

北京工业大学班级线上平板支撑挑战赛竞赛规程

为贯彻落实北京工业大学关于新型冠状病毒疫情防控工作的总体部署，切实做到一手抓疫情防控，一手抓事业发展。在当前举国抗击疫情的非常时期，为号召广大师生员工养成主动运动、预防第一的健康生活方式，引导全体师生做好自身健康防护，适度锻炼，提高自身免疫力，围绕“教、练、赛”切实推进体育教学改革，真正做到把体育教学、课外锻炼和竞赛有机结合起来，特举办“撑健康、撑未来”2020年北京工业大学班级线上平板支撑挑战赛。本次线上平板支撑挑战赛以体育教学班为单位，面向245个体育课教学班，覆盖2018和2019级6125名本科生，真正做到全员参赛。不管你是运动新手，还是健身大佬，都请以饱满的热情参与本次比赛。让我们坚定决心，增强信心，勇担使命，砥砺前行，用实际行动为这场共同战“疫”贡献力量，坚决打赢这场疫情防控阻击战！

一、主办单位

北京工业大学体育运动委员会

二、承办单位

体育教学部

三、协办单位

教务处、宣传部、学生处、校团委

四、比赛时间、地点和参赛单位

1、比赛时间：2020年3月30日—4月24日。

2、比赛地点：个人在居家客厅、卧室和阳台等人员分散安全区域进行，通过在线多人视频同步在线进行比赛。

3、参赛单位：全校 2018 级和 2019 级本科生体育课教学班。

五、竞赛项目、赛别和组别：

1、项目：平板支撑。

2、赛别：团体赛和个人赛。

3、组别：男子组和女子组。

六、参赛学生资格

1、北京工业大学正式注册参加体育课教学的 2018 级和 2019 级全体本科生。

2、凡身体健康者均可报名参加。

七、参加办法

1、个人赛：本科 2018 和 2019 级全体参加体育教学课的学生均需参加本次比赛的个人赛。

2、团体赛：以本科生 2018 和 2019 级体育课教学班为代表队，各体育课教学班每班限报 1 队，每队 3 人。男女混合教学班可报男女各 1 支代表队。

八、竞赛办法

1、本次比赛分成三个阶段：

(1) 选拔赛（3 月 30 日-4 月 10 日）：本科全体 2018 和 2019 级体育课教学班参加本阶段比赛，成绩最好的 3 名学生组成本班代表队进入下一阶段比赛。本阶段只进行个人赛。

(2) 淘汰赛（4 月 11 日-4 月 17 日）：体育课教学班代表队参加本阶段的比赛，通过对抗的形式成绩大排序后选拔男（女）各前 50

名的代表队进入下一阶段比赛。本阶段只进行团体赛。

(3) 排位赛(4月18日-4月26日): 通过淘汰赛的男(女)各50支代表队参加本阶段的比赛, 本阶段比赛进行团体赛和个人赛, 各代表队参加团体赛, 全体参赛学生参加个人赛。

2、第一阶段和第二阶段比赛采取个人录制连续短视频的形式进行, 由各体育课教学班任课教师组织比赛, 记录学生竞赛成绩。第三阶段比赛为线上比赛, 通过网络直播方式进行, 由体育教学部组织比赛。

3、以上各阶段比赛, 参赛学生仅进行一次平板支撑比赛, 该成绩作为本阶段比赛的最终成绩。

4、各阶段比赛以学生做平板支撑的时间作为最终比赛成绩的依据, 时间长者为优胜。

5、个人赛以个人平板支撑的时间作为个人比赛成绩的评定依据。团体赛以代表队3名学生平板支撑时间累加之和(以秒为单位)作为代表队成绩的评定依据。如团体赛代表队成绩相同时, 以代表队学生个人最好成绩优先, 成绩最好的学生所属代表队排序在前, 以此类推。

6、平板支撑比赛方法和标准见附件1

九、报名时间和办法:

1、2018级和2019级全体参加体育课教学本科生默认报名参加本次比赛。

2、体育课教学班任课教师负责参赛学生课外辅导和赛前训练工作, 并组织第一阶段和第二阶段比赛, 4月17日前任课教师将学生

第一阶段个人和第二阶段教学班代表队比赛成绩，以及教学班代表队名单报送竞赛编排组，报名参加第三阶段阶段比赛。因特殊情况不能参赛的学生名单由任课教师汇总报送体育教学部人才培养办公室。

3、报名各类表格由竞赛编排组统一编制、发放和收取。

十、录取名次、奖励办法

1、录取名次：

(1) 名次录取以第三阶段比赛成绩作为依据。

(2) 个人名次：男子和女子学生各 30 名。

(3) 团体名次：男子和女子代表队各 30 名。

2、奖励办法

(1) 竞赛个人奖：根据比赛名次设置一等奖 10 名、二等奖 10 名和三等奖 10 名。

(2) 竞赛团体奖：根据比赛名次设置一等奖 10 名、二等奖 10 名和三等奖 10 名。

(3) 学生个人奖励：

① 所有参赛学生均计入本学期体育课成绩，并占一定比重。

② 代表班级参加班级淘汰赛获得前 50 名学生，在本学期体育课成绩加 3 分。

③ 获得班集体、个人三等奖以上（含三等奖），分别在本学期体育课成绩加分（一等奖加 10 分、二等奖加 7 分、三等奖加 5 分，加分后成绩不超过 100 分），并颁发证书及奖品。

④ 获得个人、班集体奖的学生本学期体育课成绩加分，奖项

不重复累加，取最高加分值。

(4)“课内外一体化”优秀指导教师：本次比赛评选优秀指导教师 15 名，按教师指导教学班参赛代表队平均成绩录取，如成绩相等，以参赛队中个人最好成绩优先排序，以此类推。设置一等奖 5 名、二等奖 5 名、三等奖 5 名。

十一、竞赛纪律

1、本次比赛为线上比赛，通过网络直播方式进行，比赛全程视频录像，比赛过程中如出现作弊、投诉等情况，经调取视频录像核实，如有违例，成绩取消。

2、任何比赛阶段注意仪表，服饰，和使用规范的网络语言和行
为。

3、视频所照射的视线范围保证光线充足，背景及周边没有不良
图片、物品、语言条幅以及不良背景音乐、音频等。

4、任何违规违纪行为将按照《北京工业大学学生管理条例》等
相关规定处理。

十二、安全提示

请充分考量自己身体情况及运动强度，务必保证个人安全！比赛
前一定充分做好准备活动；比赛过程中若有身体不适(如心慌、气短、
头晕等)，请马上停止比赛，进行观察，必要时及时就医；比赛后应
进行拉伸放松。

十三、仲裁、裁判人员的选派

1、仲裁委员会主任及委员，均由校体育运动委员会选派。

2、裁判长及裁判员均由体育教学部选派。

十四、经费

按照我校相关财务制度、办法执行。

十五、其他规定，未尽事宜，另行通知。

十六、本竞赛规程解释权属北京工业大学体育运动委员会。

北京工业大学体育运动委员会

2020年3月25日

附件 1

北京工业大学平板支撑比赛规则和比赛办法

一、技术动作标准

俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面，眼睛看向地面，保持均匀呼吸。

二、技术犯规判定

身体晃动、肚子下塌、臀部翘的过高、头部上扬或低垂、肘间距与肩不同宽等不规范运作视为犯规，裁判有权将其罚下，此选手比赛结束。如果出现姿势不规范，裁判员提醒一次。注：（比赛过程中允许做一次微调：在保持标准平板姿势前提下，手肘、脚尖、允许小范围挪动一次）。所有选手应服从裁判的判罚。



三、赛场纪律

1、本次比赛为线上比赛，通过网络直播方式进行。比赛全程视频录像，比赛过程中如出现作弊、投诉等情况，经调取视频录像核实，如有违例，成绩取消。

2、任何比赛阶段注意仪表，服饰，和使用规范的网络语言和行

为。

3、视频所照射的视线范围保证光线充足，背景及周边没有不良图片、物品、语言条幅以及不良背景音乐、音频等。

4、任何违规违纪行为将按照《北京工业大学学生管理条例》等相关规定处理。

四、参赛须知

1、参赛选手，按组委会主办方规定的时间进入各自的比赛房间，未按要求进入房间的，视为弃权。进入决赛的同学，决赛前5分钟在裁判员监督下调整设备，位置和地点，比赛开始后不允许私自改变。

2、参赛选手需将设置屏幕姓名，备注好自己的姓名学号，如不符合要求，成绩无效。（准备校园一卡通裁判员检查）。

3、赛前，参赛选手自行检查网络状况，保持网络畅通。如出现网络延迟等情况，裁判通过比赛视频回放，进行核实，可重赛一次。

4、把直播工具调试好位置（家人可协助），比赛时必须为水平拍摄角度，把整个身体侧面呈现在直播视频中，否则成绩无效。

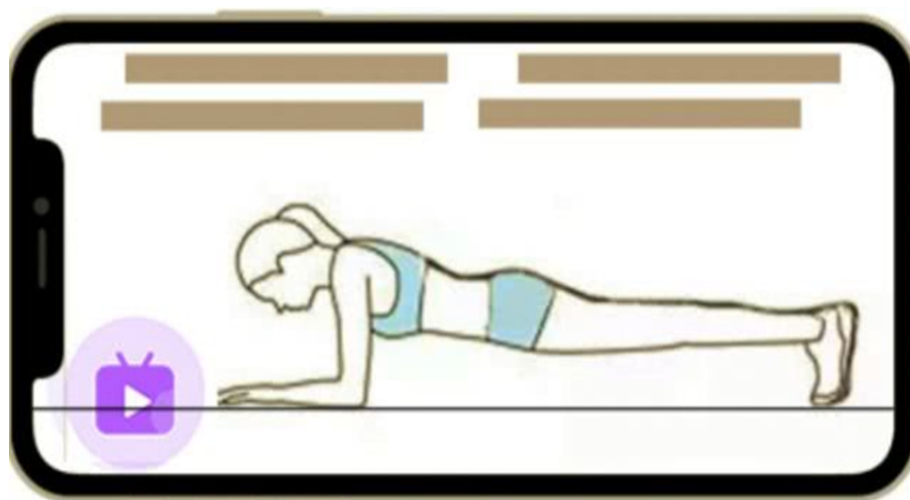


图 2 拍摄角度

5、赛前，一定充分做好准备活动。赛中，若有身体不适（如心慌、气短、头晕等），请马上停止比赛，进行观察，必要时及时就医。比赛后应进行拉伸放松。

五、未尽事宜

由本次赛事组委会另行决定。

北京工业大学体育运动委员会

2020年3月25日