

关于举办“2024‘迎五四’海淀律师运动会”的通知

为丰富海淀律师文体生活，展示海淀律师健康文明、积极向上的精神风貌，加强海淀律师间交流互动，海淀区律师协会拟举办“2024‘迎五四’海淀律师运动会”。

一、活动名称

2024“迎五四”海淀律师运动会

二、活动时间

2024年4月28日8:00-16:00

三、活动地点

北京交通大学体育场

四、主办单位

北京市海淀区律师协会

五、活动流程及项目设置

（一）活动流程

上午8:00举行开幕仪式，全体运动员入场，进行赛前准备工作。随后开始各比赛项目的淘汰赛、半决赛，下午开展各项目的决赛。下午15:30举行闭幕及颁奖仪式。

（二）项目设置

1. 田径比赛项目

（1）比赛项目

男子甲组：100米、200米、400米、1500米、4*100米接力、

立定跳远、铅球；

男子乙组：100 米、200 米、400 米、1500 米；

女子甲组：100 米、200 米、400 米、800 米、4*100 米接力、立定跳远、一分钟仰卧起坐；

女子乙组：100 米、200 米、400 米、800 米。

（2）报名要求

45 岁以下为甲组；45 岁以上（含 45 岁）为乙组。乙组可报名甲组项目，甲组不可报名乙组项目。年龄按出生年计算，如 1980 年 1 月 1 日（含）以后出生，按年计算为 44 岁，只能报名甲组项目。1979 年 12 月 31 日以前出生，按年计算为 45 岁，可以报名甲组项目、也可以报名乙组项目。

报名参加田径比赛项目（接力项目除外）应以个人为单位报名，每人最多只能报名两个比赛项目和一个接力项目。单一项目报名人数不足 6 人（含）的，该项目取消。

4*100 米接力项目应以党支部为单位报名，参赛队员可以不是报名的党支部成员，但应符合运动员资格要求。

2. 趣味比赛项目

（1）比赛项目：绿色高铁、抬花轿、袋鼠运瓜。（趣味比赛项目介绍见附件 1）

（2）报名参加趣味比赛项目应以党支部为单位报名，参赛队员可以不是报名的党支部成员，但应符合运动员资格要求。

（三）奖项设置

各项目取前三名设置奖项。

六、运动员资格

（一）田径比赛项目仅限在海淀区执业的律师以及实习律师。趣味比赛项目仅限在海淀区执业的律师、实习律师以及律所其他行政人员。

（二）所有运动员原则上为体检健康合格者，有下列疾病患者不得参加比赛：

1. 先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
2. 高血压和脑血管疾病患者；
3. 心肌炎和其它心脏病患者；
4. 冠状动脉病患者和严重心律不齐者；血糖过高或过低的糖尿病患者；
5. 其它不适合运动的疾病患者。

七、报名方式

参加田径项目（接力项目除外）的运动员以个人为单位报名，通过附件 2 中小程序二维码填表报名。

参加田径接力项目及趣味比赛项目的以党支部为单位报名，需填写报名表格（见附件 2）并加盖党支部章，并于 2024 年 4 月 19 日 18:00 前将报名表发送至指定邮箱进行报名。邮箱地址为：

331979351@qq.com。

所有参赛运动员需现场签署承诺书（见附件 3）方可参加比赛。

其他报名要求见附件 2。

八、其他要求

（一）比赛要发扬“友谊第一、比赛第二、团结协作、重在参与”的精神。

（二）参赛人员要严格遵守比赛纪律，服从裁判，注意安全，确保比赛顺利进行。

（三）所有参赛人员着运动装。

（四）未尽事宜以后续通知和赛事组委会解释为准。

特此通知。

联系人：刘斌 13691021582

关镭 13611383058

附件：

1. 趣味比赛项目介绍
2. 报名表
3. 承诺书

海淀区律师协会

2024年4月12日

附件 1 趣味比赛项目介绍

1. 绿色高铁



参赛人数：各单位限报一队，每队男 3 人；女 3 人。

比赛办法：比赛距离为 30 米，赛道宽 6 米；比赛开始前，6 名队员跨骑在比赛器材上，双手握住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，6 名队员通过协作配合使毛毛虫在跑道上行进。以毛毛虫的任何部位抵达终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

比赛规则：比赛中队员必需双脚分别跨于毛毛虫两边外侧；以毛毛虫的任何部位抵达终点线所在垂直平面为计时停止依据；比赛必须在本赛道完成，违者取消比赛成绩。

2. 抬花轿



参赛人数：各单位限报一队，每队 12 男 3 女。

比赛方法：四个男队员和一个女队员为一个比赛小组；每队起跑线前 15 米和 30

米处各插一面小旗，每队面对小旗成纵队站在起跑线后。比赛开始计时，每队的第一组中的4名男队员用体操垫抬着1名女队员迅速向前奔跑，途中依次分别从左、右两侧绕过各队前面的两面小旗折回到起点（形成8字形），再将体操垫交给第二组的队员，第二组队员用同样的方式重复进行上面的8字形搬运，接力给第三组用同样的方式重复进行上面的8字形搬运，第三组完成搬运到达终点时比赛计时结束，整个过程所用时间作为比赛成绩，按所用时间由少至多排序名次。

比赛规则：比赛途中，若女队员身体掉出体操垫，则需从原地爬上体操垫出发，同时本队加时5秒，犯规按次累加；比赛中，出现女队员和体操垫分离还依旧前行的队，则取消比赛成绩。没有按规定绕过标志点的队取消比赛成绩。以人或垫最后一个过终点线的用时为本队成绩。

3. 袋鼠运瓜

参赛人数：4人，男女不限。

比赛方法：每队4名队员，0号队员为辅助队员，1、2、3号队员为运球队员。裁判发令后，1号队员抱球跳向B点，将球交给B点2号队员后返回起点取球；2号队员抱球跳向C点，将球交给C点的3号队员后返回B点接球；3号队员抱球跳向终点，将球放进球筐后返回C点接球。赛程为60米，以最后一球落筐为计时停止，用时少者名次列前。

比赛规则：每次传递2个球。球掉落队员捡起放入起点球筐。

附件 2 报名表

个人报名表

个人报名请扫描小程序码填写报名信息。报名截止日期为 **2024 年 4 月 19 日 18: 00**。



2024“迎五四”海淀律师运动会个人项目报名表

1. 报名参加田径比赛项目（接力项目除外）应以个人为单位报名，每人最多只能报名两个比赛项目和一个接力项目。
2. 4*100米接力项目和趣味比赛项目以党支部为单位报名，个人如报名请联系党支部组织并填写单位项目报名表。
3. 请报名人员仔细阅读比赛通知和规则，并确保自身具有参加比赛的能力。



长按识别小程序码，立即参与

党支部报名表

党支部名称（盖章）：

党支部所在律所：

报名项目 1：

参与人员表如下：

序号	姓名	身份证号	执业证号	联系电话

报名项目 2：

参与人员表如下：

序号	姓名	身份证号	执业证号	联系电话

（可根据报名情况增减报名表）

说明：

1. 单位比赛项目共 5 个，分别为：男子甲组 4*100 米接力项目、女子甲组 4*100 米接力项目（45 岁以下为甲组），以及趣味比赛项目绿色高铁、抬花轿、袋鼠运瓜。应以党支部为单位报名，参赛队员可以不是报名的党支部成员，但应符合运动员资格要求。趣味比赛项目介绍见附件 1。

2. 党支部报名表请填写完成后**加盖党支部章（两页以上请加盖骑缝章）**，并于 **2024 年 4 月 19 日 18:00 前**将报名表扫描件发送至邮箱：331979351@qq.com。

3. 各项目报名人数要求

4*100 米接力项目：4 男或 4 女

绿色高铁：男 3 人，女 3 人

抬花轿：男 12 人，女 3 人

袋鼠运瓜：4 人，男女不限

附件 3 承诺书

2024 “迎五四” 海淀律师运动会

安全责任承诺书

为确保本次运动会安全进行，作为参赛队伍及参赛队员本着“友谊第一、比赛第二”原则，郑重承诺如下：

1. 服从赛事工作议程安排，遵守赛事活动有关规定；
2. 保证本人及全体队员均无心脏病、高血压等身体不适合做激烈运动的病史，若发生由身体疾病引起的意外，则由本人负责，与活动组织者无关；
3. 了解本次比赛项目是一项具有一定危险性的运动，保证在比赛或训练前做好热身运动，避免因热身不足对自身造成运动伤害，同时承诺在比赛中发生意外伤害后果由本人自行负责；
4. 比赛中注意安全，避免大幅度的犯规动作，防止对自己和其他队员造成不必要的伤害，如对他人恶意犯规，保证对恶意犯规造成的损害承担赔偿责任；
5. 比赛中必须做好自身防护，注意运动安全；
6. 承诺文明参赛，尊重裁判和其他参赛人员，避免相互指责、埋怨，保证不出现打架、斗殴或辱骂裁判等行为，如有以上现象发生，愿意接受赛事组织者做出的裁决。

承诺人（签字）：

日期：