

---

# 2022 年上海海洋大学运动会暨校庆 110 周年校园阳光体育节

## 竞赛规程

### 1. 主题

喜迎 110 周年校庆，创健康活力校园

### 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

学生体育社团管理总会、海大足球社、Air 篮球社、海大排球社

SHOU 乒乓球社、OF 羽毛球协会、乘风龙舟社、21g 站点桌球社

### 3. 时间

11 月 26 日（星期六）

### 4. 竞赛项目

#### 4.1 田径项目

- （1）学生男子组（2 项）：4×100 米接力、跳高
- （2）学生女子组（2 项）：4×100 米接力、跳高
- （3）教工男子组（2 项）：跳远、铅球
- （4）教工女子组（2 项）：跳远、铅球
- （5）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（1 项）：1 分钟单摇跳绳
- （2）学生女子组（1 项）：1 分钟单摇跳绳

#### 4.3 赛艇项目（测功仪）

- （1）学生男子组（1 项）：2000 米接力赛（时间赛）
- （2）学生女子组（1 项）：1000 米接力赛（时间赛）
- （4）教工男子组（1 项）：2000 米接力赛（时间赛）
- （5）教工女子组（1 项）：1000 米接力赛（时间赛）

#### 4.4 趣味项目

- （1）学生组：跳长绳、鼓动人心、一投定乾坤、锁定新目标
- （2）教工组：跳长绳、鼓动人心、一投定乾坤、锁定新目标

---

## 4.5 团队项目

足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、桌球、龙舟、迷你马拉松接力、AI 健身赛。

团队项目仅设学生组，其中各单项将于 10 月 15 日至 12 月 18 日期间举办，具体竞赛办法另行通知。

## 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录成绩，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 3 人(其中田径项目不含田径高水平运动员)，每名学生限报 2 项，可兼报接力；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) 本次比赛采取统一填报的方式进行报名。各参赛单位报名负责人下载附件（2022 年上海海洋大学运动会报名表），根据规程正确填报后，发送至 zhangfan@shou.edu.cn。

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

## 6. 竞赛办法

### 6.1 田径项目

径赛项目：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（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（1 分钟单摇跳绳）采用一次性决赛的方式进行。

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 1 分钟内的跳绳次数。参赛者可以使用双脚或单脚进行比赛，在 1 分钟时间内，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）。

---

### 6.3 赛艇项目（测功仪）

各参赛者/队需在指定位置提前最好准备，比赛统一发令。

2000 米/1000 米接力赛

每队 4 人，按照距离赛办法进行排名（根据完成指定距离的用时，由快到慢进行排名）。

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

#### （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：

a. 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；

b. 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；

c. 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；

d. 每次犯规扣减 5 次。

e. 按最终次数由多到少进行排名。

#### （2）鼓动人心

①每队 9 人（8 人握鼓，1 人放、捡球），比赛之前有 3 分钟练习时间。

②比赛方法：

a. 每队选取一名选手为放球手，其他 8 位队员手中必须至少有一根绳子，通过绳子控制鼓面来颠球；

b. 颠球时保持球的自然状态，至少离开鼓面 20cm 计数；

c. 每位队员所持绳子至少离鼓 1m 的距离；

d. 比赛时间为 3 分钟，取颠球次数多少排名定胜负，持球人员每次放球落下与鼓面接触的不计入总次数内。

e. 按最终次数由多到少进行排名。

#### （3）一投定乾坤

①每队 6 人，男女各三人。

②比赛方法：

a. 6 名选手在线后按照固定顺序列队，轮流使用主办方提供的“球”进行投掷。

- 
- b. 各队需在 5 分钟的时限内，完成 12 次投掷命中。
  - c. 出发线距投篮线有一定跑动距离（15 米左右）。
  - d. 按照投中 12 次所用的时间由快到慢进行排名。

#### **（4）锁定新目标**

- ①每队 6 人，男女各三人。
- ②比赛方法：
  - a. 飞盘击九宫格，击穿的那一格标明的是几分就得几分，每人 3 次掷飞盘机会。
  - b. 按照总分由高到低进行排名。

### **6.5 团队项目**

各团队项目竞赛办法随各项竞赛规程另行通知。

## **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、趣味项目、团队项目双倍计分。

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。若团体总分相等，以获第一名多者名次列前，依次类推。

## **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、接力项目、趣味项目、团队项目前三名颁发奖牌，前八名颁发获奖证书。**

## **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 2301-2400, 女 2401-2500)

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)

## 10. 本竞赛规程解释权归属大会组委会