

东南大学第二十届研究生轻运动会

竞 赛 规 程

主办单位：东南大学党委研究生工作部

东南大学研究生院

东南大学体育系

承办单位：东南大学研究生会

2023 年 4 月

东南大学第二十届研究生轻运动会通知

为了推动我校研究生体育活动的开展，增进友谊，增强体质，培养研究生的团队合作精神，特举办东南大学第二十届研究生轻运动会，现将有关事项通知如下：

- 一、 **主办单位：**东南大学党委研究生工作部、东南大学研究生院、东南大学体育系
- 二、 **承办单位：**东南大学研究生会
- 三、 **参加单位：**建筑学院 机械工程学院 能源与环境学院 信息科学与工程学院 土木工程学院 电子科学与工程学院 数学学院 自动化学院 计算机科学与工程学院、软件学院、人工智能学院 物理学院 生物科学与医学工程学院 材料科学与工程学院 人文学院 经济管理学院 电气工程学院 外国语学院 化学化工学院 交通学院 仪器科学与工程学院 艺术学院 法学院 继续教育学院 医学院 公共卫生学院 生命科学学院 网络空间安全学院 马克思主义学院（28 个单位）
- 四、 **举办时间：**2023 年 4 月 14 日（周五下午），15 日（周六）全天
- 五、 **比赛地点：**九龙湖校区桃园田径场、篮球场
- 六、 **竞赛项目：10 项**
 - 1、集体项目：集体接力、抱球接力、火速传递、单环车、集体跳长绳、激流勇进、夹球跳跃接力、拔河。
 - 2、个人项目：赶猪比赛、绑腿比赛（2 人）。
- 七、 **报名方法：**以学院为单位组队参赛，项目可由硕士生、博士生、研究生导师、研究生秘书、研究生助理自由组队报名，每个集体项目每单位限报 3 支队伍（拔河每单位只能报一个队），每个个人项目每单位限报 6 人（组），同一个项目一人不得参加两组比赛。
- 八、 **报名格式：**比赛报名将通过电子表格提交和网络在线填报两种方法，详见后附报名表

九、 报名截止时间：报名截止时间为4月5日16:00。电子报名表以电子邮件形式提交至：seu_wenti@163.com，并于领队会议当天（4月12日）以纸质材料的形式提交至东南大学研究生会文体活动中心工作人员。电子邮件与纸质材料中的报名表内容请保持一致，过时则视为弃权，不得补报名。

十、 计分及奖励办法：

1、各项目取前八名发奖（按9、7、6、5、4、3、2、1）计分，集体项目加倍计分）。不足八名递减一名录取，颁发奖状和奖品。

2、录取团体总分前八名颁发奖杯

十一、 竞赛办法：

详见《东南大学第二十届研究生轻运动会比赛》细则

十二、 备注：

1、大会将于赛前举行开幕式，各参赛单位自备院（系）旗。

2、大会定于4月12日（周三）下午3:00在九龙湖体育馆135会议室召开领队会议。

3、报名单后附男、女总名单（附样）

4、领队和教练的联系方式能及时联系上，以便编排有问题能及时联系。

5、未尽事宜，另行通知。

2023年3月17日

东南大学第二十届研究生轻运动会比赛细则

为了保证东南大学第二十届研究生趣味运动会的顺利开展，特制定本细则如下：

一、比赛项目：10 项

集体接力、抱球接力、拔河、火速传递、单环车、集体跳长绳、夹球跳跃接力、赶猪比赛（男）、绑腿跑（女）、运乒乓球

项目一：“集体接力”（集体项目）

1、7 人组队（至少 2 名女生）。8 队同时进行比赛。

2、环节一（易拉罐搬运）：8 个易拉罐为一组，两位参赛队员各持两端的易拉罐，从 A 点出发将其搬运到距离 30 米的 B 点。途中如有罐掉落需捡起，到达目的地时易拉罐数目必须为 8 个，否则需返回起点重新搬运。

注：途中若用手接触中间的 6 个易拉罐，则视为犯规，需返回起点重新搬运。

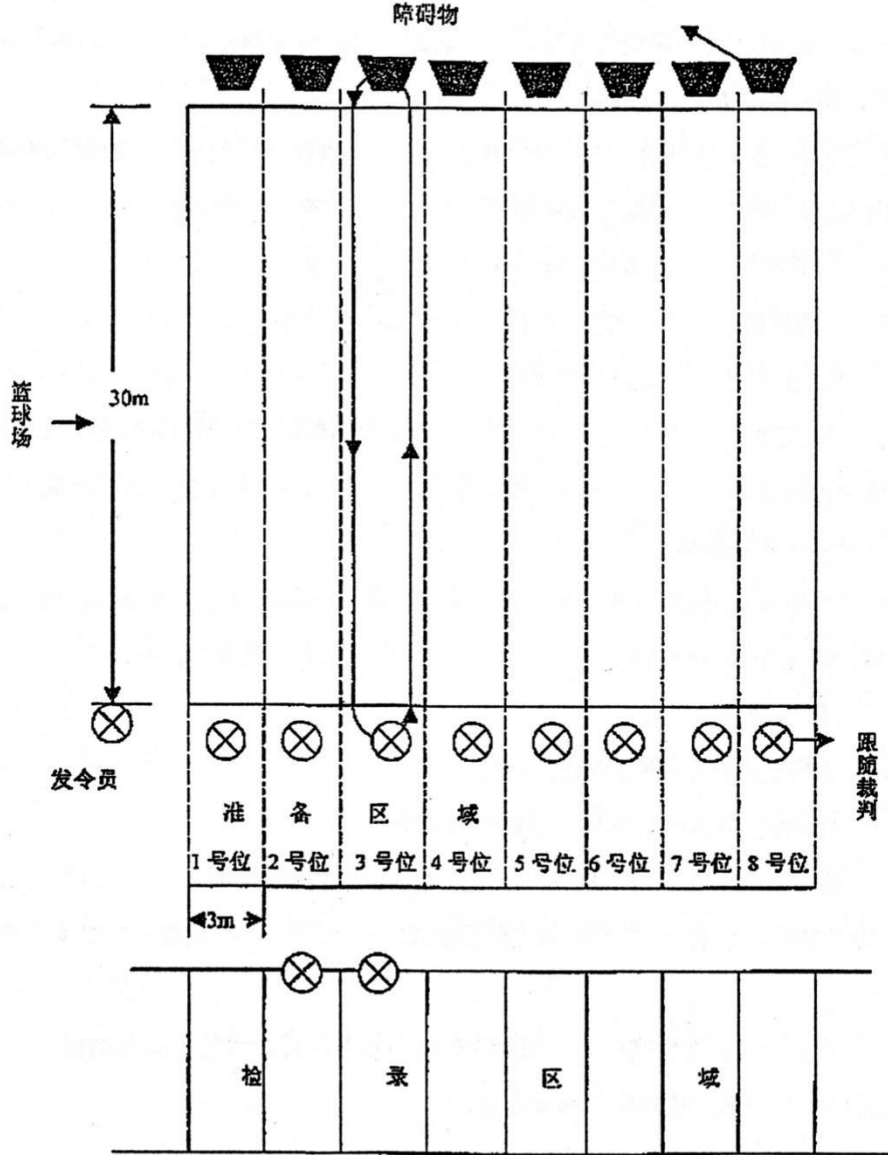
3、环节二（两人三足）：搬运易拉罐的同学到达 B 点后，B 点的同学采用两人三足竞赛，返回 A 点。

4、环节三（过河拆桥）：每队最后 3 名队员持 3 块泡沫板，等两人三足的接力同学到达之后出发，必须踩着泡沫板过“河”，如有人“落水”，每人每次加时 5 秒。

注：上述环节一至三分别由不同组员参赛，不得重复参加。

图 1：集体接力

外场



道具:

1. 64 个空易拉罐
2. 8 根绑腿绳
3. 24 块板

项目二：“抱球接力”（集体项目）

- 1、各院系男女混合组队，每队 6 人，每队至少 3 名女生。
- 2、6 人分两边迎面接力跑，距离 30 米。
- 3、比赛开始，队员方可从筐内抱起 5 个排球，若途中球落地，须自行捡起球再跑。
- 4、跑到终点后将球放入筐内，下一队员必须从箱内抱球。
- 5、按最后一名队员跑过终点记时间，以时间少者为胜。
- 6、运球队员之间不得互相帮助。

项目三：“拔河”（集体项目：师生联合组队）

- 1、师生联合组（每队 20 人，其中学生 14 人，教职工 6 人，女性队员不少于 5 人）。
- 2、比赛以投硬币选择场地。
- 3、采用三局两胜制，比赛时间为 1 分钟，中间休息 3 分钟。
- 4、比赛时间到，如若未决出胜负，则以标志偏向方为胜。

项目四：“火速传递”（集体项目）

- 1、每队 6 名选手，要求女生不得少于 2 人
- 2、每只队伍配备 20 枚毽子和 1 个桶。相隔 3 米，接者和投掷者分别站在两条线外侧，可以在线后任意移动。
- 3、每队选出一名接毽人，五名投掷人。接毽人需将桶顶在头上，在 3 米线后进行移动接毽子，五名投掷人按一定顺序站于起点线后。游戏开始后，由第一名投掷人先投掷 1 个毽子，若投掷成功，投掷后跑步绕过接毽子队员身后，并返回投掷队伍，站在队伍最后;若投掷不成功，则在途中拾起未投掷成功的毽子，其余操作不变。如此循环，五名队员依次不断的扔毽子，当毽子全部扔进桶里时，暂停计时，计数后继续重复以上步骤。
- 4、投掷时，投掷人和接毽人禁止进入线内区域或者触碰到距离线，否则每次扣 1 分。
- 5、每人每次只可投掷一个毽子，若毽子未扔进桶内，应由该投掷者前去捡起，并可以再次利用。

6、桶可以用手扶住，在一轮过程中必须全程保持与头的接触，赛方将提供丝带用以固定。

7、比赛时间为3分钟。比赛结束后统计桶内物品计分，每个毽子1分，取前八名得分。

项目五：“单环车”（集体项目）

1、6人组队，至少两名女生

2、规则：参赛队员按照要求双脚站在特制的宽30厘米布环内，布环上部须双手举过头顶，参赛队员通过在环内布上移动使整个布环向前进30米的距离，比赛时，以布环最后部分过终点为计时结束，比赛中如出现队员身体的任何部位接触地面的现象，视为违例，每违例一次罚加5秒，以完成规定距离用时少的队获胜。

器材：特制布环

项目六：“两膝夹球跳跃接力”（集体项目）

场地器材准备：排球一只，在场地另一端画一个直径为1米的圆圈。

参赛队员：4人组队（2男2女）

比赛方法：各队站在端线后，第一位队员手持1只排球。比赛开始，把排球夹在两膝之间，向前跳跃行进，跳至对面圈内停下，站在圈内双手自垫球10次（垫球高度过本人头顶），然后将球夹好跳回原处，把球交给本队下一位队员。

比赛规则：

（1）行进中如球落地，必须在原处将球重新夹好，才能继续进行。

（2）在圈内自垫方为有效数，未满十个中断，须重新计数

（3）各队在起端线后交接球，不能过起跳线接球。

（4）完成比赛以用时少者为胜

项目七：“集体长绳”（集体项目：师生联合组队）

1、每队14人（学生10人，教职工4人，包括2人摇绳，6男6女参与跳绳，摇绳人员男女不限）。

2、比赛规则：比赛计时3分钟，哨声响，开始比赛每队12名参赛选手按照自己的编号从一到十二站成一列，哨声响起时所有摇绳的人员统一开始摇绳，由

编号为 1 的人员最先开始跳，跳完后从摇绳人员身后返回原点，原点其他选手按照编号依次进入绳内，3 分钟内取跳绳次数排名前八的队伍。（如有两队跳绳次数一样可申请加赛。）

项目八：“赶猪跑”（男）（30 米）

- 1、每人手持 1 短竿，将两只球（篮球和排球）赶向终点。
- 2、在驱赶过程中，球每触及一次跑道线则罚 5 秒，若球进入其他跑道则罚时 10 秒。
- 3、两只球必须在自己跑道内冲过终点，否则成绩无效，以上触及终点线为止。
- 4、用时少者为胜。

项目九：“绑腿 50 米跑”

- 1、2 人女生一组
- 2、将绳绑于两人膝及膝关节以下。
- 3、中间绑绳脱落则以失败论处。
- 4、用时少者为胜

项目十：运乒乓球（集体项目）

- 1、每队 8 人（至少 2 名女生）。
- 2、比赛距离 30 米。
- 3、比赛规则：每人手里一个运球道具（50CM），要求 8 位队员把道具连接成一条直线，使乒乓球从中间不停滚动，当乒乓球滚出第一人手中道具时，此人快速移动到第 8 人之后，以此类推，当最后一位队员过终点即完成比赛。
- 4、用时短的一组胜出。

二、注意事项：

1、凡报名参赛的运动员不得无故不参加比赛，无故放弃，则在总分中扣分，集体项目扣 4 分，个人项目扣 2 分。如遇特殊情况无法参加比赛者，可向大会组委会请假，获批准后可以由本队运动员代替。

2、导师须注明，每名运动员最多参加三项比赛，同一项目参加一个队比赛后，不得再参加其它队比赛，否则一经查出，则取消比赛成绩。

- 3、发现参赛运动员不符合赛程规定、顶撞裁判者当即取消比赛资格。
- 4、全体裁判、运动员、工作人员和观众，在注意保持公共卫生。