附件：

上海交通大学第48届运动会竞赛规程

**一、指导思想:**

深入贯彻习近平总书记“树立健康第一的教育理念”，进一步强化交大“崇尚体育”的文化传统，积极倡导“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”，促进师生自觉参加体育锻炼，以良好的精神面貌喜迎校第十一次党代会的胜利召开。

本届校运会将注重“群众性、趣味性、竞技性”相统一，突出师生体质健康提升和科学锻炼习惯养成，积极推动运动健康成为校园新时尚，持续打造交大师生“爱交大、爱运动”的体育文化认同。

**二、主办单位：**上海交通大学体育运动委员会

**三、竞赛日期：**2020年11月20日（星期五），21日（星期六）

**四、竞赛地点：**闵行校区胡法光体育场及校内各体育场馆

**五、竞赛项目：**

**（一）田径项目：**

**学生组**

女子组：100M、200M、800M、4×100M接力、

跳远、跳高、实心球投远（2KG）；

男子组：100M、200M、1500M、4×100M接力、

跳远、跳高、实心球投远（2KG）；

男女混合组：4×400M接力（二男二女）。

**教工组**：分甲、乙二个年龄组

甲组：男 45岁以下（1975年1月1日后出生）

女 45岁以下（1975年1月1日后出生）

乙组：男 46岁以上（1974年12月31日前出生）

女 46岁以上（1974年12月31日前出生）

男子甲组：100m、1500m、4×100m接力、跳远；

男子乙组：立定跳远、实心球投远（2KG）。

女子甲组：100m、800m、4×100m接力、跳远；

女子乙组：立定跳远、实心球投远（2KG）。

**（二）游泳项目：**

**学生组**

男子组：50M自由泳、50M蛙泳、50M仰泳、50M蝶泳、

100M自由泳、100M蛙泳；

女子组：50M自由泳、50M仰泳、50M蛙泳、50M蝶泳

100M自由泳、100M蛙泳。

团体接力：男子 4\*50M 接力（不限泳姿）；

女子 4\*50M 接力（不限泳姿）。

**教工组：分甲、乙二个年龄组（同上）**

男子甲组：50M自由泳、50M蛙泳、50M仰泳、50M蝶泳、

100M自由泳、100M蛙泳；

男子乙组：50M自由泳、50M仰泳、50M蛙泳、

100M自由泳、100M蛙泳。

女子甲组：50M自由泳、50M仰泳、50M蛙泳、100M蛙泳；

女子乙组：50M自由泳、50M仰泳、50M蛙泳。

团体接力：男子 4\*50M 接力（不限泳姿）；

女子 4\*50M接力（不限泳姿）。

**（三）群众体育项目：**

**学生组**

1．20人\*50M穿梭接力：每队20人，女生不少于4人。

2．足球射门：每队5人，仅限男运动员。

3．篮球投篮：每队5人，3男2女。

4．拔河比赛：每队12人，10男2女。

5．跳长绳：每队12人，男女不限。

6．射箭比赛：每队5人，女生不少于2人。

7. 快乐大脚丫：每队10人，5男5女。

8．十拿九稳：每队10人，女生至少2人。

**教工组**

1.环校园健步走：各参赛单位组队参加，参赛人数总计1000人，额满即止。

2.飞镖：每队5人，3男2女。

3.足球射门：每队5人，仅限男运动员。

4.赶球接力：每队男子5人，51岁及以上，1969年12月31日前出生。

5.抱球接力：每队女子5人，46岁及以上，1974年12月31日前出生。

6.排球发球：每队5人，3男2女。

7.篮球投篮：每队5人，3男2女。

8.跳长绳：每队12人，男女不限。

9.拔河比赛：每队12人，10男2女。

**（四）学生体能争霸赛**

学生体质测试项目比赛，以班级等集体形式参赛，要求全员参加。男生比赛项目包括50米、1000米、引体向上和立定跳远；女生比赛项目包括50米、800米、仰卧起坐和立定跳远。

本科生组选取每个院系本学期学生体质测试成绩最佳的班级代表院系参赛（名单由组委会提供，院系确认；班级人数少于20人的需联合组队参加）。研究生组建议以班级或导学团队等集体形式自愿报名参加。初步计划是11月15日举行预赛，各组选取前8名班级进入校运会决赛。

**（五）单项比赛**

1.师生乒乓球对抗赛：（学生、教师各64人）。

2.长跑比赛：5000米和10000米长跑比赛，报名及参赛与12.9长跑节一并举行。参赛通知另行发布。

3.其他单项赛事：教工和学生体育协会联合举行，包括但不限于羽毛球、网球、足球、篮球和排球等比赛，作为校运会单项赛事。参赛通知另行发布。

**六、比赛方法：**

田径、游泳等项目按照国家体育总局审定的比赛规则执行；体能争霸赛项目按照教育部发布的学生体质测试标准规则执行；群众体育项目按大会制定的下述规则执行。

**（一）学生组：**

**1．20人\*50M穿梭接力：**相距50米成一路纵队相对站立。发令后，第一棒跑向对面，将接力棒交于第二棒，第二棒跑向对面将接力棒交于第三棒，依次进行，每人跑一次，计时取名次，时间少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

**2．足球射门：**每队5人，每位选手在罚球区外的三个点各踢一球。球击中球门柱或球门内的区域分割绳后反弹入球门的区域，将得到相应该区域的分值。球击中球门内的区域分割绳后，球入门，将得1分。球击中球门柱后，球未入门，将不得分。以每位选手3次踢入球门内区域的不同分值的分数相加总分决定名次，分数高者，名次列前。若分数相同，最高得分多者名次列前。

**3．篮球投篮：**每队5人，每人1分钟自投自抢。发令后，先从罚球线开始投篮，此后男运动员须在限制区（三秒区）外投篮，女运动员可以任意选择投篮位置投篮。首次在罚球线投进得2分，此后每次投进得1分，累积计分。踩线与越线者，超时或违反规定的入球无效。总积分多者，名次列前，若积分相等，名次并列。

**4．拔河比赛：**每队12人，10男2女，赛前抽签，进行淘汰赛，采用三局两胜制，比赛用时1分钟。

**5．跳长绳：**每队12人，比赛时间为3分钟。两人摇绳、其余10人按“8”字线路依次而跳，摇绳队员相距3.5米，发令前摇绳运动员可以开始摇绳，发令后从第一名运动员开始依次跳绳，比赛中若失误可以直接换后一名运动员接上或从第一名运动员重新开始，失误当次不计入总次数。次数多者名次列前，如次数相同则失误次数少者名次列前，若还相等，则名次并列。

**6．射箭比赛：**每队5人（女生不少于2人），距靶12米起射，每人射4支箭，时限50秒，记录每位运动员总环数。每队成绩以各运动员成绩累加为总成绩。如成绩相同，则采用附加赛，附加赛每人射一箭，记入总成绩。总成绩得分高者名次列前，若总成绩相等，则名次并列。

**7. 快乐大脚丫：**每队10人（5男5女），全程50米，所有队员按照自定顺序，站在起点准备。第一名队员进入大脚丫中，以同手同脚(顺拐)的方式向折返点行进。抵达折返点后，迅速以同样的方式返回起点，将器材交由下一名队员出发，如此往复，直至第10名队员完成。以最后一名队员通过终点线为计时终止，用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

**8．十拿九稳：**每队10人（女生至少2人），每队分2组，每组的5名队员共同控制器材，一边颠球一边向折返点前进，若球落地，需停在原地捡起方可继续前进，抵达折返点后，迅速以同样的方式返回起点，将器材交由下一组出发，直至第2组完成，即为成功。全程50米必须颠球15次，颠球次数少1次，则在总用时上加5秒，以此类推，以第2组通过终点线为计时终止，比赛用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

**（二）教工组**

**1．校园健步走：**各参赛单位领队组织队员按指示和标志在胡法光体育场集合，发放实名制打卡卡片，统一发令后出发。全程约3公里。健步走不取名次，设置 2 个途经打卡点、若干补给点、3个拍照点。参赛运动员须在途经点完成2次打卡并加扫二维码，终点完成任意3个打卡。完赛者凭打卡卡片、校园卡（实名对应）、领取纪念品。

**2．飞镖：**飞镖靶中心离地高度为1.7米，男子投掷距离为2.7米，女子投掷距离为2.2米。比赛用飞镖盘为18寸软木圆环靶，采用铜质金属头飞镖。靶心为10环，最外环为1坏。每位运动员分两段共投10镖，每段计时30秒钟投5镖，第一段投出5镖后消靶计分，第二段再投出5靶计分。裁判员发出结束令之前投出的飞镖有效，超时的投镖无效，掉镖或者撞镖均不得分，踩线或越线者投镖无效。每队以各运动员得分之和为总成绩。总成绩得分高者名次列前，若总成绩相等，则名次并列。

**3．足球射门：**比赛场地球门内径宽2.45米，高1.45米，射门线距离球门15米、比赛使用5号足球，每位运动员须在90秒内完成7次射门，裁判发出结束令之前射出的足球有效，超时射门的进球无效。球从空中直接进门，球从空中触横梁或立柱后弹入球门者为有效得分。地滚球或在球门前落地反弹进门者不得分，每次进球得1分，每队各运动员得分之和为该队总成绩，总成绩得分高者名次列前，若总成绩相等，则名次并列。

**4．赶球接力：**场地两端线各设立一标旗，标旗间距为15米，赛道宽为2.4米，往返道宽各为1.2米。起跑线后的1米内为交接区。每队使用一个橡皮篮球和一根赶球棒。赶球棒长度为1米，运动员只能握上段，不得握下段，以现场裁判讲解的为准。运动员不准穿钉鞋，不准戴手套。运动员必须从赛道右侧的起跑线开始起跑，到折返点后绕标旗杆返回，从赛道左侧回到交接区。运动员只能握住赶球棒的上段，用赶球棒的下段赶球，运动员在跑球和交接过程中均不得用身体的任何一部分触球（如拿球、按球、踩球、踢球、停球等），否则作犯规论。运动员必须在球回到交接区才能交接，并且在交接区内将赶球棒和球传给下一个运动员。只有等待接球的下一位运动员可以进入交接区，否则作犯规论。运动员必须在自己的赛道内比赛，若运动员跑出或者球滚出赛道，作犯规论，每犯规一次，总时间加罚2秒钟。如严重影响其他运动队的比赛，则取消该队比赛成绩。比赛计时决定名次，用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

**5．篮球投篮：**每队5人，从发令开始，运动员每人计时1分钟投篮，运动员必须先从限制区外任意点起投，首投投进得2分。此后必须在限制区外不断投篮，投进得1分。裁判员发出结束令之前出手的投篮有效。超时投篮的进球无效。运动员必须在限制区外投篮。踩线或越线投篮无效。每队各运动员得分之和为总成绩，总成绩得分高者名次列前，若总成绩相等，则名次并列。运动员投篮时，同队1名运动员可协助拣球。

**6．跳长绳：**摇绳线相距为3.5米。每队使用一根8号腊旗绳，长度为4.8 米。运动员不准穿钉鞋，不准戴手套。裁判员发出预备令，摇绳运动员可以开始摇绳，裁判员发正式令开始计时3分钟跳绳。10名跳绳运动员按序以8字形行进路线跳绳。失误者不计数也不得重跳。每一轮次每人限跳一次，连跳者只计一次，漏跳或逃跳者作犯规论。摇绳运动员必须站在摇绳线后摇绳，不得踩线或越线，否则作犯规论。每犯规一次，罚总次数减3次。总次数高者得分列前，若次数相同，则名次并列。

**7．抱球接力：**场地两端线各设立一标志杆，标志杆间距为15米，赛道宽为2.4米，往返道宽各为1.2米。起跑线后的1米内为交接区。每队使用三个橡皮排球，运动员不准穿钉鞋，不准戴手套。运动员必须从赛道右侧的起跑线开始起跑，到折返点后绕标志杆返回，从赛道左侧回到交接区。运动员必须同时抱三个排球跑步，如果球落地，只限本人拣球，其他人不得帮助，否则作犯规论。运动员必须在交接区内将球传给下一个运动员。只有等待接球的下一位运动员可以进入交接区。在交接球时，若球落地，只限传球和接球的二人可以拣球，否则作犯规论。赛道规定运动员必须在自己的赛道内比赛，若运动员跑出或者球滚出赛道，均作犯规论，每犯规一次，总时间加罚2秒钟。如严重影响其他运动队的比赛，则取消该队比赛成绩。比赛计时决定名次，用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

**8．排球发球：**场地采用标准排球场。排球网高2.3米。得分区划为9个3米\*3米的方格，各方格的得分分别为1-5分。每位运动员须在1分钟内完成5次发球，以排球落点所在得分区计分，出界或下网不得分，球压线时以高分一侧计算。裁判员发出结束令之前出手的发球有效，超时的发球无效。运动员必须按照排球规则发球，发球时要将球抛起，不准抡球、掷球和投球。男运动员不准用下手发球，女运动员的发球姿势不限。违例、踩线或越线者发球无效。每队各运动员得分之和为总成绩，总成绩得分高者名次列前，若总成绩得分相等，则名次并列。

**9．拔河比赛：**每队12人，10男2女，赛前抽签，进行淘汰赛，采用三局两胜制，比赛用时1分钟。（限55岁以下者参赛，即1964年12月31日后出生可以参赛）。

**七、参赛要求：**

**（一）学生组：**

1、凡具有交大学籍的全日制学生（研究生、本科生、留学生）均可代表所在院系参赛。

2、以院系为单位，设领队1人，教练1-2人，管理人员1人，通讯员1人。

**3、田径及游泳单人项目：**每个院系各单项限报三人，每人最多报二个单项，若单项报名超过规定人数按报名表顺序取前三名，多余人员将被划掉，但可兼报团体接力/群众体育项目。

**4、田径及游泳团体接力项目：**每个院系各个团体接力项目各报一队。姓名栏填入本院系名称缩写，在报名表团体接力项目栏内打“√”即可，不必填报参赛运动员姓名。

**5、群众体育项目：**每个院系各个群体项目各报一队。姓名栏填入本院系名称缩写，在报名表群体项目栏内打“√”即可，不必填报参赛运动员姓名。

**6、体能争霸赛：**本科生组选取每个院系本学期学生体质测试成绩最佳的班级代表院系参赛（不需要网上报名，名单由组委会提供，院系确认，班级人数少于20人的需联合组队参加）。研究生组建议以班级或导学团队的形式自愿报名参加。网上报名时，请填写班号或导学团队缩写。

7、其他比赛报名及参赛方法请参见相应的通知。

**（二）教工组：**

1、各单位在职教职工和合同制职工都可以报名参加。

2、校本部以部门工会为单位报名，医学院和各附属医院单独组队报名，设领队1人，教练1-2人，管理人员1人，通讯员1人。

**3、单人项目：**每单位每个项目只能报二人，每人最多可报二项，若单项报名超过规定人数按报名表顺序取前二名，多余人则划掉，但可兼报团体项目（指四人及四人以上项目）。

**4、团体/集体项目：**每单位每个组别只能报一队（指四人及四人以上项目），姓名栏填入本院系名称缩写，在报名表团体项目栏内打“√”即可，不必填报参赛运动员姓名。

5、其他比赛报名及参赛方法请参见相应的通知。

**八、计分办法：**

1、田径、游泳等比赛单项以9 7 6 5 4 3 2 1计分，成绩相等时，除第一名外其余名次并列，不取下一名次。参赛人数不足8人时，按实际参赛人数减1录取。

2、团体/集体项目：5人及5人以下的集体项目以单项加倍计分，超过5人（不包含5人）的集体项目以单项3倍积分。

3、拔河、校园健步走、师生乒乓球对抗赛等单项比赛单独评分，不计入团体总分。

4、破校纪录加5分，破上海市大学生纪录加10分（集体项目加倍记分）。

**九、录取名次及奖励：**

1、各竞赛项目均取前八名给予奖励，颁发获奖证书和奖品。

2、团体总分：学生组取前八名；教工组以单位工会会员人数分为两组取名次，会员人数超过100人的单位取前八名，会员人数100人之内的单位取前八名给予奖励。若总分相等则以破纪录多者名次列前；若仍相等，则以获得第一名多者名次列前，以此类推。

3、评选若干精神文明运动队和若干优秀组织奖。

**十、报名方式：**

请各单位务必于11月1日至10日报名，报名方式一：登录交大体育网站（[https://tiyuxi.sjtu.edu.cn](https://tiyuxi.sjtu.edu.cn/)），进入校运会专区进行报名；报名方式二：打开微信公众号“SJTU体育”中的校运会专栏进行报名，逾期一律不予受理，报名后不得更改。

各单位入场式解说词（解说词不超过150字）,11月10日前以电子邮件形式发往邮箱sjtuxyh2020@126.com。

**十一、注意事项：**

1、凡报名参赛师生均须身体健康，并有经常参加体育锻炼或训练的习惯，建议报名前对个人健康状况做全面评估，确认可以适应参赛要求再报名；参赛前，应有计划地开展针对性训练。

2、比赛号码布由大会统一制作。比赛时，运动员必须将号码布佩带胸前，否则不得参加比赛。

3、所有比赛项目需提前15分钟到大会检录处报到。

4、校高水平田径队学生单独录取名次，不影响一般学生名次。但其成绩必须高于一般学生成绩（指田径、游泳项目）才可录取名次并计分。

5、初定于报名结束后召开各参赛单位领队会议，同时作竞赛规则讲解，布置运动会入场式排列顺序及拔河比赛抽签等。

上海交通大学第48届运动会组委会

2020年10月