北京工业大学 2021 年
秋季体育团队健身趣味运动会

竞
赛
规
程

BJUT

主办：北京工业大学体育运动委员会

承办：体育教学部、场馆管理中心

地点：校南田径场

时间：2021 年 10 月 13 日

北京工业大学 2021 年秋季体育团队健身趣味运动会

竞赛规程

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、场馆管理中心

三、协办单位

党委办公室、校长办公室、宣传部、学生处、校团委、信息化建设与管理中心、后勤保障处、保卫处、通州校区管理中心、校医院及各院、部、所、直属单位。

四、竞赛时间、地点、参加单位

比赛时间：2021 年 10 月 13 日下午 13:30

比赛地点：校南田径场

参加单位：各学部、学院。

五、竞赛项目、时间

（一）有轨电车（共 10 人，异性不少于 3 人），13:30--14:45；

（二）团队战鼓（共 10 人，异性不少于 3 人），14:45--16:00；

（三）大河之舞（共 10 人，异性不少于 3 人），13:30--14:45；

（四）不到森林（共 10 人，异性不少于 3 人），14:45--16:00；

（五）快乐奔跑（共 10 人，异性不少于 3 人），13:30--16:00；

（六）仰卧起坐接力（女生 4 人），13:30--15:30；

（七）团队平板支撑（男生 4 人），13:30--16:00；

（八）颁奖仪式 2021 年 10 月 13 日 16:00。

六、运动员资格

（九）凡我校正式注册学生均可报名参赛。

（十）经二级及二级以上医院检查，证明身体健康，身体健康并符合疫情防控要求者均可报名参加。

（十一）各参赛单位负责本部门参赛人员比赛期间的安全工作。

七、参加办法

（十二）报名以学部、学院为单位，每个项目限报 1 支队伍参赛，每人只能报一项且不能兼项（因多项比赛同时进行）；

（十三）各院主管体育工作副书记担任领队。

（十四）由参赛单位统一为参赛运动员投保比赛期间的人身意外伤害保险，如未投保出现伤害事故参赛单位自行负担。

（十五）疫情防控：各参赛单位严格按照学校疫情防控相关要求执行，组织学生参赛。

（十六）安全提示：各参赛单位请充分考量参赛运动员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），必须停止比赛，进行观察，必要时及时就医；比赛后应进行拉伸放松。

八、报名方法及时间

（十七）报名时间：2021 年 10 月 11 日 12:00 前截止报名，过期视为放弃参赛。

（十八）报名办法：纸质版报名表在网上下载报名表（附件 1），一式两份由所在学院主管领导签字、盖章；各参赛队伍人员保险（复印件）；请于领队会前交给郑剑晖老师，地点：南操场办公室 302；报名表电子版请发到信箱：zhengjianhui@bjut.edu.cn。完成报名后信息不得更改，报名期间出现纸质版和电子版内容不符，一律以纸质版报名结果为准。

（十九）领队会日期：2021 年 10 月 11 日（周一）中午 12：20 游泳馆二层体育部会议室。

九、竞赛办法

（二十）比赛项目规则说明：

1．有轨电车（共 10 人，异性不少于 3 人），所有队员两脚必须踩着木板，手提两根与木板连接的绳子，统一口令，步调一致，在规定的时间内走完一段 50 米长的距离，时间短者获胜。

2．团队战鼓（共 10 人，异性不少于 3 人），由 10 名成员双

手持同心鼓的拉手尾端，1 人负责放球和捡球；合力让球在鼓面上颠动在 90 秒钟的时间内累计完成垫球的次数计分，完成次数多者名次列前。球在鼓面上颠起高度低于 15cm 无效；球颠飞捡球及放球不停表。

3. 大河之舞（共 10 人，异性不少于 3 人），要求 2 个人摇绳，8 个人同时跳过长绳计数 1 次，比赛成绩为 2 分钟时间内累计完成的有效次数之和。

4. 不到森林（共 10 人，异性不少于 3 人），所有队员围成一个圆，面向圆心站立，间距一步左右；左手放到背后，右手掌心压住 PVC 管（高 1 米左右）的顶部，使其竖立起来，每个短管间距 1 米；集体开始顺时针移动，即向左边移动一步，人动，管不动，并且管不能倒；移动过程中，左手始终在背后，不得触管，也不允许身体其他部位接触管；如此移动 10 次，则项目完成，如果期间出现上述违规或失误情况，则从 0 开始重新计数，连续不失误完成 10 次停表；比赛关门时间 2 分钟，未在关门时间内完成比赛的以连续最多的那次排序。

5. 快乐奔跑（学生 10 人，其中异性不能少于 3 人）

5.1 快乐奔跑竞赛规则：各队根据地图指示，按标号顺序到达各点标位置，并合力完成点标任务获得积分；在规定时间（80 分钟）回到终点，迟到减分（每迟到 2 分钟减 1 分，最多减 20 分），关门时间 100 分钟，总计积分多者获胜；积分相同时，比赛用时短者名次靠前。

5.2 快乐奔跑竞赛要求：每队所有人到达点标，并小组 10 人以点标为背景合影（自备手机）后即可获得积分，请保留每个标点的小组合影，到终点待查；根据点标任务完成情况可获得相应的积分，比赛过程中，小组必须共同行动，中途不得换人，不得使用任何交通工具，如出现分头跑点、中途换人、使用交通工具的取消比赛资格；注意安全，不得翻越围墙、建筑物、栅栏等危险区域，注意车辆和脚下井盖。

6．仰卧起坐接力（女生 4 人），每次一人，以接力的方式在垫子上仰卧起坐，比赛中间换人不停表，以 4 分钟完成个数获得成绩，仰卧起坐动作必须规范。

7．团队平板支撑（男生 4 人），每队 4 个男生，同时开始计时，平板支撑动作必须规范，以 4 人累计（4 人用时之和）记入团队成绩。单人成绩超过 10 分钟的不再计时，按 10 分钟计入团队成绩。比赛中间不能换人，腹部着地停表。

十、录取名次、计分和奖惩办法

（二十一）录取名次：

8．各项目名次：各项目均录取前八名。

9．团体名次：录取团体总分前八名。

（二十二）计分办法：

10．各项目前八名，分别按 9、7、6、5、4、3、2、1 分计分。

11．团体总分各参赛单位各项目得分累积多少，录取前八名；如总分相等时，以第一名多者列前，再相等则以第二名多者列前，以此类推。

12．团体名次按照得分按权重为 15 倍系数确定名次积分（按田径竞赛规则前八名基本得分为 9、7、6、5、4、3、2、1），即按照所取得名次基本得分×15，该分计入年度体育先进学院评分积分中。

13．体育道德风尚奖积分 10 分，该分计入年度体育先进学院评分积分中。

（二十三）奖惩办法：

14．获得团体前三名的参赛单位颁发奖杯，获得四至八名颁发奖牌；

15．出现违反比赛纪律的情况，该学院或单位取消体育道德风尚奖评选资格，在年度体育先进学院评分积分中扣 20--100 分。

16．出现弃权参赛的情况，该参赛单位在年度体育先进学院评分积分中扣 10 分/队次。

十一、体育道德风尚奖及其它奖项

本次比赛将评选集体奖“体育道德风尚奖”，评选办法另行通知。

十二、仲裁、裁判人员的选派

（二十四）仲裁委员会主任及委员，均由校体育运动委员会选派。

（二十五）裁判长及裁判员均由体育教学部选派，辅助裁判员由体育教学部选派。

十三、经费

（二十六）按照我校相关财务制度、办法执行。

（二十七）各参赛队自行解决运动员、教练员、工作人员的餐食、交通、保险等相关费用。

（二十八）组委会仲裁委员会，裁判长（员）及赛会志愿者经费由体育教学部承担。

（二十九）本届运动会竞赛器材、奖品、场地布置等相关物资由体育教学部、场馆管理中心承担。

十四、其他规定，未尽事宜，另行通知。

十五、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

2021 年 9 月 18 日

BJUT

体育竞赛防控告知

风险告知

一、为确保首都高校体育竞赛的安全、防止运动意外的发生，凡患以下疾病的学生不能参加体育竞赛活动。

1. 凡有心脏疾患的。

2. 有其它慢性疾患的（高血压、糖尿病、结核、肝炎、肾病、内分泌疾病等）。

3. 进行过脏器移植的。

4. 术后恢复期。

5. 其他禁止参赛的疾病。

二、注意事项

6. 参加比赛前每天生活要规律，要保证充足的睡眠。一般睡眠时间 8 小时以上。

7. 合理安排饮食，在比赛开始前 2 小时前完成最后一餐。

8. 准备活动不仅可以使人的体温升高，使肌肉的粘滞性下降，而且加大了肌肉的柔韧 性，避免了运动损伤的出现。一般不少于 20 分钟。

9. 充分的赛前心理准备，可以增强运动员的自信心，消除各种心理障碍，从而形成最佳的心理状态，使身体的各项肌能处于积极备战状态，创造出最佳的运动成绩。

BJUT

10. 拉伤韧带处置：应及时停止活动，以便减少创面出血，避免加重拉伤程度。应立即冷敷止血并迅速使用绷带包扎好受伤部位，预防肌肉肿胀，及时就医。

11. 骨折处置：闭合性骨折的特点是伤口不明显，而开放性骨折的特点是骨头断裂的尖端穿过皮肤，在外部就能看到伤口。用消过毒的纱布对伤口做简单的包扎，固定受伤部位的关节。如果受伤者是脊柱骨折，就必须使用担架或者木板固定伤者，及时送到医院治疗，移动的过程中，不能移动伤者的头部，及时就医。

北京工业大学体育运动委员会

2021 年 9 月 18 日

BJUT