、记录员负责记录比赛结果

6、秩序员负责组织队员入场，清点队员人数，维持现场秩序，监督并纠正违规行为。

7、主裁判每场比赛结束后请双方负责人在记录表(两张)上签字。

8、每场比赛结束后清理比赛现场并通知下场参赛队的比赛时间。

9、如有突发情况，由裁判与负责人交涉，形势重大的由主裁提请裁判委员会判定。

10、工作人员态度端正语言得体。

参赛队：

1、负责人为参赛队的总负责者，对于比赛中出现的任何情况及疑问，负责人是唯一有权向裁判及裁委会直接举报、干涉、协商之人，也要对本队因不遵守比赛须知有关规定而出现的意外事故及结果负责，负责人负责在记录表上签名。

2、监督负责赛前清点对方队员人数，比赛监督对方是否有违规行为，如对方有违规情况可向本场裁判或秩序员举报。

3、队员负责拔河，请使用正确姿势，注意安全。

4、啦啦队只能在比赛场地外加油助威，不得拥入场内，不得与队员发生身体接触。

5、队员和啦啦队成员无直接质疑权，如有任何疑问可提请本队负责人与裁判交涉。

- 6、比赛采用单淘汰制，三局两胜。
- 7、每场比赛前由主裁组织负责人以投币方式决定双方选场权，每局结束后互换场地。
- 8、迟到十分钟及以上者按弃权处理，另一方直接晋级。
- 9、每队第一名队员不可越线，队员不可将绳子绑在身上。
- 10、啦啦队员不得与参赛队有身体接触，给予一次警告，如若再犯，当局判负。
- 11、所有比赛应保持队员一致，若无特殊情况不得换人，如有特殊情况可在一局结束后向主裁申请，经批准后方可更换队员。
- 12、比赛以主裁哨声为准，分持绳、开始、结束、松绳四声哨，如在松绳响起前松绳，造成双方队员摔倒或受伤，如责任在获胜方，则此局成绩取消加赛一场，并对受伤队员负全责，如责任在负方则此局成绩有效，对受伤人员负全责。
- 13、比赛队员必须是本班成员，不得请外援，否则一经举报核实后，取消比赛资格。
- 14、对于恶意扰乱比赛秩序，不服从比赛规则的现象，给予一次警告，如若不听取取消比赛资格。
- 15、赛后负责人在成绩记录表上签字，如有质疑可在签字前与裁判协商，由裁判裁决，记录表一经签字，成绩即可生效，不得更改。

三、应急处理办法：

- 1、对于比赛过程中的任何突发情况都由负责人与裁委会协商交涉，由裁委会决定。

2、比赛中如有重大意外，马上终止比赛，并由主裁提交裁委会判定。

3、比赛中因器材造成的手划伤可在一局结束后，由秩序员带到总记录处进行伤口处理。

4、比赛中因个人姿势不当或违反规则造成的伤害，后果自负。

策划书编写人：数控1105班团支书xx

策划参与人员：数控一班、二班、三班、四班、五班、六班。
数维一班。

各班班长等负责人员

拔河比赛活动实施方案篇十四

为进一步活跃学生的课外生活，提高学生身体素质，激发学生参加体育锻炼的热情，增强学生的组织纪律性和集体主义精神，培养学生德、智、体、美全面发展，经校委会研究决定举行拔河比赛，具体事项如下：

一、参赛单位：七、八、九年级

三、比赛地点：新篮球场

四、参赛办法：各班男女各一队（男10人，女10人）

五、名次决定：各年级为一组，每组各取前3名进行奖励，其余为鼓励奖。

附：拔河竞赛规则

1、采用3局2胜单淘汰制，分三轮对决（第一轮比赛顺序按照

编排（1—2；3—4；5—6）由各班主任抽签决定；第二轮由班主任抽签1—2对决，3为轮空队；第三轮由第二轮胜队与轮空队对决）。

2、内标记超过本方决胜线为胜。

3、为了安全考虑，比赛禁止突然放手，或将绳缠绕在身体上的任何部位；

4、比赛队员参加了比赛之后没有特殊情况不得随意更换，如发现则算该场为负；

5、非运动员、裁判员和工作人员以及其他领队和无关人员不得进入比赛场地。