

2025 年上海海洋大学运动会暨校园阳光体育节

竞赛规程

1. 主题

扬帆逐梦，海韵青春

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、校工会、校团委

协办：各学院、相关学生体育社团

3. 时间

10 月 31 日（星期五）

4. 竞赛项目

4.1 田径项目

(1) 学生组（男子个人）：100 米、200 米、400 米、跳远、铅球

(2) 学生组（女子个人）：100 米、200 米、400 米、跳远、铅球

(3) 学生组（混合团体）：男女 4×100 米接力（2 男 2 女）

(2) 教工组（男子个人）：100 米、200 米、跳远、铅球

(5) 教工组（女子个人）：100 米、200 米、跳远、铅球

(6) 教工组（混合团体）：男女 4×100 米接力（2 男 2 女）

4.2 体能项目

(1) 学生组（男子个人）：1 分钟单摇跳绳、1 分钟引体向上

(2) 学生组（女子个人）：1 分钟单摇跳绳、1 分钟仰卧起坐

(3) 教工组（男子个人）：1 分钟单摇跳绳

(4) 教工组（女子个人）：1 分钟单摇跳绳

4.3 趣味项目

(1) 学生组（男子个人）：投壶、飞盘狙击

(2) 学生组（女子个人）：投壶、飞盘狙击

(3) 学生组（混合团体）：男女投篮比赛（6 男 2 女）

(4) 学生组（混合团体）：校园健康跑（男女比例不限）

(5) 教工组（男子个人）：飞盘狙击

(6) 教工组（女子个人）：飞盘狙击

(7) 教工组（混合团体）：男女投篮比赛（6 男 2 女）、拔河比赛（8 男 2 女）

4.4 团队项目

足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、桌球、龙舟、赛艇（测功仪）、桨板、健美操（啦啦操）、游泳、迷你马拉松接力。团队项目仅设学生组，其中各单项将于10月8日至12月20日期间举办，具体竞赛办法另行通知。

注：团队项目可能根据实际情况随时调整（增加或减少），具体以各项目发布的竞赛规程为准。

5. 参赛资格与报名办法

5.1 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。教工组参赛人员需为本单位教职工，资格由各参赛单位自行审查。

（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（或部门）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），**每名运动员限报2个项目**，田径接力项目、体能接力项目、趣味项目，**每参赛单位各组别限报1支队伍**。

（2）本次比赛采取网上报名，网址：<http://www.softmay.com/ydh.htm>（备用网址：<http://ydh.softmay.com/web>），所有参赛单位的报名代码是：shouxih2025，初始密码请加入校运会微信联络群后获取。报名完成后修改密码，以防报名信息被修改。

（3）报名系统开放时间为：2025年10月9日（周四）13:00——10月21日（周二）23:59。

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。

6.2 体能项目

（1）1分钟单摇跳绳

本项目比赛器材（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按由多到少的顺序进行评选排序。

（2）1 分钟引体向上（男生）

本项目仅限男生报名参加。从双脚离地后计为正式开始，任何一只脚落地为结束，计此期间的有效引体向上次数。需以正手握杠的姿势完成规定动作要求，方记为有效成绩。

动作要求：向上引体时，下颌应明显超过横杠（如下颌未超过横杠不计数）；下降至肘关节伸直。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。参赛者可保持悬垂状态进行调整恢复。

评选办法：根据有效引体向上次数的多少进行评选（如有相同则并列，并取消后续相应名次）。

（3）1 分钟仰卧起坐（女生）

本项目仅限女生报名参加。由做第一个仰卧起坐动作时开始，计 60 秒内的有效次数。

动作要求：参赛者仰卧于垫上，两腿自然分开略宽于肩，屈膝呈 90 度左右，两手掌置于双耳处，十指置于头后，下肢固定不动。开始时，参赛者需保持双手掌始终置于双耳处，并用双肘同时触碰双膝处，然后恢复成开始的仰卧姿态（后背、双肩胛及头部需置于垫上），方可计为一次有效动作。

评选办法：根据 60 秒内的有效动作的次数多少进行评选（如有相同则并列，并取消后续相应名次）。

6.3 趣味项目

（1）投壶

每人 20 次投掷机会，参赛者需在 2 分钟内完成全部投掷。如计时结束仍有未投出的箭矢，则不许再投。否则视为犯规，取消比赛资格。

评选办法：完成比赛后，根据投中箭矢的数量按照由多到少的顺序进行先后排序。如投中数量一致，则以投掷时间由少到多进行先后排序。

（2）投篮比赛

学院为单位，每队 8 人（6 男 2 女）。每人投 5 次（罚球线后），按照各队累计投中次数由多到少进行排名。

（3）拔河（教工组）

以学院为单位，每队 10 人（8 男 2 女）。技术会议时进行抽签分组，如未参加则由主办方代为抽签。

（4）飞盘狙击

参赛者需按照指定方法完成比赛，以最终成功掷出并进入目标架的距离按由远到近的顺序进行先后排序。

比赛方法：

运动员按照顺序（统一编排）依次进行比赛。每个距离有三次机会，成功将飞盘掷入目标架内视为完成该距离比赛。每轮次“狙击”距离增加 0.5 米，直至没有运动员将飞盘掷入目标架内。

比赛结果如有距离相同的，投掷次数少者获胜。

如投掷次数仍相同的，进行加赛。从当前距离开始减少 0.2 米开始加赛，如运动员均成功则增加 0.2 米，如均失败则减少 0.2 米。减少两次后未分出胜负，运动员计平局，取并列名次。

关于犯规：

参赛队员需站在目标距离线后，如脚尖踩在或超出距离线视为犯规。当前掷出次数不计成绩。

如飞盘停止在目标架上面时，视为失败。

（5）校园健康跑（学生组）

以学院为单位，每队 30 人（男女比例不限）。参赛人员统一在指定地点检录，由工作人员带领前往出发点集合。待发令信号发出后，沿指定路线完成比赛。在 30 分钟内抵达终点即视为完赛（完赛者可领取完赛纪念品一份）。

本项目不计排名，只计是否参赛和完赛。

6.4 团队项目

各团队项目竞赛办法和规程另行公布。篮球项目、足球项目已于上半年完成，比赛结果见体育部网站。

7. 录取名次

7.1 单项名次

各项目均录取前 8 名计名次，并按 9、7、6、5、4、3、2、1 计入团体总分，混合团体项目和团队项目双倍计分。

注：排名并列时，空出之后的名次，并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（队）。

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。

校园健康跑项目不计排名，每有 1 人完成比赛，即计 1 分加入团体总分中。

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）团体总分奖

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。

（3）入场式评比

入场式各方阵有评比，前三名颁发荣誉牌。

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）海洋生物资源与管理学院（男 0301-0400，女 0401-0500）

（3）海洋科学与生态环境学院（男 0501-0600，女 0601-0700）

（4）食品学院（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）外国语学院（男 1501-1600，女 1601-1700）

（9）爱恩学院（男 1701-1800，女 1801-1900）

（10）马克思主义学院（男 1901-2000，女 2001-2100）

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) 海洋生物资源与管理学院 (男 3301-3400, 女 3401-3500)
- (3) 海洋科学与生态环境学院 (男 3501-3600, 女 3601-3700)
- (4) 食品学院 (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) 外国语学院 (男 4501-4600, 女 4601-4700)
- (9) 爱恩学院 (男 4701-4800, 女 4801-4900)
- (10) 马克思主义学院 (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)

10. 本竞赛规程解释权归属大会组委会