

东南大学 2022 年学生身体素质、 运动技能大赛竞赛规程

“百廿东大，运动有我”，东南大学校园体育锻炼氛围在师生们共同营造下一直保持着良好的发展，东大体育坚持以“健康第一”的理念，增强体质为根本，挖掘体育多元内涵。为进一步提高学生身体素质和健康水平，发挥学生自主运动锻炼能动力，增强学生的集体意识和班级凝聚力，特举办以团队组合参赛的身体素质和运动技能大赛。

一、主办单位：东南大学体育运动委员会

二、承办单位：体育系、团委、各学院

三、参加对象：

凡身体健康的在校本科生、研究生（含博士生）

四、比赛时间与地点：

（一）时间：第一阶段：4月23日-5月15日

第二阶段：5月23日-6月12日

（二）地点：各校区运动场馆

五、比赛项目、分组及参赛办法

（一）比赛项目：（共8项）

1、身体素质类：

男子组比赛项目：引体向上、1分钟单人单摇跳绳

女子组比赛项目：1分钟仰卧起坐、1分钟单人单摇跳绳

2、运动技能类：

男子组比赛项目：1分钟足球颠球、1分钟篮球投篮接力

女子组比赛项目：1分钟对墙垫排球、1分钟对墙推挡乒乓球

(二) 比赛分组及参赛办法：

1、本科生组：以班级为单位参赛，各项目5名队员为一队。同一项目限报一队（参赛者不同项目可兼项）。

2、研究生组：以班级为单位参赛，各项目5名队员为一队。同一项目限报一队（参赛者不同项目可兼项）。

3、各项目五名队员的成绩总和为该项目最终成绩。

4、比赛分两个阶段，第一阶段预赛由各学院组织进行，本科生和研究生均以班级为单位进行比赛，分别录取。在第一阶段结束前各队可在各学院比赛不同时段进行（第一阶段赛中各队各项目允许不超过总次数2次的比赛，以较好该次总成绩计入最终成绩）。第二阶段进行校级比赛，各学院本科生组、研究生组各项目的第一名队伍参加决赛。

六、竞赛办法

(一) 身体素质类：

1、1分钟单人单摇跳绳

采用双手正摇的方式进行，比赛开始前双手持绳静止站立，比赛开始，双手单摇绳过脚底为有效，计1分钟有效个数。该队五人的个数总和为本队总成绩。

2、引体向上

采用双手正握单杠，比赛由双手直臂悬垂开始，屈臂拉杠后下颌超过横杠上缘，还原直臂继续（对身体摆动和手套不作要求），脚落

地则该队员结束比赛。五人的次数总和为本队总成绩。

3、1 分钟仰卧起坐

身体仰卧于垫上，双脚与身体在一个平面，两腿屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后；同队队员给予辅助固定其踝关节。比赛开始，屈体至两肘触及或超过双膝、仰卧时肩胛触垫。五人的次数总和为本队总成绩。

(二) 运动技能类:

1、1 分钟对墙垫排球

选手距离墙 1.5 米以外，双手持球，比赛由自抛垫球开始，对墙对垫，如球落地，选手本人捡球后继续对墙垫球（其他人员捡球为犯规），计算 1 分钟有效总个数。五人的个数总和为本队总成绩。

2、1 分钟对墙推挡乒乓球

选手持球拍对墙站立，距离墙 1.2 米以外，比赛由自抛球持拍击球开始，经墙面反弹后持拍击打，如球落地，选手本人捡球后继续对墙击球（其他人员捡球为犯规），计算 1 分钟有效总个数。五人的个数总和为本队总成绩。

3、1 分钟足球颠球

双手持球静止站立，比赛由球离手开始，颠球过程中身体除手臂外其他任何部位可触及球，球落地后，选手本人捡球继续进行（其他人员捡球为犯规），计算 1 分钟有效个数。五人的个数总和为本队总成绩。

4、1 分钟篮球投篮接力

5名队员按一路纵队站在罚球线后，比赛只用一球进行，由第一名选手投篮（球离手）开始，第一名队员投篮后（无命中不补篮）并拿球传给下一名选手，依次进行（投篮顺序不得更改），投篮时脚踩或越罚球线均无效，计算1分钟里命中个数。命中总个数为本队总成绩。

七、名次录取与奖励办法

（一）第一阶段（预赛）由各学院组织比赛：

本科生组和研究生（含博士）组均以班级为单位参赛。各项目参赛队伍达到6个及以上，录取前三名发放获奖证书；各项目参赛队伍为2-5队时，仅录取第一名发放获奖证书；仅有1个参赛队伍不奖励。

如遇总成绩相同，则以队中有效成绩最少队员的成绩较他队多者该队列前（篮球接力以命中成功率高的队伍名次列前），以此类推。

（二）第二阶段（决赛）由体育系组织全校性比赛：

1、各学院本科生组、研究生（含博士）组所有项目的第一名参加第二阶段决赛。

2、单项奖励：各组各项目均录取前八名颁发奖牌、证书、奖品；不足八队的按实际参赛队递减一名录取。如遇总成绩相同，则以队中有效成绩最少队员的成绩较他队多者该队列前（篮球接力以命中成功率高的队伍名次列前），以此类推。

3、团体奖励：分本科生组和研究生组，根据单项名次计算积分（每单项第一名至第八名积分为：18、14、12、10、8、6、4、2），积分前八名的学院颁发奖杯。如遇积分相等，则以获得第一名多者名

次列前，以此类推。

4、优秀组织奖：各学院（本科生+研究生）在本次所有项目比赛（第一、二阶段）的参赛率（参赛率=参赛人数/学院总学生数）前八名学院颁发奖牌（需提交比赛报名、比赛成绩数据材料）。

八、参赛要求

（一）活动所有参赛队员需确保自身身体健康，平时坚持锻炼。锻炼时和参赛前需自行做好运动前的准备活动。有腰椎间盘突出、严重心脏病、高血压等疾病的同学或者近期肩膀、腰部、背部、腹部等部位有疼痛者，以及身体不适的同学不得参加本次比赛。

（二）所有参赛队员需着运动服装和运动鞋进行练习及参赛，仰卧起坐需要本队提供辅助。

（三）在比赛中，杜绝冒名顶替、弄虚作假，一经查实，取消比赛成绩。

九、本比赛规程由体育系负责解释，未尽事宜，另行通知。