南昌市体育局

洪体群字〔2026〕5号

关于举办南昌市第六届社区运动会的通知

各县区教体局、开发区社发局、湾里管理局教体办：

根据省体育局要求，决定举办“中国体育彩票杯”2026年南昌市第六届社区运动会。运动会定于4月到5月依托9个社区体育馆举行，请各单位认真组队参赛，并积极谋划本辖区社区运动会。

附件：1.南昌市第六届社区运动会实施方案

2.南昌市第六届社区运动会新建区赛区竞赛规程

南昌市体育局

2026年3月30日

南昌市体育局办公室　　2026 年 3 月 30 日印发

附件 1

南昌市第六届社区运动会实施方案

一、活动主题

悦动邻里·乐享健康

二、活动宗旨

以全民健身为核心，搭建邻里互动桥梁，丰富社区居民精神文化生活，推动体育健身理念深入基层，打造南昌社区特色文体活动品牌，实现全民参与、邻里同乐。

三、时间地点

本次运动会在 9 个社区体育馆开展。具体安排如下：

场次	举办地点	活动日期
第一场	新建区礼步湖馆	4 月 2 日-4 月 3 日
第二场	青云谱区惠民馆	4 月 11 日-4 月 12 日
第三场	东湖区青山路馆	4 月 18 日-4 月 19 日
第四场	西湖区月池馆	4 月 25 日-4 月 26 日
第五场	南昌县东新馆	5 月 2 日-5 月 3 日
第六场	青山湖区京东馆	5 月 9 日-5 月 10 日
第七场	高新区艾溪湖馆	5 月 16 日-5 月 17 日
第八场	经开区白水湖馆	5 月 23 日-5 月 24 日
第九场	湾里管理局湾里馆	5 月 30 日-5 月 31 日

注：各相关县区可结合开展本县区社区运动会。

四、参与对象

南昌市居民，家庭/亲子类、团体类项目以社区/街道为单位报名。每个运动员只能报一个项目，每个项目必须有一个教练和

联络员(运动员不能兼任)。

五、赛程安排

（一）新建区礼步湖馆（4 月 2 日-3 日）

羽毛球投壶游戏、趣味篮球赛、陆上赛艇赛接力赛、跳绳、踢毽子、拔河友谊赛、足式保龄球共计约 1300 人参赛。

（二）青云谱区惠民馆（4 月 11 日-12 日）

乒乓球争霸赛：约 360 人参赛。

（三）东湖区青山路馆（4 月 18 日-19 日）

社区五人制趣味足球赛：约 360 人参赛。

（四）西湖区月池馆（4 月 25 日-26 日）

社区体能挑战赛：约 400 人参赛。

（五）南昌县东新馆（5 月 2 日-3 日）

气排球竞技赛：约 150 人参赛。

（六）青山湖区京东馆（5 月 9 日-10 日）

家庭羽毛球赛：约 360 人参赛。

匹克球挑战赛：约 400 人参赛。

（七）高新区艾溪湖馆（5 月 16 日-17 日）

健身操舞展示大赛：约 360 人参赛。

（八）经开区白水湖馆（5 月 23 日-24 日）

国家体育锻炼标准达标测试：约 480 人参赛。

（九）湾里管理局湾里馆（5 月 30 日-31 日）

社区飞盘九宫格挑战赛：约 360 人参赛。

注：以上项目细则见竞赛规程（另发）。

附件 2

南昌市第六届社区运动会新建区赛区竞赛规程

一、比赛时间地点

时间：2026 年 4 月 2-3 日

地点：南昌市社区体育馆礼步湖馆

二、参赛单位

南昌市各县区、开发区、管理局参与社区以街道/社区为单位报名参加。

三、竞赛项目及参加办法

羽毛球投壶游戏：每县区的 2 个队伍，每队 5 名参赛队员组队参加。

趣味篮球赛：每县区的 4 个队伍，每队 5 名参赛队员组队参加。

陆上赛艇赛接力赛：每县区 6 名队员参加。

足式保龄球：每县区 2 个队伍，每队 5 名参赛队员组队参加。

跳绳：每县区 10 名队员参加（5 男 5 女）。

踢毽子：每县区 10 名队员参加（5 男 5 女）。

拔河友谊赛：除安义、湾里出 1 个队伍外，其他县区各出 3 队，每队 15 名参赛队员（12 名上场队员，其中不少于 4 名女性，2 名替补队员，1 名领队）。

四、竞赛办法

（一）羽毛球投壶游戏（参赛人数：每队 5 人）

场地：室外足球场（活动区）

规则：

1. 站位要求：参赛者双脚必须全程在投抛线后，距离为 1.6 米，踩线/越线投出的球，即便入桶也不计分。

2. 投抛方式：用球拍击打进球 4 次，单手或双手持羽毛球投掷 6 次均可。

3.有效得分：羽毛球完全落入桶内且稳定停留算得分；弹到桶壁/桶口弹出均无效。

4. 轮次规定：每人一轮 10 球，全队投完后统计总分。

5.平分加赛：每个代表队选一人，额外手投 6 球，进球多者胜。

（二）趣味篮球赛（参赛人数：每队 5 人）

场地：室外篮球场（2 号场地）

定点计时投篮：站在罚球线处，每人投 5 球，4 人 20 球，统计有效进球数进行排名得分，进球数相同则用时少的队伍排名靠前。

规则：投篮时选手不得踩线，违规本次投篮无效，可重新投 1 次。

（三）陆上赛艇赛接力赛（参赛人数：每县区 6 人）

场地：羽毛球场(4 号场地)

定距接力：接力完成 2000 米，累计用时排名。

规则:队员自行选择出场顺序,不可多名队员同时使用设备,违规成绩无效。

参赛要求：13-45 岁，身体健康。

（四）足式保龄球(参赛人数：每队 5 人）

场地：网球场（5 号场地）

规则:在距离起点 8 米处有 10 个保龄球(保龄球呈 1.2.3.4 金字塔摆放），足球放在起点处，把足球踢向 8 米终点处撞击 10 个保龄球，清点倒地的保龄球数量。每队 5 人参与，每人 5 次挑战机会,统计每队总的击倒保龄球数排名。如出现成绩并列，采取一球定个数的方式进行加赛，决出名次。

参赛要求：13-45 岁，身体健康。

（五）跳绳（参赛人数：每县区 10 人，男女各 5 人）

场地：门球场（3 号场地）

规则：1 分钟单摇跳（单次摇绳过双脚 1 次记 1 个），分男生组和女生组进行比赛，中途失误可继续。

（六）踢毽子（参赛人数：每县区 10 人，男女各 5 人）

场地：门球场（3 号场地）

规则：1 分钟计时，有效踢毽次数计分（落地即停止），分性别组比赛，中途失误可继续，以最终有效次数/得分排名。

（七）拔河友谊赛（每队 15 名参赛队员，其中 12 名上场队员踢，女性不少于 4 名，另有 2 名替补队员，1 名领队）

场地：室外篮球场（2 号场地）

规则：现场抽签，选边、每场三局两胜，每局比赛前双方选手站定，裁判鸣哨开始，将标志带拉过本方界线即为获胜；严禁松手、突然发力拖拽，违规判该局负。

注：比赛详细规则在比赛开始前由裁判员一一介绍。

五、其他事项

1.参赛队所有人员必须在当地保险公司办理“本次比赛专项人身意外伤害保险”（含比赛期间和往返比赛途中），方可参赛。

2.比赛期间一切费用自理，服装不作统一要求。

3.比赛期间要注意往返交通安全，自觉遵守比赛场地管理制度，提倡文明比赛。

4.比赛时领队必须亲自到场，否则以弃权论处。

5.每个运动员只能报一个项目，每个项目必须有一个教练和联络员(运动员不能兼任)。

6.本规程解释权归活动组委会，未尽事宜另行通知。