

2021 年上海海洋大学运动会竞赛规程

1. 主题

享受体育乐趣，促进以体育人

2. 组织机构

主办：上海海洋大学体育运动委员会

承办：体育部

协办：校工会、校团委、各学院

3. 竞赛时间

10 月 28、29 日（星期四、星期五）

4. 竞赛项目

4.1 田径项目

(1) 学生男子组（8 项）：100 米、200 米、400 米、1500 米、4×100 米接力、跳高、跳远、铅球

(2) 学生女子组（8 项）：100 米、200 米、400 米、800 米、4×100 米接力、跳高、跳远、铅球

(3) 学生混合组（1 项）：男女混合 4×400 米接力

(4) 教工男子组（5 项）：100 米、200 米、400 米、跳远、铅球

(5) 教工女子组（5 项）：100 米、200 米、400 米、跳远、铅球

(6) 教工混合组（1 项）：男女混合 4×100 米接力

4.2 体适能项目

(1) 学生男子组（3 项）：跳绳、引体向上、综合体能挑战赛

(2) 学生女子组（3 项）：跳绳、仰卧起坐、综合体能挑战赛

(3) 学生混合组（1 项）：综合体能接力赛

4.3 赛艇项目（测功仪）

(1) 学生男子组（3 项）：500 米（时间赛）、2 分钟（距离赛）、2000 米接力赛（时间赛）

(2) 学生女子组（3 项）：500 米（时间赛）、1 分钟（距离赛）、1000 米接力赛（时间赛）

(4) 教工男子组（2 项）：2 分钟（距离赛）、2000 米接力（时间赛）

(5) 教工女子组（2 项）：1 分钟（距离赛）、1000 米接力（时间赛）

4.4 趣味项目（教工）

- (1) 教工男子组 (1 项): 自行车慢骑
- (2) 教工女子组 (1 项): 自行车慢骑
- (3) 教工混合组 (3 项): 跳长绳、托乒乓球接力赛、投篮比赛

5. 参赛资格与报名办法

5.1 学生组参赛资格

(1) 运动员必须是经我校正式批准录取的研究生、本科生、继续教育生和预科生。允许田径高水平运动员报名参加田径单项比赛, 田径高水平运动员只记个人成绩, 不计名次, 不计分。

(2) 不允许运动员跨院报名, 凡弄虚作假, 经查出, 取消该单位团体总分评比资格, 并在大会通报。

(3) 参赛单位对运动员资格有异议; 发现违规违纪行为; 或对裁判判罚有异议, 均可向仲裁委员会申诉。申诉须由领队以书面形式在该项目成绩公告 30 分钟内提出。

5.2 报名办法

(1) 以学院为单位, 每个单项各单位限报 4 人(其中田径项目不含田径高水平运动员), 每名选手限报 2 项, 可兼报接力项目 (2 项); 田径接力项目、体能接力项目、赛艇接力项目和趣味项目, 每学院各组别限报 1 支队伍。

(2) 本次比赛采取网上报名, 网址: <http://www.softmay.com/ydh.htm> (备用网址: <http://ydh.softmay.com/web>), 所有参赛单位的报名代码是: xyh2021, 初始密码请加入校运会微信联络群后获取 (加入方法见校运会通知)。报名完成后修改密码, 以防报名信息被修改。

(3) 报名截止时间为: 2020 年 10 月 17 日 (周日) 23:30。逾期不予受理。

6. 竞赛办法

6.1 田径项目

径赛项目: 学生组 100 米、200 米采用预赛、决赛制, 预赛以时间确定晋级名单, 决赛以名次确定最终成绩。其余项目采用一次性决赛, 以时间成绩确定最终名次 (由快到慢先后排序)。

田赛项目: 每人可试跳、投三次, 预赛成绩带入决赛, 以高度或远度确定最终成绩。

男女混合接力赛 (学生组 4×400 米、教工组 4×100 米) 中, 每队至少需有一名女子选手参赛。

6.2 体能项目

体能项目采用一次性决赛的方式进行。

- (1) 60 秒跳绳 (单摇)

比赛跳绳由主办方统一提供, 不得使用个人跳绳参赛。

比赛时统一发令，发令后计时开始。计 60 秒内的跳绳次数。参赛者可以使用双脚或单脚进行比赛，在 60 秒时间内，失误后可继续开始，直到时间结束。

本项目为单摇跳，双摇跳仅计 1 次。本项目使用电子跳绳和相关应用程序进行计数。

评选办法：根据 60 秒内的有效成功跳绳次数多少进行评选（如有相同则并列，并取消后续相应名次）。

（2）引体向上（男生）

本项目仅限男生报名参加。从双脚离地后计为正式开始，任何一只脚落地为结束，计此期间的有效引体向上次数。需以正手握杠的姿势完成规定动作要求，方记为有效成绩。

动作要求：向上引体时，下颌应明显超过横杠（如下颌未超过横杠不计数）；下降至肘关节伸直。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。参赛者可保持悬垂状态进行调整恢复。

评选办法：根据有效引体向上次数的多少进行评选（如有相同则并列，并取消后续相应名次）。

（3）60 秒仰卧起坐

本项目仅限女生报名参加。由做第一个仰卧起坐动作时开始，计 60 秒内的有效次数。

动作要求：参赛者仰卧于垫上，两腿自然分开略宽于肩，屈膝呈 90 度左右，两手掌置于双耳处，十指置于头后，下肢固定不动。开始时，参赛者需保持双手掌始终置于双耳处，并用双肘同时触碰双膝处，然后恢复成开始的仰卧姿态（后背、双肩胛及头部需置于垫上），方可计为一次有效动作。

评选办法：根据 60 秒内的有效动作的次数多少进行评选（如有相同则并列，并取消后续相应名次）。

（4）综合体能挑战赛/综合体能接力赛

①参赛者/队需完整指定体能练习动作和次数。

②参与者/队必须完成 5 个规定的体能练习动作和要求次数，动作的先后顺序可以自由调整，但必须完成一个动作的全部次数后，才能进行下一个动作。

③比赛期间，参与者/队可以随时根据自身情况进行休息/换人，休息时间/换人次数不限。

④活动关门时间为：挑战赛 10 分钟/接力赛 20 分钟，即参赛者/队必须在此时间内完成所有练习，方可计为有效成绩。

⑤根据完成所有动作的总用时由少到多进行先后排名（总用时包括练习时间和休息时间）。

⑥指定动作和要求次数

动作名称	要求次数（女子）	要求次数（男子）	要求次数（接力6人）
	学生组	学生组	学生组/教工组
俯卧撑	10	20	120/60
波比跳	10	20	120/60
仰卧起坐	20	30	120/80
深蹲起	20	40	180/120
开合跳	20	40	180/120

⑦男女混合接力赛中，各队至少需有2名女子选手参赛。

⑧比赛中各动作标准由裁判员现场说明。

6.3 赛艇项目（测功仪）

各参赛者/队需在指定位置提前做好准备，比赛统一发令。

（1）距离赛

根据完成指定距离的用时，由快到慢进行排名。

（2）时间赛

根据指定时间内完成的距离，由多到少进行排名。

（3）接力赛

每队4人，按照距离赛办法进行排名。参赛队可根据实际情况随时换人，换人次数不限，但换人时所用的时间将计算在总时间内。

6.4 趣味项目（教工）

（1）跳长绳

①每队10人，男女各5人。

②场地设置：摇绳线相距为3.5米。

③比赛器材：每队使用一根8号腊旗绳，长度为4.8米，比赛用绳组委会统一提供。

④比赛方法：

- 8名跳绳运动员按1号到8号编号，男女运动员顺序任意，并且按序以8字行进路线跳绳；

- 裁判员发出预备令，摇绳运动员可以开始摇绳，裁判员发正式令开始计时3分钟跳绳；

- 以3分钟内成功的跳绳次数为总次数。失误者不计数也不得重跳。每一轮次每人限跳一次，连跳者只计一次。摇绳运动员必须站在摇绳线后摇绳，不得踩线或越线，否则作犯规论；

- 每次犯规扣减5次。

(2) 自行车慢骑赛

①赛道：20 米长，1 米宽直道。

②比赛规则：

- 比赛使用的自行车自备（规格不得小于 24 寸），性能良好。
- 当裁判发出比赛信息后，参赛运动员支撑脚应尽快离地开始骑行，在各自行车道内进行。前轮压住起点线时计时裁判开表，当自行车前轮住终点线时，比赛结束。
- 参赛选手在比赛中，身体任何部位不得触及地面，车的前轮和后轮不得触及左右两侧的车道线，违者判失误。
- 凡被判失误的运动员均计为犯规，不计比赛成绩。

(3) 托乒乓球接力赛

以学院为单位，每队 4 人，2 男 2 女。运动员持乒乓球拍（握姿不限）托乒乓球跑 20 米折返过线后交给下一个队员接力，以最后一名队员到达终点（起跑处）计算成绩，用时少的队名次列前。如中途球落地，计犯规一次，加时 5 秒。。

球落地捡起后，需返回球落地的位置重新后方可继续比赛，否则裁判有权取消参赛队资格。

(4) 投篮比赛

以学院为单位，每队 10 人，女教工不能少于 2 人。每人投两次，按照各队累计投中次数由多到少进行排名。

7. 录取名次

7.1 单项名次

各单项均录取前 8 名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分，接力项目双倍计分。

排名并列时，空出之后的名次，将空出名次的分值与并列名次的分数相加后，平均分给并列排名的运动员。

参赛报名人数（队）等于或不足 8 人（队），按实际参赛人（队）数录取，报名不足 3 人（队）的项目取消该比赛项目。

7.2 团体总分

设学生组团体总分、教工组团体总分，各取前 6 名。只报一个男队或一个女队的单位，团体总分按单个男队或单个女队的总分计算。团体名次按运动员在单项比赛中得分和破纪录加分的总和计算，得分多者名次列前，若相等，以破上海海洋大学校纪录多者名次列前；若再相等，以获第一名多者名次列前，依次类推。

7.3 破纪录加分

破一项校运会纪录加 5 分；破一项校记录加 10 分；破一项上海市大学生纪录加 15 分；破全国大学生纪录一项加 20 分。同一人（队）同一项目无论破多少次纪录，只计一次。

8. 奖励办法

(1) 团体奖

学生组团体总分获前六名，颁发奖杯。

教工组团体总分获前六名，颁发奖杯。

(2) 个人项目单项前三颁发奖牌,前八名颁发获奖证书。

(3) 入场式方阵评比得分前六名，颁发奖杯。

(4) “体育道德风尚奖”，颁发奖杯。

9. 比赛号码簿

运动员比赛号码由主办方统一编号，各单位自行制作（按 A4 纸张的大小）；田径项目和趣味个人项目比赛时，运动员须将号码簿贴在胸前。

各单位学生号码段具体分配如下：（学生号码白底黑字）

(1) 水产与生命学院（男 0101-0200，女 0201-0300）

(2) 海洋科学学院（男 0301-0400，女 0401-0500）

(3) 食品学院（男 0501-0600，女 0601-0700）

(4) 海洋生态与环境学院（男 0701-0800，女 0801-0900）

(5) 经济管理学院（男 0901-1000，女 1001-1100）

(6) 工程学院（男 1101-1200，女 1201-1300）

(7) 信息学院（男 1301-1400，女 1401-1500）

(8) 海洋文化与法律学院（男 1501-1600，女 1601-1700）

(9) 外国语学院（男 1701-1800，女 1801-1900）

(10) 爱恩学院（男 1901-2000，女 2001-2100）

(11) 国际交流学院（男 2101-2200，女 2201-2300）

各单位教师号码段具体分配如下：（教师号码白底红字）

(1) 水产与生命学院（男 3101-3200，女 3201-3300）

(2) 海洋科学学院（男 3301-3400，女 3401-3500）

(3) 食品学院（男 3501-3600，女 3601-3700）

(4) 海洋生态与环境学院（男 3701-3800，女 3801-3900）

(5) 经济管理学院（男 3901-4000，女 4001-4100）

(6) 工程学院（男 4101-4200，女 4201-4300）

(7) 信息学院（男 4301-4400，女 4401-4500）

(8) 海洋文化与法律学院（男 4501-4600，女 4601-4700）

(9) 外国语学院（男 4701-4800，女 4801-4900）

(10) 爱恩学院（男 4901-5000，女 5001-5100）

- (11) 机关队（男 5101-5200，女 5201-5300）
- (12) 保障和直属部门联队（男 5501-5600，女 5601-5700）
- (13) 马克思主义学院（男 5701-5800，女 5801-5900）
- (14) 中航物业（男 6101-6200，女 6201-6300）

10. 本竞赛规程解释权归属大会组委会

2021年9月28日