

2022年河南师范大学“抗疫健身‘云’动起来”云上运动会

竞赛规程

一、**主办单位：**河南师范大学体育运动委员会

二、**协办单位：**学生处、校团委

三、**承办单位：**河南师范大学体育学院

四、**比赛日期：**各学院初赛时间为2022年4月25—5月7日；提交参加决赛视频时间为5月10日前。

五、参加单位及组别

普通组：各学院、新联学院、继续教育学院、体育学院运动人体科学专业和体育舞蹈专业以院（专业）为单位组队参加。

专业组：体育学院体育教育专业和运动训练专业以及国际教育学院体育教育专业以年级为单位分别组队参加。

六、比赛项目

1. 普通组

男子：一分钟跳绳、一分钟深蹲、一分钟俯卧撑、引体向上

女子：一分钟跳绳、一分钟深蹲、一分钟仰卧起坐、平板撑

2. 专业组

男子：一分钟双摇跳绳、一分钟深蹲、一分钟俯卧撑、引体向上

女子：一分钟双摇跳绳、一分钟深蹲、一分钟仰卧起坐、平板撑

七、项目要求

1. 一分钟跳绳

单人单绳，双手持绳，单脚或双脚跳，绳绕过身体360度计算一次有效成绩，失误后可继续（当次失误不计入总数），一分钟内有效次数判定成绩。视频要求正面全身。

2. 一分钟双摇跳绳

单人单绳，双手持绳，双脚跳，绳绕过身体720度计算一次有效成绩，失误后可继续（当次失误不计入总数），一分钟内有效次数判定成绩。视频要求正面全身。

3. 一分钟俯卧撑

身体从肩部到脚踝成一条直线，双手和前脚掌着地，双腿并拢，双手略宽于肩，下降时背部与大臂平齐，撑起时手臂撑直至无明显弯曲，记为一次有效成绩，以一分钟内完成有效次数判定成绩。视频要求侧面全身。

4. 一分钟仰卧起坐

身体平躺，双腿屈膝并拢，双脚落地，双手交叉抱头，向上时肘部碰触膝盖，向下时肩部接触地面，记为一次有效成绩，以一分钟内完成次数判定成绩。视频要求侧面全身。

5. 一分钟深蹲

双脚分开，与肩同宽，双臂前平举，开始下蹲，下蹲至大腿与地面平行，膝盖不超过脚尖，开始起立向上直立，记为一次有效成绩，以一分钟内完成次数判定成绩。下蹲时保持收腹挺胸，后背打直，臀部绷紧，尾骨垂直向下。视频要求侧面全身。

6. 引体向上

双手正握单杠，身体呈直臂悬垂静止姿势后，两臂向上引体至下颌超过横杠上缘为完成一个动作（身体不得有任何附加动作），记为一次有效成绩，以一次连续完成次数多少记录成绩。视频要求正面全身。

7. 平板撑

小臂相互平行，并且分开与肩同宽，大臂垂直地面，保持肩膀和肘关节垂直于地面，让躯干伸直身体头部、肩部、背部、跨部和踝部保持在同一条直线，以保持时间长短记录成绩。视频要求侧面全身。

八、比赛办法

（一）初赛阶段：各个学院以“抗疫健身”为主题自行组织初赛。

具体要求：

1. 认真组织学生广泛参加，报送本院参加云上运动会的比赛方案和结果（要体现参加人数、参与率）。

2. 每个单项选拔5名同学参加学校决赛。需提交各参赛运动员的比赛视频，视频画面显示运动员全身，并能准确表达出运动员动作达标程度为准；决赛参赛视频必须真实有效，不允许剪辑修改。如有违规，按照作弊处理。

文件命名为：院系+组别+项目+性别+姓名+成绩，按每项目打包后，再以学院为单位，5月10日前将比赛视频文件交校体委办公室。

（二）学校决赛：由裁判委员会依据各学院报送的决赛参赛视频，评定成绩。

九、名次录取及奖励

（一）单项赛

1. 初赛阶段由各学院自行奖励表彰。

2. 学校决赛按一等奖10人，二等奖20人、三等奖30人评选，颁发奖品和荣誉证书。

（二）团体奖

学校决赛个人前 8 名依次获得 9、7、6、5、4、3、2、1 分。根据各个单项赛计分累计，分别评选出前 8 名团体总分奖，前 3 名颁发奖杯，第 4 至 8 名颁发奖牌。

（三）优秀组织奖

比赛设“优秀组织奖”10 个。依据各院的参赛率、组织工作等具体表现评选，颁发奖牌。

十、报名资格要求

1. 必须是我校全日制学生。
2. 参赛运动员须身体健康（有心脏病、哮喘等疾病病史的师生谢绝参加）。
3. 严禁作弊，一经发现取消成绩，并全校通报批评。

十一、安全提示

1. 赛前应做好充足的准备活动，比赛结束后应做放松运动；
2. 科学、合理的安排运动时间，避免到人群集中的地方，认真检查周边环境是否安全并适合运动。
3. 应穿着运动服、运动鞋，掌握正确的技术动作要领，避免不必要的运动损伤。
4. 运动过程中出现不适立即停止运动，运动时旁边最好有人陪伴。
5. 建议各院为参赛运动员购买保险。

十二、未尽事宜另行通知

本规程解释权归河南师范大学体育运动委员会。

组委会联系电话：0373-3325536。

2022 年 4 月 20 日