**2022年上海市学生阳光体育大联赛**

**在线团体游泳专项素质比赛竞赛规程**

**(高等学校)**

1. **主办单位**

上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会

1. **承办单位**

上海市学生活动管理中心、上海财经大学

1. **协办单位**

上海市大学生体育协会

1. **参赛单位**

本市各普通高等学校（含高等职业学校）代表队

**五、竞赛日期、地点、形式：**

**（一）时间：**

1.报名截止时间：2022年11月15日

报名完成后添加微信号“17317970428”备注赛事学校，邀请进入赛事微信群。

2.领队及教练员会议时间：2022年11月15日（星期二12：30）

腾讯会议号：另行通知

3.比赛视频录制上传时间：2022年11月25日-2022年11月30日

4.成绩公布时间：2022年12月15日

**（二）地点：**

1.比赛视频录制地点：各体育场馆（自选）

2.比赛视频评分地点：上海财经大学

**六、竞赛组别与年龄规定**

高校本科组、高职组符合招生条件规定的在籍在校学生

**七、竞赛项目**

男子组：引体向上、1分钟直腿两头起、1分钟单摇跳；

女子组：1分钟跪卧撑、1分钟直腿两头起、1分钟单摇跳；

**八、报名办法：**

（一）运动员只能代表学籍所在的单位参赛，参赛资格必须符合“2022年上海市学生阳光体育大联赛竞赛规程总则”相关条款之规定。

（二）各参赛单位登陆上海市学生体育艺术科技教育活动平台https://shsunshine-zp.shec.edu.cn/，点击体育导航栏进入体育频道后，点击品牌活动-阳光体育大联赛进行赛事报名，同时将电子版报名表于11月15日前发送到邮箱gudeping@mail.shufe.edu.cn。逾期不予受理。

联系人：顾德平 联系电话手机：13501636876

（三）每队可报领队、教练员各1名。男、女运动员每项目各5名，并可设男女替补运动员各1名；每人限报1项，不可兼项。

（四）所有参赛运动员一律凭学生证或校园卡参加比赛。

（五）参赛运动员的保险手续和健康证明由各参赛学校统一办理。

（六）参赛学生务必根据当地新型冠状病毒肺炎的情况和具体防控措施审慎选择是否参赛。若选择参赛，请根据当地政府和当地疾病预防控制中心的建议选择具体比赛的时间。请在比赛时务必和其他人保持一米以上的距离。请参赛学生务必不要聚集在一起或前往拥挤的场所。

（七）为了保障自身和公众的健康和安全，请需要居家或者集中隔离或者有发烧或者呼吸系统疾病症状者务必不要参赛。请参赛学生务必在不违反全国和当地关于新型冠状病毒肺炎防控工作的各项规定和措施的前提下参与本次比赛，若有违反，由此产生的一切后果和责任由相关参赛学生自行承担。

**九、竞赛办法：**

（一）比赛方法

1.跪卧撑：运动时双膝跪在体操垫(或者瑜伽垫等）上，双脚向上翘起离开地面，两臂直撑于体操垫上，略宽于肩，髋关节挺直，成斜俯撑姿势。然后两臂尽量弯曲，使胳膊肘部位高于背部，胸部贴近于支撑面，然后用力撑起，还原成预备姿势。

2.引体向上：两手用宽握距正握（掌心向前）单杠，略宽于肩，两脚离地，两臂伸直。用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起，当下巴超过单杠，然后逐渐放松身体徐徐下降，直到回复到开始动作为时为有效动作。

3.两头起：平躺于体操垫上，两腿并拢自然伸直，两臂于头后自然伸直。起坐时，膝盖伸直脚背绷紧两腿两臂伸直状态下同时上举下压，向身体中间靠拢，手指与脚背相碰，以胯为轴使身体形成对折，然后恢复原状为有效动作；

4.1分钟单摇跳绳：在1分钟时间内可以采取双脚并脚跳或双腿轮换跳，但只允许使用一种姿势完成。

5.所有竞赛项目不进行预赛和复赛，直接进行决赛，并按分组比赛成绩决定名次。

（二）视频拍摄要求

1.在比赛视频录制规定时间范围内，由各校领队或教练员组织学生任意一天进行比赛视频录制。

2.由教练员负责使用组委会指定app软件对参赛选手逐一进行比赛视频拍摄，此次比赛每队选手有2次拍摄比赛视频机会，由学校教练员及选手自行确认选择1次作为最终比赛视频进行上传。

\*禁止翻拍，如有发现，成绩无效\*

3.拍摄视频角度需与“比赛参考视频”保持一致。

4.视频采集时严格按照本市疫情防控要求进行拍摄，不得有悖社会公德和违反相关法律规定；录制视频期间禁止广告植入等商业行为。

5.参赛者版权，肖像权自负，主办方及策划方有将视频进行展示及播放的权利，发送视频即表示认可以上条款；主办方不承担因参赛作品导致的肖像权，名誉权等纠纷而产生的法律责任。

**十、特别声明**

1.参赛学生在报名之前请务必仔细阅读“参赛办法”和“赛事声明”中的内容，若因自身原因导致的身体不适或意外，责任后果自负。

2.如在活动过程中出现参与者人身损害和财产损失，由参赛学生个人承担。

3.请各位参赛学生在参与活动过程中特别注意以下事项：

（1）赛前热身准备充分，以避免剧烈运动对身体造成意外伤害；

（2）参赛过程中，如发现身体有肌肉痛、关节痛以及极强的疲劳感等不适，请量力而行，必要时放弃比赛，以保证人身安全；

（3）参赛过程中，如遇炎热、寒冷、大风、降水、雾霾沙尘等极端天气，请参赛学生自行调整比赛计划，以保证人身及财产安全；

（4）疫情期间，请注意不要在人流密集的地方参赛。

**十一、录取名次和奖励办法：**

1.个人项目按各单项成绩排名录取前八名，颁发奖状。不足8人，按照报名人数减1录取名次。

2.团体名次录取：以6个项目总成绩排名计算。按各校参赛比例分别评出团体一、二、三等奖。

**十二、申诉和纪律：按照总则规定执行**

**十三、仲裁委员会和裁判选派：按照总则规定执行**

**十四、未尽事项，另行通知。**

上海市学生阳光体育大联赛团体游泳专项素质竞赛委员会

二〇二二年九月二十日

**2022年上海市学生阳光体育大联赛在线团体游泳专项素质比赛**

**报名表**

**学校名称（盖章）：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目名称** | **运动员姓名** | **运动员学号** | **备注** |
| **男子引体向上** |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **男子1分钟两头起** |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **男子1分钟单摇跳** |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **女子1分钟跪卧撑** |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **女子1分钟两头起** |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **女子1分钟单摇跳** |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **男子替补** |  |  |  |
| **女子替补** |  |  |  |

**领队： 手机： 教练： 手机：**