

2024 年上海海洋大学运动会暨校庆 112 周年校园阳光体育节

竞赛规程

1. 主题

以体育人，体魄共铸

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 25 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、跳远、铅球

(2) 学生组（女子个人）：100 米、200 米、跳远、铅球

(3) 学生组（团体）：男子组 4×100 米接力、女子组 4×100 米接力

(4) 教工组（男子个人）：100 米、200 米

(5) 教工组（女子个人）：100 米、200 米

(6) 教工组（团体）：男子组 4×100 米接力、女子组 4×100 米接力

4.2 体能项目

(1) 学生组（男子个人）：1 分钟深蹲起跳

(2) 学生组（女子个人）：1 分钟深蹲起跳

(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）：跳房子

(2) 学生组（女子个人）：跳房子

(3) 学生组（混合团体）：投壶（2 男 2 女）

(4) 教工组（男子个人）：投壶

(5) 教工组（女子个人）：投壶

(6) 教工组（混合团体）：托乒乓球接力赛（2 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）、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31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项**，可兼报接力或团体项目。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：shouxyh2024，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：2024年9月27日（周五）13:00——10月17日（周四）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分钟深蹲起跳

本项目采用一次性决赛的方式进行。

比赛时统一发令，发令后计时开始。计 1 分钟内运动员按要求完成深蹲起跳动作的次数。

动作要求：比赛开始时，运动员需保持身体正直站立，双脚与肩同宽或略宽于肩。发令信号发出后，运动员首先完成一次深蹲（深蹲有效标准：蹲下后，双手手掌需同时触及地面），然后向上方起跳（起跳有效标准：双脚跳离地面大于 5 厘米，且腾空时躯干腰背部应保持竖直，同时双手上举过头），落地后重复开始下蹲动作。

动作计数：以每次起跳后的落地计为 1 次。如下蹲幅度不够（双手掌未同时触地）或起跳幅度不够（如双脚未离地大于 5 厘米、腰背部未挺直、双手未上举过头等），则视为该次动作无效，不予计数。此外，如结束信号发出时运动员处于腾空状态，则该动作计数，否则不进行计数。

评选办法：根据 60 秒内有效的深蹲起跳次数按由多到少的顺序进行评选排序。

（2）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。

6.3 趣味项目

（1）跳房子

本项目仅设学生组。

参赛者需按照指定方法完成比赛，以个人完成比赛的用时多少由快到慢进行先后排序。

比赛方法：

- 每位参赛者需按照 1-9 标号的顺序一次性完成 9 个轮次的比赛。开始时，运动员在指定区域内准备，发令信号发出后，方可开始比赛。

- 场地中每个标号对应相应的轮次，运动员需按照场地中由 1 到 9 标号的顺序，先将投掷物投入本轮次指定标号框线内，然后使用单脚跳跃的方式（如有标号区域并列可两脚同时进入两个不同的标号内），按照标号依次进行跳跃往返（9 号区域无需跳入）。

- 投掷物在标号 1-8 内：去程时，不可踩踏投掷物所在标号区域；返程时，需在投掷物所在标号的临近框线内停留，并俯身将投掷物拾起，带回起始点，然后进行下一标号的投掷。

- 投掷物在标号 9 内：当运动员到达 7 号和 8 号标号后，需先完成转身，确保背对 9 号区域时，方可拾起投掷物，然后返回指定区域完成比赛。

- 运动员如未将投掷物掷入指定标号内，可自行取回投掷物再次进行投掷。取回投掷物往返所用时间计为比赛用时。投掷物压线（从正上方视角有投影面在线上）视为在标号框线内，无需重新投掷，可以继续比赛。

- 单脚站立拾取投掷物时如失去平衡，为防止跌倒，允许运动员用手支撑地面，但不得以双脚同时触地。

关于犯规：

如在比赛任意轮次的任何时间出现下列情况之一，视为该轮次比赛犯规，运动员需返回起点重新出发（无需重新投掷）。

- 未能以单脚姿态站立/跳跃（除并列标号框时）。
- 未按照标号顺序行进（如一次跳两个号或以上）。
- 脚的落点在场地框线外（包括踩线）。
- 同一轮次中未使用同侧腿进行跳跃（途中进行换腿跳）。

（2）投壶

学生组（混合团体，2 男 2 女）：

以学院为单位组队参赛。每队四人，男女各两人。投掷顺序不限，每人连续完成 5 次投掷后，轮下一人。四人共 20 次投掷，全部完成后比赛结束。

各队需在 4 分钟内完成全部 20 次投掷（包含换人时间）。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。

教工组（男子个人、女子个人）

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。

（3）托乒乓球接力赛

本项目仅设教工组。

以学院或部门为单位组队参赛。每队 4 人，2 男 2 女。运动员持乒乓球拍（握姿不限）托乒乓球跑 20 米折返过线后交给下一个队员接力，以最后一名队员到达终点（起跑处）计算成绩，用时少的队名次列前。如中途球落地，计犯规一次，

加时 5 秒。

球落地捡起后，需返回球落地的位置重新后方可继续比赛，否则裁判有权取消参赛队资格。

评选办法：按照各队所用时间多少由快到慢进行先后排序。

6.4 团队项目

各团队项目竞赛办法和规程另行公布。

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，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。

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