**2018年上海师范大学体育运动会**

**竞赛规程**

为了推动我校群众性体育活动的开展，进一步营造学校体育文化氛围，丰富学生课余文化生活，增强学生的集体荣誉感，加强同学间、教师间、师生间与院系间的相互交流，特举办2018年上海师范大学体育运动会。

**一、竞赛时间**

10月17日（星期三）全天（如遇下雨向后顺延一周）

7:30 入场仪式队伍集合（南部篮球场）

8:00 入场仪式开始

9:20 竞赛开始（平板支撑）

附： 10月10日（周三） 啦啦操比赛 规程见附件2奉贤老体育馆

**二、竞赛地点**

奉贤校区南区大操场、奉贤体育馆

**三、参加单位**

（1）人文与传播学院（2）外国语学院（3）哲学与法政学院

（4）教育学院（5）音乐学院（6）美术学院

（7）数理学院（8）商学院（9）生命与环境科学学院

（10）旅游学院（11）体育学院（12）信息与机电学院

（13）建筑工程学院（14）对外汉语学院（15）谢晋影视艺术学院

（16）马克思主义学院（17）继续教育学院（18）机关

（19）后勤服务中心（20）图书馆（21）资产经营公司

（22）接待服务中心（23）附中（24）四附中

（25）实验学校

**四、比赛项目**

**（一）田径项目**

1．男子组：100m、200m、400m、1500m、4\*100m接力、4\*400m接力、跳高、跳远、铅球（5kg）、素质三项全能（100米、立定跳远、1000米）

2．女子组：100m、200m、400m、800m、 4\*100m接力、4\*400m接力、跳高、跳远、铅球（4kg）、素质三项全能（100米、立定跳远、800米）

3.教工青年组（45周岁以下，1973年1月1日以后出生）

教工男子青年组：100米、跳远、铅球（5KG）

教工女子青年组：100米、跳远、铅球（4KG）

4.教工中年组（45周岁以上，1973年1月1日以前出生）

教工男子中年组：100米、立定跳远、实心球（前抛式）

教工女子中年组：100米、立定跳远、实心球（前抛式）

**（二）趣味项目**

**学生组（团体赛）**

1．飞镖软式团体高分赛（2男2女）

2．拔河比赛（8男8女）

3．50M迎面接力（10男10女）

4．50M 4人5足障碍赛（4男4女）

5．3分钟跳长绳计次比赛（6男6女）

6．篮球1分钟定点投篮（3男3女）

7. 足球30米绕竿运球（4男4女）

8．跳短绳（2男2女）

9．踢毽子（2男2女）

**教工组（团体赛）**

1．篮球1分钟定点投篮（3男3女）

2. 足球30米绕竿运球（3男3女）

**教工组（个人赛，各单位限报5人）**

1. 飞镖（5镖）

2. 呼啦圈（30秒计时）

3. 踢毽子（30秒计数）

4. 跳短绳（30秒计数）

**（三）平板支撑**

竞赛办法：

1．**学生组**设预、复赛，预赛时间上限为10分钟；复赛无时间上限，直至决出冠军。

2．**教工组**设一等奖（≥9分钟），二等奖（≥6分钟），三等奖（≥3分钟）。

3．各学院必须上报4名学生运动员，男女不限；各学院及单位必须上报2名在职教师，男女不限。

4. 参赛队员请自备护肘，做好肘部护理。

竞赛地点：南部操场（主席台前）

**（四）“环师大校园”健身走（规程见附件1）**

**（五）花球啦啦操比赛（规程及报名表见附件2-1,2-2）**

**（六）灭火比赛（规程及报名表见附件3）**

**五、报名办法**

1．凡取得我校正式学籍的全日制本、专科学生、研究生、外国留学生、在职教师均有资格代表本单位（学院）参加比赛，提倡与鼓励高年级学生报名参赛。

2．各学院可报男、女各1队，设领队与教练各1名。

3．**田径各单项每参赛队男、女各限报3人，每人限报2项，可同时兼报田径接力项目，接力项目每单位可报男、女各1队。**

4．集体趣味性各项目，每学院各报1队（男、女混合），每人限报2项**（已报名参加田径项目比赛的运动员不得参加集体趣味项目）**。

5．各单位报名单必须男、女分开填报，**号码不能重复**，并按规定**号码布编号顺序（见第十条）**填写报名单，**并仔细检查报名单中号码布的编写，参赛教工采用实名制（无需编号）**，运动会竞赛规程和报名单可以在上海师范大学体育学院主页下载，**各单位请在9月30日晚之前把报名单发送到458558918@qq.com邮箱里，倪伟18017888251逾期不候。**

6. **花球啦啦操预赛定于10月10日（周三）中午12：30，地点为南区老体育馆。在体育学院网站上下载报名表，于2018年9月30日前将报名表填好后发至邮箱：25055313@qq.com联系人：吴丹老师 电话：13817745145**

**7. 教工个人趣味项目比赛，每单位每项目限报5人，在竞赛规定时间内随到随比。**

**六、竞赛办法**

1．运动员须在**各项目赛前30分钟到达指定地点检录**。

**各检录地点：**田径径赛项目（100米、200米、400米、1500米、4\*100米、4\*400米、三项全能）在南区田径场100米起点附近大会设立的检录处（南区田径场100米起点附近）进行检录；田赛项目（铅球、跳远、跳高）、趣味性项目、平板支撑、灭火等在各比赛场地检录。

2．田径项目比赛规则采用最新国家体育总局审定的田径竞赛规则。

3．集体趣味项目比赛规则，按大会拟定的规则为准，解释权在体育学院（规则附后）。

4．径赛项目除100m进行预决赛外，200m及以上距离的项目只设决赛，按比赛成绩决定最后名次，田赛项目名次按规则规定录取。

**七、趣味项目规则**

**★ →学生团体赛**

**（一）飞镖软式团体高分赛（2男2女）**

竞赛方法：采用加分赛赛制。每队4名选手2男2女依次上场（八轮每轮三镖共24镖），根据分数高低决出名次。

竞赛细则：选手站在投掷线后投掷飞镖，三支飞镖投掷后以飞镖机计算得分为准，如遇到飞镖上盘但机器未能计算分数，则由现场裁判帮助按出分数；如遇到飞镖跌落地面而机器也未能计算分数，则该飞镖不再计算分数。三支飞镖投掷后，由选手自行上前拔镖，拔镖后由选手自行按轮换键，镖盘大小红心分值均为50分。其它比赛规则由裁判委员会解释说明。

竞赛地点：奉贤南区新体育馆飞镖练习房

**（二）拔河比赛（8男8女）**

1．各参赛队人数为16人**8男8女**。

2．第一轮比赛采用抽签方式决定对阵双方，以后各轮次按对阵图进行比赛。

3．第一轮、第二轮比赛作为本次比赛的预赛，比赛在彩排当天举行（**10月10日（周三）下午1：00整**，特殊情况另行通知），第三轮、第四轮比赛作为本次比赛的决赛，比赛在运动会当天举行。

**（三）50M迎面接力（10男10女）**

1．各参赛队人数为20人。

2．两边各有10名学生，顺序自由安排，交接棒时必须隔杆交接。

**（四）50m 4人5足障碍赛（4男4女）**

1．各参赛队有8名运动员组成（分2组，每组为2男2女），每组将两人相靠的两腿绑在一起，4人手臂挽在一起听发令枪起跑，跑出25M后通过某一队员相互击掌，另一组同伴队员方可出发,累计两组时间，以时间快慢录取名次。

2．绑腿必须在膝盖以下，途中4人手臂必须始终挽住，不得松开，否则以违例论处，取消比赛成绩。

3．2组队员分两端在赛前准备就绪。

**（五）3分钟跳长绳计数（6男6女）**

1．各学院选报12名队员组成参赛队参加比赛，其中两人摇绳，各队记连续3分钟跳长绳成功次数，如遇累计次数相同，则按同样方法加赛1分钟，直到分出高低为止。

2．各学院限报6男6女，共12名运动员参加比赛。

**（六）1分钟篮球定点投篮（3男3女）**

1．在罚球线外投篮，不得踩线，否则以失败论处。每人以1分钟投中篮次数计入团体总次数。比赛中可有1名同队队员帮助供球。（男生投篮距离以标准罚球线为准，女生以篮圈圆心投影点向外4.8米为罚球线投篮）。如团体成绩相等，则相关两队队员每人加投1次，以累计次数多者列前，直至决出胜负。

2．各学院限报3男3女，共6名运动员参加比赛。

3．以累计次数多少决定名次，团体取前4名。

**（七）足球30米绕竿运球接力（4男4女）**

1. 每队参赛人数为8人，4男4女。

2. 比赛形式为每人运球绕竿30米，绕过5个障碍，每个障碍间隔5米，不得漏绕障碍，如越过某障碍必须返回到该障碍处重绕。

3. 以8人运球所花时间决出成绩，如第一名成绩相同，则进行一次加赛，第二名及以下名次可并列。

**（八）跳短绳（2男2女）（裁判员记录好个人成绩）**

2分钟跳短绳，参赛者在规定的2米区域内进行比赛，听到发令后开始摇绳，中途失误可继续比赛，记录失误次数，每队以累计数为最后比赛成绩。

**（九）踢毽子（2男2女）（裁判员记录好个人成绩）**

2分钟踢毽，参赛者在规定的2米区域内进行比赛，听到发令后开始踢，中途不可换脚，不能荡踢，踢毽子脚每次均应着地一次，中途失误可继续比赛，每队以累计数为最后比赛成绩。

**★ →教工团体赛**

**（一）1分钟篮球定点投篮（3男3女）**

1．在罚球线外投篮，不得踩线，否则以失败论处。每人以1分钟投中篮次数计入团体总次数。比赛中可有1名同队队员帮助供球。（男生投篮距离以标准罚球线为准，女生以篮圈圆心投影点向外4.8米为罚球线投篮）。如团体成绩相等，则相关两队队员每人加投1次，以累计次数多者列前，直至决出胜负。

2．各学院限报3男3女，共6名运动员参加比赛。

3．以累计次数多少决定名次，团体取前4名。

**（二）足球30米绕竿运球接力（3男3女）**

1. 每队参赛人数为6人，3男3女。

2. 比赛形式为每人运球绕竿30米，绕过5个障碍，每个障碍间隔5米，不得漏绕障碍，如越过某障碍必须返回到该障碍处重绕。

3. 以8人运球所花时间决出成绩，如第一名成绩相同，则进行一次加赛，第二名及以下名次可并列。

**★ →教工个人赛**

**（一）飞镖（5镖）**

1．教工个人赛，在规定竞赛时间内随到随赛。

2．每人5镖，分值达到60分以上者均可领取奖券。

3．荣获前三名者，另作奖励。

**（二）呼啦圈（30秒计时）**

1．教工个人赛，在规定竞赛时间内随到随赛。

2．30秒内，一直保持呼啦圈不掉者均可领取奖券。

**（三）踢毽子（30秒计数）**

1．教工个人赛，在规定竞赛时间内随到随赛。

2．30秒内，踢毽子个数达到20次以上者均可领取奖券。

3．荣获前三名者，另作奖励。

**（四）跳短绳（30秒计数）**

1．教工个人赛，在规定竞赛时间内随到随赛。

2．30秒内，跳短绳个数达到70次以上者均可领取奖券。

3．荣获前三名者，另作奖励。

**八、名次录取、计分办法和奖励办法**

1．田径单项项目和平板支撑项目均取前六名，按7、5、4、3、2、1计分。

2．田径中的接力项目、集体趣味项目的得分加倍。

3．凡名次并列则按相关名次得分计分。

4．刷新校田径最高纪录者（按公体部公布的校纪录成绩）加10分，破高校记录者加20分。

5．根据各学院高年级（二年级以上）参赛人数占总参赛人数的比例高低评出“优秀组织奖”前六名，按14、10、8、6、4、2计分。鼓励各学院派出一支校运会啦啦队，对于组织有序、表演热烈、特色鲜明的啦啦队给予表彰，评出一、二、三等奖，分别在团体总分中加以6、4、2分。

6．各项比赛不足6人（1队），按实际比赛人（队）数减一的办法计取名次。

7．**体育学院参赛说明：**

1. **体育学院参加100米比赛，以参赛人员中的预赛最好成绩参加决赛。**
2. **体育学院学生参加竞赛并获得单项冠军成绩，以并列第一计入名次；其它成绩，不计名次。**

8．运动会入场式、广播操、花球啦啦操会操、板报分别设三名金奖，三名银奖（金奖14分，银奖10分），并给予入场式、广播操、花球啦啦操会操、板报综合得分前三名者价值500、400、300元的奖励。

9．团体总分名次录取前4名。如总分相同，则以高年级（二年级以上）参赛人数多者名次列前，再相等则以第一名多者名次列前，依此类推。

10．各单项前6名者发给奖品，男女团体总分(包括**入场式**、**广播操**、**花球啦啦操会操**、**板报、田径、趣味项目、平板支撑**之得分)前四名者给予精神鼓励和物质奖励（第一名价值1000元，第二名价值800元，第三名价值600元，第四名价值400元）；破学校和上海市高校纪录者另发“破纪录奖”。

**九、注意事项**

1．各项比赛开始后而未报到的运动员，作自动弃权。对于无故弃赛的队伍或个人，采取弃赛一项在本学院总分中扣1分的处罚，如有特殊原因弃赛，必须向大会竞赛组请假。

2．参加比赛的运动员不得冒名顶替，如经发现，取消该项目的成绩，并取消该项目的团体名次。

3．比赛中如对裁判判决有异议，可向仲裁委员会提出申诉，并听从仲裁委员会的裁决。

4．参加比赛的学生运动员必须佩带“号码布”，不佩带“号码布”的运动员如成绩有误，责任自负（集体项目除外），参赛教工采用实名制报名与参赛。

5．学院啦啦队的位置在主席台的两侧，自备代表各自学院的醒目标识。

6. **运动会彩排定于10月10日（周三）14：30进行。**

**十、各单位学生运动员号码编号（号码自备、正楷书写）**

1．人文与传播学院 0001—0099

2．外国语学院 0100—0199

3．哲学与法政学院 0200—0299

4．教育学院 0300—0399

5．音乐学院 0400—0499

6．美术学院 0500—0599

7．数理学院 0600—0699

8．生命与环境科学学院 0700—0799

9．旅游学院 0800—0899

10．商学院 0900—0999

11．信息与机电学院 1000—1099

12．建筑工程学院 1100—1199

13．谢晋影视艺术学院 1200—1299

14．对外汉语学院 1300—1399

15．马克思主义学院 1400—1499

16．体育学院 1500—1599

**十一、有关入场式、广播操、花球啦啦操会操、板报的评比规定**

1．入场式：**各学院选取24名学生和12名教职工组成6×6方队，统一服装，另配备2名院系领导、1名引导员和1名院旗手**，**引导牌、院旗（如需学校提供请在报名表中注明）和旗杆由大会统一提供，旗杆长度为3米**，入场式必须于比赛当天上午**7：30**前在南区田径场旁的篮球场集合，方队经过主席台前的展示队形与节目自选，方队出场顺序由大会统一组织抽签决定。经过主席台前表演节目时停留时间不得超过20秒，否则将被扣分。**各学院应向大会提供本学院的简短介绍（150字以内），须与本学院的运动员报名单一并发送到458558918@qq.com邮箱里。**

2．广播操：广播操比赛为第九套广播体操，参赛队员即为入场式队员。

3．花球啦啦操会操：每学院选派一支队伍，每支参赛队伍限12人，少于12人将酌情扣分。**比赛套路由体育学院编排，比赛音乐和套路视频可在体育学院主页上下载**，各学院根据视频并配合音乐自行进行练习。比赛时音乐由大会统一播放。各参赛队应统一服装，比赛用服装、服饰、鞋、帽等要求符合舞蹈风格。参赛选手可化妆、彩绘、花纹图案贴纸均可，并可以佩戴与比赛相关的饰物。

4. 板报：为了营造本届运动会良好的体育文化氛围，宣传学校群众性体育活动的精神、理念、内容和方法，加强学院和同学之间的沟通交流，丰富学生的体育文化知识，拓宽体育竞赛的平台，特举办本届运动会板报评比。

板报内容：围绕体育的竞技和健身属性，宣传体育的精神、理念、特点、目标、运动知识、体育文化历史及本学院体育运动开展的情况。要求主题鲜明，健康向上，图文并茂。**板报**采用**电子稿（文件不得小于2M）**的形式于**10月10日前**发送到上述电子邮箱中（**458558918@qq.com**），如文件太大不能发送，请直接送交体育学院办公室（新体育馆105室）或及时与倪伟老师18017888251联系。**设计规格要求**：**宽度为2.7米，高度为2米，设计版面时用实际尺寸**。板报由大会统一制作（KT板或喷绘）。

**十二、请各学院认真阅读上述《规程》，按要求填写报名表,如有疑问请咨询体育学院倪伟18017888251或 汤寿桂13918821009**。

**上海师范大学体育运动委员会**

**2018年9月10日**

**附件1**

**“环师大校园”健步走**

为了更好的宣传低碳环保理念，倡导行走运动,推广体育健身理念,养成积极健康、文明环保的生活方式。引导广大教职工走出户外积极参加体育健身活动，不断提高健身意识和健康水平，养成日行万步的生活习惯。校工会决定举办2018年“环师大校园”健步走活动，具体方案如下：

**一、 活动主题：**师大梦 健康行

**二、 活动时间：**运动会当天

**三、 参与人员：**每单位限报**5-10**人，工会全体会员均可参加（**除平板支撑、田径参赛人员**）

**五、 活动路线(总长度约4km)**



**九、注意事项**

健步走运动项目的基本常识：

健步走是一项以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的一项步行运动，它行走的速度和运动量介于散步和竞走之间。

健步走的方法：

健步走是在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹、挺胸、抬头，随走步速度的加快而肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂，同时腿朝前迈，脚跟先着地，过渡到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深而均匀的呼吸。

主要的技术特点：

（1）步态：从步行的姿态讲，要求上体姿势基本是正直的，眼看前方，颈部肌肉放松；两臂自然的向前后摆动。

（2）脚着地技术：脚跟着地，滚动到前脚掌，以脚趾发力蹬离地面，结束一个步复。要求每走出一步都要用脚趾认真的发力蹬离地面。

（3）呼吸方法：呼吸方法，一般是采用口和鼻同时呼吸，以口呼吸为主。呼吸要有节奏，一般的是两步一呼两步一吸。

本次活动为健步走健身活动，重在参与，安全第一；活动中要讲文明，不乱丢烟头和垃圾，做好环保工作。

上海师范大学工会

2018年9月10日

**附件2-1**

**2018年上海师范大学运动会啦啦操比赛**

**暨校园阳光体育联赛啦啦操大赛竞赛规程**

1. **主办单位**：上海师范大学
2. **承办单位**：上海师范大学体育学院

**三．竞赛日期和地点**：

预赛：**10月10日（周三） 12:30** 地点：奉贤校区南区体育馆内

决赛：10月17日 运动会当天开幕式 地点：南区体育场

**四．竞赛项目**：

花球啦啦操：**12人规定套路**（尽量不选派入场式广播操的同学）

**五．参赛办法**：

1．凡本校各学院在册学生，均可以学院为单位组队报名参加。

2．各单位限报1队，性别不限。

**六．竞赛办法**：

1．花球啦啦操进行规定动作的比赛。

2．比赛评分以100分计算，其中预赛为80分，决赛为20分。

3．花球啦啦操成套动作队形以规定动作为准，每少一次队形变化减5分。

4．比赛服装要求统一，服装不符进行1-5分的减分。

5．预赛中的比赛出场顺序以抽签确定。

6．比赛场地不做限制，队形编排合理利用空间。

**七．录取名次与奖励办法**：

先进行预赛，在运动会当天进行决赛，总成绩前三名为一等奖，第四至七名为二等奖，其余为三等奖，获一等奖的学院颁发奖杯及奖金，所有参赛的学院均颁发奖状。

**八．报名**：

在体育学院网站上下载报名表，于**2018年9月30日前**将报名表填好后发至邮箱：[25055313@qq.com](mailto:25055313@qq.com) 联系人：吴丹老师 电话：13817745145

**九．未尽事宜，另行通知。**

上海师大体育学院

2018年9月10日

**附件2-2**

**2018年上海师大体育运动会啦啦操比赛**

**暨校园阳光体育联赛啦啦操大赛报名表**

学院：

负责人：联系电话：电子邮箱：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓名** | **性别** | **专业年级** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |

**学院盖章**

**年月日**

**附件3**

**2018年上海师范大学运动会灭火比赛竞赛规程**

1. **主办单位：上海师范大学**
2. **承办单位：上海师范大学保卫处**
3. **比赛日期：校运会当天（10月17日）**
4. **比赛地点：学生班车停放点**
5. **参赛办法：**
6. 学生以学院为单位报名，教工以入场式组别为单位报名；
7. 每个单位只能报1队学生组、1队教工组，每队3男2女。
8. **比赛办法：**
9. 参赛队员（男）拿好灭火器在听到发令后迅速起跑，直至油桶火被扑灭，并把灭火器带回起点为结束。如果一个灭火器不能完成任务，可再到起点处拿灭火器，直至将火扑灭，回到起点后计时结束。
10. 参赛队员（女）拿好灭火毯在听到发令后迅速起跑，直至把火扑灭回到起点结束。如果一张灭火毯不能把火扑灭，可以从起点再次拿灭火毯去灭火，直至将火扑灭，回到起点后计时结束。
11. 比赛成绩为所有队员用时的累计，以用时长短排名。所用时间最少的队为第一名，依次类推，所用时间最多的队为最后一名。
12. **奖项设置：**

学生组、教工组比赛各设一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名、鼓励奖若干。

**注意事项：比赛不分先后秩序，谁先报到检录谁先比赛，过时不参加比赛的视为自动放弃。参赛队员一定要穿着适合灭火比赛的衣服和鞋子，谨防受伤。**