

# 上海师范大学第三十五届运动会

## 竞赛规程

为了推动我校群众性体育活动的开展，营造良好的学校体育文化氛围，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，特举办上海师范大学第三十五届运动会。

### 一、竞赛时间

10月25日（星期三）全天（如遇下雨向后顺延一周）

7:45 入场队伍集合（奉贤校区南部田径场东侧）

8:00 入场

8:45 竞赛开始（“环师大校园”教工健步走）

### 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 人文学院       | 2 教育学院       | 3 学前教育学院     |
| 4 哲学与法政学院    | 5 马克思主义学院    | 6 外国语学院      |
| 7 商学院        | 8 对外汉语学院     | 9 旅游学院       |
| 10 音乐学院      | 11 美术学院      | 12 影视传媒学院    |
| 13 数理学院      | 14 生命科学学院    | 15 化学与材料科学学院 |
| 16 环境与地理科学学院 | 17 信息与机电工程学院 | 18 建筑工程学院    |
| 19 上海退役军人学院  | 20 体育学院      | 21 继续教育学院    |
| 22 机关        | 23 后勤服务中心    | 24 图书馆       |
| 25 资产经营公司    | 26 接待服务中心    | 27 教育报刊总社    |
| 28 附属中学      | 29 附属第四中学    | 30 上海市实验学校   |

## 四、比赛项目

### （一）田径项目

1. 大学生男子组：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. 大学生女子组：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，1978 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，1978 年 1 月 1 日以前出生）

教工男子中年组：100 米、立定跳远、双手下手前抛实心球（2kg）

教工女子中年组：100 米、立定跳远、双手下手前抛实心球（2kg）

### （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**直至决出冠军，设一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 4 名，分别得分 14，10，8 分。

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**限报 3 名学生运动员**，男女不限；各学院及单位**限报 2 名在职教师或员工**，男女不限。

4. 参赛队员请自备护肘，做好肘部护理。

竞赛地点：老体育馆排球场

### （四）“环师大校园”教工健步走（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、外国留学生和在职教职工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，设领队或教练 1 名。

3. 田径个人项目，**各单位每项目限报 3 人；每人限报 2 项田径个人项目，可同时兼报接力项目；接力项目各单位可报男、女各 1 队。**

4. 集体趣味性各项目，各单位各报 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**，并按大会规定**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**把报名单发送至 458558918@qq.com 邮箱，联系人：倪伟 18017888251。**逾期视作放弃，不接受补报名。**

6. 花球啦啦操预赛定于**10 月 18 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**2023 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 13817745145。

7. **除平板支撑外**，教工个人趣味项目比赛，各单位每项目限报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进行预选赛外，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）——新体育馆飞镖房

竞赛方法：采用积分赛赛制。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。其他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）——预赛南田径场、决赛南田径场北侧

1. 各参赛队人数为16人8男8女（特殊情况下，女生可替换男生）。

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18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）——南操足球场

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) ——南操足球场**

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) ——南操篮球场**

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) ——老体育馆篮球场**

1. 在罚球线 (男生投篮距离以标准罚球线为准, 女生投篮距离以标准罚球线前 1 米的划线为准) 外投篮, 不得踩线, 否则以失败论处。每人以 1 分钟投中次数计入团体总次数。比赛中可有 1 名同队队员帮助供球。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) ——南操足球场**

1. 每队参赛人数为 8 人, 4 男 4 女。

2. 比赛形式为每名参赛队员个人运球依次绕过 5 个高筒立柱。每个立柱之间间隔 5 米 (全程 30 米), 运球中不得漏绕立柱。如有漏绕立柱者必须运球返回漏绕处补绕。男女参赛队员出场顺序不限。

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) ——老体育馆排球场 (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) ——老体育馆排球场 (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）——老体育馆篮球场

1. 在罚球线（男生投篮距离以标准罚球线为准，女生投篮距离以标准罚球线前1米的划线为准）外投篮，不得踩线，否则以失败论处。每人以1分钟投中次数计入团体总次数。比赛中可有1名同队队员帮助供球。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）——南操足球场

1. 每队参赛人数为6人，3男3女。

2. 比赛形式为每名参赛队员个人运球依次绕过5个高筒立柱。每个立柱之间间隔5米（全程30米），运球中不得漏绕立柱。如有漏绕立柱者必须运球返回漏绕处补绕。男女参赛队员出场顺序不限。

3. 以6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）——新体育馆飞镖房

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）——老体育馆排球场

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）——老体育馆排球场

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）——老体育馆排球场

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. 田径个人项目和平板支撑均取前六名，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，按 14、10、8、6、4、2 计分。
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，破高校纪录者加 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) **体育学院学生不参加 100 米决赛。**
  - 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；其他成绩，不计名次。**
8. 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 名给予奖品，男女团体总分（包括**广播操、花球啦啦操会操、板报、田径、趣味项目、平板支撑**）前 4 名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戴“号码布”，不佩戴“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18日（周三）14:30进行。**

## 十、各单位**学生**运动员号码编号（号码自备、正楷打印）

1	人文学院	0001 - 0099
2	教育学院	0100 - 0199
3	学前教育学院	0200 - 0299
4	哲学与法政学院	0300 - 0399
5	马克思主义学院	0400 - 0499
6	外国语学院	0500 - 0599
7	商学院	0600 - 0699
8	对外汉语学院	0700 - 0799
9	旅游学院	0800 - 0899
10	音乐学院	0900 - 0999
11	美术学院	1000 - 1099
12	影视传媒学院	1100 - 1199
13	数理学院	1200 - 1299
14	生命科学学院	1300 - 1399
15	化学与材料科学学院	1400 - 1499
16	环境与地理科学学院	1500 - 1599
17	信息与机电工程学院	1600 - 1699
18	建筑工程学院	1700 - 1799
19	上海退役军人学院	1800 - 1899
20	体育学院	1900 - 1999

## 十一、有关广播操、花球啦啦操会操、板报的评比规定

1. 广播操：广播操比赛为第九套广播体操。各学院选取20名学生和10名教职工，



成2路纵队，无学生或教工不足的单位选派15名教职工或学生成1路纵队，统一服装，另配备1名引导员和1名院旗手，引导牌、院旗和旗杆由大会统一提供（领取地点：国旗旗杆处），参赛队伍必须于比赛当天上午7:45前在南区田径场规定地点集合，规定地点由大会统一组织抽签决定。

2. 花球啦啦操会操：每学院可选派一支队伍参赛，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。

3. 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18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或吴丹13817745145。

上海师范大学体育运动委员会

2023年9月1日

## 附件 1

# “环师大校园”教工健步走

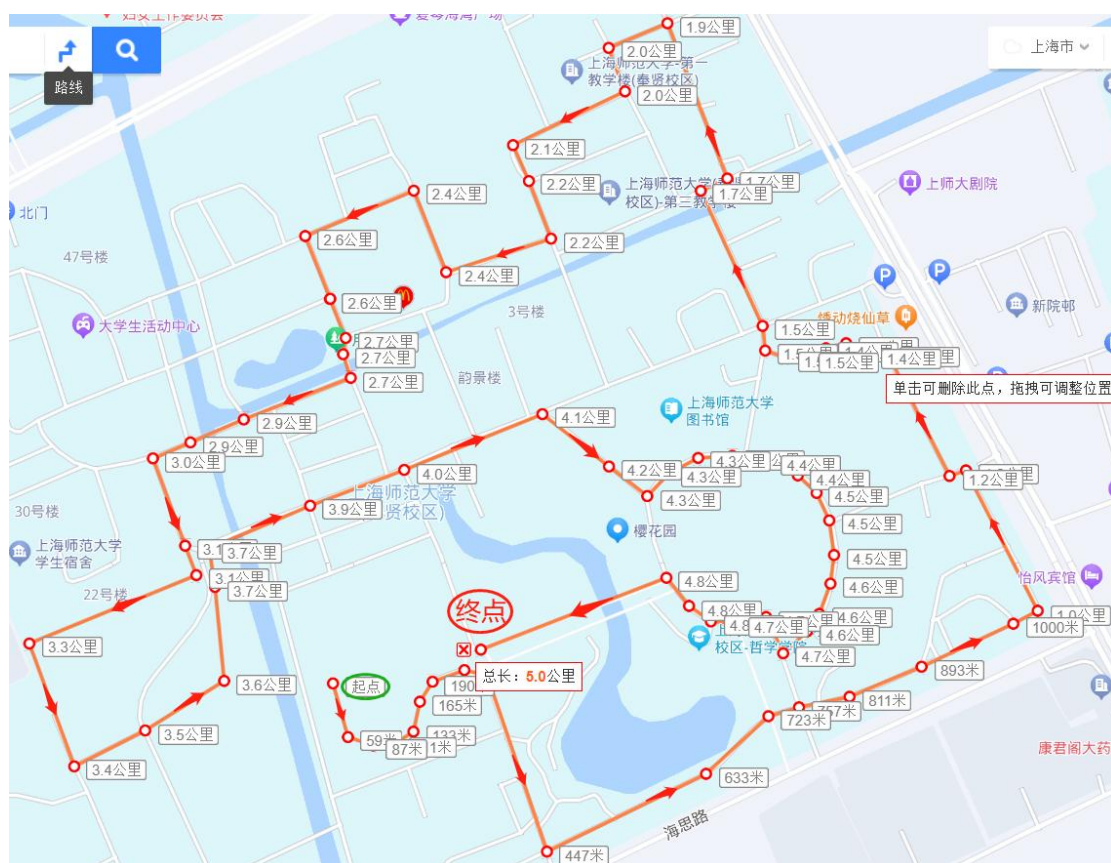
为了更好地宣传低碳环保理念，倡导行走运动，推广体育健身理念，养成积极健康、文明环保的生活方式。引导广大教职工走出户外积极参加体育健身活动，不断增强健身意识和健康水平，养成日行万步的生活习惯。校工会决定举办 2023 年“环师大校园”教工健步走活动，具体方案如下：

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：各单位限报 5—10 人（除平板支撑、田径参赛人员外，工会会员均可报名）

五、活动路线（总长度约 5km）



## 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，并配合深而均匀地呼吸。

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；两臂自然地向前后摆动。

(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。要求每走一步都要用脚趾认真地发力蹬离地面。

(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

2023年9月1日

## 附件 2-1

# 2023 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

一. 主办单位：上海师范大学

二. 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 18 日（周三） 12:30 地点：奉贤校区南区体育馆内

决赛：10 月 25 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. 比赛场地不作限制，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 2023 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  
2023 年 9 月 1 日

附件 2-2

2023 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

### 2023 年上海师范大学运动会灭火比赛竞赛规程

一、主办单位：上海师范大学

二、承办单位：上海师范大学保卫处

三、比赛日期：校运会当天（10 月 25 日）

四、比赛地点：奉贤校区南操场南侧

#### 五、参赛办法

1. 学生以学院为单位报名，教工以广播操组别为单位报名。
2. 每个单位至多报学生及教工各 1 队，每队队员 3 男 2 女。

#### 六、比赛办法

1. 参赛队员比赛前穿好消防服。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

#### 七、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，先报到检录先比赛，过时（11 时）不参加比赛的视为自动放弃，参赛队员一定要穿适合灭火比赛的服装和鞋子，比赛时注意安全，谨防受伤。