

上海交通大学第46届运动会竞赛规程

为喜迎上海交通大学建校120周年，切实推进全民健身运动在我校的广泛开展，提高全校师生的身体素质和健康水平，加快世界一流大学的建设步伐，经学校同意，定于2015年11月下旬举行上海交通大学第46届运动会。

一、指导思想：

本届运动会以“我爱你交大，I ♥ SJTU”为主题，以“健康第一”和“强体质，做栋梁”为指导思想，凸现“体育生活化”的健康理念；倡导“我运动，我健康，我快乐！”，充分展示交大师生团结进取、创建一流的精神风貌，携今天之梦想，创明天之辉煌。

二、主办单位：校体育运动委员会

三、竞赛日期：2015年11月20日（星期五）全天、21日（星期六）全天

四、竞赛地点：闵行校区光明体育场及各校内体育场馆

五、竞赛项目：

（一）田径项目：

学生组

女子组（7项）：100M、800M、4×100M接力、跳远、跳高
铅球、四项全能（50M 立定跳远 仰卧起坐 800M）

男子组（7项）：100M、1500M、4×100M接力、跳远、跳高
铅球、四项全能（50M 立定跳远 引体向上 1000M）

教工组

男子组（6项）：100m、1500m、4×100m接力、跳远
立定跳远、实心球投远（2KG）

女子组（6项）：100m、800m、4×100m接力、跳远
立定跳远、实心球投远（2KG）

（二）游泳项目：此项目只设教工组（校工会单独组织报名）

教工男子组（4项）：

50米蛙泳、100米蛙泳、50米自由泳、100米自由泳

教工女子组（4项）：

50米蛙泳、100米蛙泳、50米自由泳、100米自由泳

教工团体接力：

6人*50米团体接力赛（不限泳姿，4男2女）

（三）群众体育项目：

1. 第九套广播操（教工）各单位必须参加，每队20人，男女不限。
2. 环校园10公里健步走（教工单独组织报名）各单位选择参加，每队10-30人，男女不限。
3. 陆地划船器比赛（教工男女混合组队）每队4人，3男1女。
4. 拔河比赛：拔河（15人一队，8名学生和7名教工混合组队、12男3女；没有学生的单位教工可以单独组队）。
5. 平板支撑挑战赛（每队10人，学生、教工、男女混合组队，没有学生的单位教工可以单独组队）。
6. 投篮比赛（男、女）每队5人，分教工与学生组。
7. 跳长绳（男女混合组队）每队12人，分教工与学生组。
8. 10人×80M穿梭接力（男、女），分教工与学生组。
9. 足球定位球射门（男）每队5人，分教工与学生组。
10. 运转乾坤球（学生男女混合组队）每队8人，6男2女。
11. 齐心协力跑（学生男女混合组队）每队15人，12男3女。
12. 勇往直前大闯关（教工男女混合组队）每队6人，4男2女。
13. 旱地龙舟（教工男女混合组队）每队10人，5男5女。

（四）分赛场师生联谊体育比赛：

乒乓球师生对抗赛（学生与教工对抗赛，各出64名队员）

橄榄球校际邀请赛（交大-同济）（相关安排另行通知）

（五）迎校运系列体育比赛：

教工体育协会分别组织健步走、足球、乒乓球、羽毛球、网球、钓鱼、桥牌等单项比赛（相关安排各协会另行通知）。

学生体育总会分别组织：新生杯系列赛事（足球、篮球、棒球、羽毛球、129冬季长跑等近20项单项比赛）。

六、比赛方法：

田径项目采用国家体育总局审定的田径比赛规则；群体项目按大会制定相关规则执行。

1. 陆地划船器：每队4人（3男1女）比赛时间为2分钟，以每队相加总距离数计算成绩，总距离多者名次列前。

2. 拔河：赛前抽签，进行淘汰赛，三局二胜制，每局赛时1分钟，局间休息3分钟。

3. 平板支撑挑战赛：发令后，身体成俯卧，双肘弯曲90度与肩同宽，以前手臂和双脚趾着地，双腿并拢，头部、身体和双腿成一直线。

根据结束时间，可获得1分钟至5分钟成就徽章。为不影响场上继续比赛的选手，选手比赛一旦结束需立即离场。（肚子下榻，臀部翘得过高，头部上扬、低垂，肘间距与肩不同宽等均为犯规）。

4. **投篮：**每队5人，在一分钟内，自投自抢，裁判员发令后，先从罚球线开始投篮，此后男运动员须在三秒区外不断投篮，女运动员可以任意选择投篮位置不断投篮，首次在罚球线投进得2分，以后每次投进得1分，累积计分。踩线与越线者，超时或违反规定的入球无效。总积分多者，名次列前。

5. **跳长绳：**每队12人，比赛时间为3分钟。男女各1人摇绳、其余5人按“8”字线路依次而跳，摇绳队员相距3米，发令前摇绳运动员可以开始摇绳，发令后从第一名运动员开始依次跳绳，比赛中若失误可以直接换后一名运动员接上或从第一名运动员重新开始，失误当次不计入总次数。次数多者名次列前，如次数相同则失误次数少的名次列前。

6. **10人×80M穿梭接力：**相距80M成一路纵队相对站立，发令后，第一棒跑向对面，将接力棒交于第二棒，第二棒再跑向对面将接力棒交于第三棒，依次进行，每人跑一次，计时取名次，时间少者名次列前。

7. **足球定位射门：**每队5人参赛，球门内径宽3米，高2米，射门线距离球门15米。每位运动员射门5次。足球从空中直接进门、足球从空中触横梁或立柱后弹入球门者为有效得分。地滚球或在球门前着地反弹进门者不得分。每次进球得1分，计各运动员得分之和为总成绩。

8. **运转乾坤球：**每队8人（6男2女），距离30米，参赛队员托举球体过肩立于起跑线。发令后，队员通过托举高于头部的球体在草地上行进。以乾坤球任意部位触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

9. **齐心协力跑：**每队15人（12男3女），距离30米，只能穿运动鞋，不能穿钉鞋。比赛采用预赛、决赛两个阶段。发令前，每队15人按横排立于起点线后，分别将相邻队员的左右腿用绑腿套套在一起（套在踝关节附近）。所有队员以站立方式起跑，听到发令后，15人同时走或跑向终点（终点处放有海绵包），以最后一名队员通过终点线为计时终止。用时少者名次列在前。行进中所有相邻队员两腿自始至终要用绑腿套套在一起，如遇脱落，需在原地重新套好后才可继续行进，否则加时30秒或成绩无效。如中途有队员摔倒，待整理好后可继续行进。预赛时各组按抽签顺序，在规定时间先后比赛。决赛时取预赛最好成绩前八名各队按决赛抽签顺序再次比赛，决出最终名次。

10. 勇往直前大闯关：每队6人（4男2女）距离68米，以到达终点每队所用时间相加计算成绩，总用时少者名次列前。

11. 旱地龙舟：每队10人（5男5女）距离30米，参赛队员骑在龙舟上，龙舟不得触及地面前行，往返一次，用时短者名次列前。

七、参加办法：

学生：

1. 凡具有交大学籍的全日制学生（研究生、本科生、留学生）均可代表所在学院参赛。

2. 以学院为单位，设领队1人，教练1-2人，管理人员1人，通讯员1人。

3. 各单位各单项限报三人，每人最多报二项（平板支撑挑战赛项目可加报），若单项报名超过规定人数则按报名表顺序取前三名，多余人则划掉，但可兼报团体项目比赛。（指四人及四人以上项目）。

4. 团体项目，各参赛单位男、女各报一队。姓名栏填入本院系名称缩写，在报名表团体项目栏内打“√”即可，不必填报参赛运动员姓名。

教工：

1. 各单位身体健康的在职教职工和合同制职工都可以报名参加。

2. 校本部以部门工会为单位报名，医学院和各附属医院单独组队报名。

3. 团体项目：各单位每个组别只能报一队（指四人及四人以上项目）。姓名栏填入本单位名称缩写，在报名表团体项目栏内打“√”即可，不必填报参赛运动员姓名。

4. 个人项目：各单位每个项目只能报二人，每人最多可报二项（平板支撑挑战赛项目可加报），若单项报名超过规定人数则按报名表顺序取前二名，多余人则划掉，但可兼报集体项目（指四人及四人以上项目）。

八、计分办法：

1. 单项以9 7 6 5 4 3 2 1计分，成绩相等时，除第一名外其余名次并列，不取下一名次。参赛人数不足8人时，按实际参赛人数减1录取。

2. 团体项目：游泳接力、4×100M接力、10人×80M接力、跳长绳、篮球投篮、足球射门、陆地划船器、运转乾坤球、齐心协力跑、勇往直前大闯关、旱地龙舟、全能王挑战赛，以单项加倍计分。

3. 广播操、拔河、平板支撑，单独评分，不计入团体总分。

4. 破校纪录加5分，破上海市大学生纪录加10分（集体项目加倍记分）。

九、录取名次及奖励：

1. 各竞赛项目均取前八名给予奖励，颁发获奖证书和奖品。
2. 团体总分：学生组取前八名；教工组以单位工会会员人数分为两组取名次，会员人数超过100人的单位取前8名，会员人数100人之内的单位取前8名给予奖励。若总分相等则以破纪录多者名次列前；若仍相等，则以获得第一名多者名次列前，以此类推。
3. 入场式、广播操各设一等奖、二等奖、三等奖若干名及鼓励奖。
4. 评选若干精神文明运动队和若干优秀组织奖。

十、报名日期：

报名务必于11月1日前在体育系网站主页登录报名，逾期一律不予受理。报名后不得更改。

各单位入场式解说词(解说词不超过150字)，11月1日前以电子邮件形式发往校团委邮箱wuch@sjtu.edu.cn。

十一、注意事项：

1. 凡参赛运动员均须持有校医院健康证明及购买保险。
2. 比赛号码布由大会统一制作。比赛时，运动员必须将号码布佩带胸前，否则不得参加比赛。
3. 所有比赛项目需提前15分钟到大会检录处报到。
4. 校田径队学生单独录取名次，不影响一般学生名次。但其成绩必须高于一般学生成绩(指田径项目)才可录取名次并计分。
5. 定于10月10日在闵行校区行政楼B楼召开各单位领队会议，由大会裁判长作竞赛规则及运动会入场式的相关事宜讲解。

上海交通大学体育运动委员会
2015年10月10日