

附件：

## 上海交通大学第49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”，坚持以人民为中心的发展思想，大力弘扬交大“崇尚体育”的传统文化传统，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”，进一步推进健康校园建设，促进更多师生自觉参加体育运动和锻炼，以良好的精神面貌和实际行动学习贯彻党的二十大精神。

本届校运会将注重“竞技性与群众性、趣味性”相结合，以丰富多彩的各项体育赛事和活动为载体，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，持续营造“爱交大、爱运动”的校园体育文化氛围。

### 二、组织单位

主办：上海交通大学体育运动委员会

承办：中国教育工会上海交通大学委员会

上海交通大学学生工作指导委员会

共青团上海交通大学委员会

上海交通大学体育系

协办：上海交通大学学生联合会

上海交通大学学生体育总会

### 三、时间地点

时间：2022年11月19日（星期六）、20日（星期日）

（如遇下雨无法举行，顺延一周）

地点：闵行校区胡法光体育场等

## 四、竞赛项目

### (一) 学生组

#### 1. 学生田径比赛项目

(1) 学生男子组：100米、200米、400米、1500米、跳高、跳远、铅球（7.26KG）、4×100米接力。

(2) 学生女子组：100米、200米、400米、800米、跳高、跳远、铅球（4KG）、4×100米接力。

(3) 学生男女混合组：4×400米接力（2男2女）。

#### 2. 学生群体比赛项目

(1) 拔河比赛：每队20人，女生至少5人。

(2) 射箭比赛：每队20人，男女不限。

(3) 足球传接球接力：每队20人，男女不限。

(4) 篮球运球上篮接力：每队20人，女生至少5人。

(5) 排球传垫球接力：每队20人，女生至少5人。

(6) 快乐大脚丫接力：每队20人，女生至少5人。

(7) 多足虫竞速接力：每队20人，女生至少5人。

#### 3. 学生班级/研究生导学团队体能挑战比赛项目

以本科生班级、研究生班级或者研究生导学团队（同一个课题组、实验室、导师组的学生即可）集体形式组队报名和参赛。

(1) 平板支撑：每队10人，男女不限。

(2) 20人\*50M穿梭接力：每队20人，女生至少5人。

(3) 单摇跳绳：每队20人，女生至少5人。

(4) 跳长绳：每队20人，男女不限。

#### 4. 学生单项比赛项目

(1) 足球：七人制男子足球、五人制女子足球。

(2) 篮球：男子篮球、女子篮球。

(3) 排球：男女混合排球。

(4) 乒乓球：单项或团体赛。

(5) 羽毛球：单项或团体赛。

- (6) 网球：单项或团体赛。
- (7) 游泳：单项赛和团体接力赛。
- (8) 棋牌：中国象棋、国际象棋、围棋。
- (9) 龙舟：男女混合200米直道龙舟竞速赛。

## **(二) 教工组**

### **1. 教工田径比赛项目**

(1) 男子青年组（35岁以下，即1987年1月1日及以后出生）：100米、400米、3000米、跳高、跳远、铅球（7.26KG）、4×100米接力。

(2) 男子中年组（36-50岁，即1972年1月1日至1986年12月31日出生）：100米、1500米、跳高、跳远、铅球（5KG）、4×100米接力。

(3) 男子老年组（51岁以上，即1971年12月31日及以前出生）：60米、立定跳远、实心球（2KG）。

(4) 女子青年组（35岁以下，即1987年1月1日及以后出生）：100米、400米、1500米、跳高、跳远、铅球（4KG）、4×100米接力。

(5) 女子中年组（36-45岁，即1977年1月1日至1986年12月31日出生）：100米、800米、跳高、跳远、铅球（3KG）、4×100米接力。

(6) 女子老年组（46岁以上，即1976年12月31日及以前出生）：60米、立定跳远、实心球（2KG）。

### **2. 教工群体比赛项目**

- (1) 拔河比赛：每队12人，10男2女。
- (2) 跳长绳：每队12人，男女不限。
- (3) 掷飞镖：每队5人，3男2女。
- (4) 足球射门：每队5人，男女不限。
- (5) 排球发球：每队5人，3男2女。
- (6) 篮球投篮：每队5人，3男2女。

(7) 快乐大脚丫接力：每队10人，6男4女。

(8) 多足虫竞速：每队10人，6男4女。

### 3. 教工特色及单项比赛项目

(1) 第九套广播体操：各参赛单位组队，每队16人。

(2) 环校园健步走：各参赛单位组队，参赛人数不限。

(3) 足球：八人制足球比赛。

(4) 乒乓球：单项或团体赛。

(5) 羽毛球：单项或团体赛。

(6) 网球：单项或团体赛。

(7) 游泳：单项赛和团体接力赛。

## 五、报名办法

校运会比赛面向全体在校师生，采取学院和部门（工会）集体统一报名形式。医学院和各附属医院单独组队报名。有意向报名参赛的同学请咨询所在学院学生工作办公室负责的思政老师，有意向报名参赛的教工请咨询所在学院/部门工会的负责老师。

### （一）学生组

#### 1. 学生报名资格和组队要求

(1) 具有交大学籍的全日制学生，包括研究生、本科生和留学生，均可代表所在学院（包括研究院、所）参赛。

(2) 以学院（包括研究院、所）为单位组队。

(3) 每个学院学生代表队设领队1人，联系人1人，教练和工作人员配备自行决定。

#### 2. 学生田径项目报名办法

(1) 每个学院各田径单项限报6人，每人最多报2个单项，同时可兼报团体接力比赛项目，也可参与群体比赛项目和学生班级/研究生导学团队体能挑战赛。比赛过程中若运动员兼项存在项目上的冲突，应及时向主裁判提出请假申请。运动员应根据先田径后群体，以及先径赛后田赛的原则参加比赛。田赛过程中，运动员错过轮次的试跳或试投，将不单独后补。

(2) 报名时需确认学生的姓名。

### **3. 学生群体项目报名办法**

(1) 每个学院各群体比赛项目可报一队，报名时在相应项目栏内打“√”即可。

(2) 报名时仅需确认学院名称，不必填报参赛运动员姓名。

### **4. 学生班级/研究生导学团队体能挑战赛报名办法**

(1) 比赛面向全校在校学生，以本科生班级、研究生班级或者研究生导学团队（同一个课题组、实验室、导师组的学生即可），以集体形式组队报名和参赛。

(2) 报名的班级或导学团队可任选参赛项目，平板支撑比赛需组织选拔10名同学，其他三个项目需组织选拔20名同学，以团队形式参加比赛。平板支撑和跳长绳项目男女不限，20人\*50米穿梭接力以及单摇跳绳项目要求至少5名女生。

(3) 如班级或导学团队人数不够，最多可3个班级或导学团队联合组队参赛，欢迎班主任、导师或同一课题组、实验室的教师一起参赛。

(4) 各学院需组织报名参加每个比赛项目的班级/团队数量，将结合各学院学生规模予以确定，相关事宜另行通知。

### **5. 学生单项比赛报名方法**

另行通知。

#### **(二) 教工组**

##### **1. 教工报名资格和组队要求**

(1) 各单位（工会）在职教职工和合同制职工，均可代表所在单位（工会）参赛。

(2) 校本部以学院/部门工会为单位组队报名，医学院和各附属医院单独组队报名。

(3) 每个单位教工代表队设领队1人，联系人1名，教练和工作人员配备自行决定。

##### **2. 教工田径项目报名办法**

(1) 每个单位各田径单项限报3人，每人最多报2个单项，可兼报团体接力项目，也可参加群体项目。比赛过程中若运动员兼项存在项目上的冲突，应及时向主裁判提出请假申请。运动员应根据先田径后群体，以及先径赛后田赛的原则参加比赛。田赛过程中，运动员错过轮次的试跳或试投，将不单独后补。

(2) 报名时需确认教工的姓名。

### **3. 教工群体项目报名办法**

(1) 每个单位各群体比赛项目可报一队，报名时在相应项目栏内打“√”即可。

(2) 报名时仅需确认单位名称，不必填报参赛运动员姓名。

### **4. 教工环校园健步走及其他单项比赛报名办法**

另行通知。

## **六、比赛规则**

### **(一) 田径项目比赛规则**

1. 比赛过程中，运动员须胸前佩戴由组委会统一编发的号码布，否则不允许参加比赛。

2. 参赛运动员须提前30分钟到达检录处检录，3次点名未到会者按弃权处理。

3. 按照国际田联田径竞赛规则（2020—2021）执行。

### **(二) 学生组群体项目比赛规则**

#### **1. 学生拔河比赛规则**

(1) 每队需20名同学参赛，其中女生不少于5名。

(2) 比赛由抽签决定对阵轮次，每组进行3局2胜淘汰赛。胜者晋级下一轮，直至决赛。

(3) 同学参加比赛不可穿带钉的鞋，不可戴手套。

(4) 裁判员负责现场指挥和裁判，参赛同学需无条件服从。

#### **2. 学生射箭比赛规则**

(1) 每队需20名同学参赛，男女不限。

(2) 比赛时，距靶12米起射，每人射3支箭，时限45秒，记录每位运动员总环数。

(3) 每队成绩以各运动员成绩累加为总成绩。总成绩得分高者名次列前，若相同则按10环命中次数排列，若仍相同则按9环，依此类推。

### **3. 学生足球传接球接力比赛规则**

(1) 每队需20名同学参赛，男女不限。

(2) 比赛时，每队平均分为两组，每组队员在相隔10米线后站成两列纵队，进行连续传接球穿梭接力。传球必须在10米线后完成，每完成一次传球的队员，必须跑至对面队伍的排尾，依次轮换。接球时可以直接将球传出，也可停球后将球传出。越过10米线传球、用手触球视为违例，不计成绩。

(3) 比赛时间为3分钟，以全队传接球次数总和计算成绩，次数多者名次列前。若次数相等，按失误次数少者名次列前。

### **4. 学生篮球运球上篮接力比赛规则**

(1) 每队需20名同学参赛，女生至少5人。

(2) 比赛时，每队平均分为两组，分别依次在3分线外左侧和右侧45度的位置列队，从右侧开始第一名队员沿45度路线运球上篮，上篮不中必须进行补篮，上篮成功将球运出3秒限制区后，方可传球给左侧等候的队员继续运球上篮，自己则到该侧队尾等候。出现违例，则需要返回起点重新开始。

(3) 比赛时间为3分钟，计算全队运球上篮成功次数总和，次数多者名次列前。若次数相等，按失误次数少者名次列前。

### **5. 学生排球传垫球接力比赛规则**

(1) 每队需20名同学参赛，女生至少5人。

(2) 比赛时，每队平均分为两组，每组队员在相隔3米线后站成两列纵队，进行连续对传（垫）球接力，每完成一次传

（垫）球的队员必须回到本组队伍的排尾，依次轮换传垫球。运动员按照排球竞赛规则进行传垫球，有连击、持球犯规、不按照

轮转次序传垫球的，传垫球次数不计入总成绩，有球落地、接住球、球碰障碍物等失误的，必须回到起点继续比赛。

(3) 比赛时间为3分钟，以全队传（垫）球次数总和计算成绩，次数多者名次列前。若次数相等，按失误次数少者名次列前。

## **6. 学生快乐大脚丫接力比赛规则**

(1) 每队需20名同学参赛，女生至少5人。

(2) 赛道长50米。比赛时，每队平均分为两组，分别在赛道两端线后列纵队准备。第一名队员将脚穿进大脚丫道具中，用双手提拉住大脚丫的绳子，沿赛道跑向对面端线，将道具交由下一名队员，如此往复，直至第20名队员完成。以最后一名队员通过终点线为计时终止。

(3) 用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

## **7. 学生多足虫竞速接力比赛规则**

(1) 每队需20名同学参赛，女生至少5人。

(2) 赛道长50米。比赛时，每队平均分为两组，分别在赛道两端线后列纵队准备。第一组10名队员骑在充气多足虫道具上，双手抓住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，队员之间通过配合使多足虫在赛道上向对向端线行进，在多足虫尾部完全过线，裁判挥旗示意后，第二组10名队员骑上充气多足虫道具开始向原起跑点行进，多足虫尾部完全过线为计时终止。

(3) 用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

## **(三) 学生班级/研究生导学团队体能挑战赛比赛规则**

### **1. 平板支撑比赛规则**

(1) 每队需10名同学参赛，男女不限。

(2) 动作规则：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，保持身体离开地面，身体（肩、髋、膝、踝、耳）呈一条直线。比赛中允许做一次微调：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。



(3) 姿势违规者：肚子下塌、臀部翘的过高、头部上扬或低垂、肘间距与肩不同宽视为违规，裁判有权将其罚下。如果出现姿势不规范，提醒一次，并扣除时间15秒。

(4) 成绩计算：如果身体有落地部分，或如果违规被罚下，比赛结束，以有效时长作为个人成绩。全队10名同学的有效时长总和为全队成绩。全队成绩高者列前，若相等则名次并列。

## **2. 单摇跳绳比赛规则**

(1) 每队需20名同学参赛，其中女生不少于5名。

(2) 动作规则：单人单摇形式跳绳，以脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下沿身体旋转360度计算为一个，如未完成，则算为一次失败，跳绳过程中可以停顿。不可以双飞跳绳。

(3) 比赛时间为2分钟，以时间结束时的个数作为同学个人成绩。全队20名同学个人成绩总和为全队成绩。总个数多者名次列前，若相等则名次并列。

## **3. 跳长绳比赛规则**

(1) 每队需20名同学参赛，男女不限。

(2) 2名同学摇绳，摇绳队员相距3.5米，18名同学需列队按“8”字线路依次行进中跳绳通过，一旦确定顺序不可调换。裁判员计时宣布开始之前，同学做好摇绳和列队准备，计时开始后才能摇绳。跳绳若中途失误中断，可以直接换后一名同学接上继续进行，跳绳次数依次累加。

(3) 比赛时间为3分钟，以规定时间内所跳次数为该队成绩，次数多者名次列前，若相等，则按失误次数少者名次列前。

## **4、20人\*50米穿梭接力比赛规则**

(1) 每队需20名同学参赛，其中女生不少于5名。

(2) 赛道长50米。每队分为2组，每组10名同学分立于端线两侧，在规定的接力区内列队等待。裁判员宣布开始后，第一名同学手持接力棒向对面跑，必须在规定的接力区内才能交接棒，

在接力区以外交接棒以违规计并取消比赛成绩；同学在接力跑途中必须手持接力棒，如交接棒落地需由交棒者负责拣起。

(3) 以20名同学完成接力所用时长作为比赛成绩。用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

#### **(四) 教工群体比赛规则**

##### **1. 教工拔河比赛规则**

(1) 每队 12 人，其中女队员不少于 2 名。

(2) 比赛由抽签决定对阵轮次，每组进行 3 局 2 胜淘汰赛。胜者晋级下一轮，直至决赛。

(3) 队员参加比赛不可穿带钉的鞋，不可戴手套。

(4) 裁判员负责现场指挥和裁判，参赛人员需无条件服从。

##### **2. 教工跳长绳比赛规则**

(1) 每队12人，男女不限。

(2) 2人摇绳，摇绳队员相距3.5米，其余10人按“8”字线路依次行进中跳绳通过，一旦确定顺序不可调换。

(3) 裁判员计时宣布开始之前，队员做好摇绳和列队准备，计时开始后才能摇绳。跳绳若中途失误中断，可以直接换后一名队员接上继续进行，跳绳次数依次累加。

(4) 比赛时间为3分钟，以规定时间内所跳次数为该队成绩，次数多者名次列前，若相等，则按失误次数少者名次列前。

##### **3. 教工飞镖比赛规则**

(1) 每队5人，3男2女。

(2) 飞镖靶中心离地高度为1.7米，男队员投掷距离为2.7米，女队员投掷距离为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环。

(3) 每名队员分两轮进行比赛，每轮计时30秒钟投5镖。裁判员发出结束令之前投出的飞镖有效，超时、踩线者投镖视为违例，掉镖或者撞镖均视为无效。

(4) 每队5名队员得分之和为该队总成绩，总成绩得分高者名次列前，若相同则按10环命中次数排列，若仍相同则按9环，依此类推。

#### 4. 教工足球射门比赛规则

(1) 每队5人，男女不限。

(2) 比赛使用七人制球门，射门线距离球门18米，比赛使用5号足球。每位运动员须在90秒内完成5次射门，裁判发出结束令之前射出的足球有效。

(3) 射出的足球从空中直接进球门，或从空中触横梁或立柱后弹进球门者为有效得分。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。

(4) 每队5名队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，完成时间少者名次列前。

#### 5. 教工排球发球比赛规则

(1) 每队5人，3男2女。

(2) 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（如下图所示）。每位队员须在1分钟内完成5次发球，以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。

发 球 区	球 网 中 线	4	3	5
		2	1	2
		4	3	5

(排球发球比赛示意图)

(3) 队员必须按照排球规则发球，发球时要将球抛起，击球时球要离开持球手。男队员不准用下手发球，女队员发球姿势不限。不准抡球、掷球和投球，违例、踩线或越线发球无效。

(4) 每队5名队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，完成时间少者名次列前。

## **6. 教工篮球投篮比赛规则**

(1) 每队5人，3男2女。

(2) 每名队员计时1分钟。裁判员发令开始，第1球需在罚球线上投篮，投进得2分。之后投篮，男队员必须在限制区外，女队员投篮位置不限，每投进1球得1分。

(3) 裁判员发出结束令之前出手的投篮有效。踩线或越线投篮不得分。同队1名队员可协助拣球。

(4) 每队5名队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，完成时间少者名次列前。

## **7. 教工快乐大脚丫接力比赛规则**

(1) 每队10人，6男4女。

(2) 赛道长50米。比赛时，每队分为两组，每组10人分别在赛道两端线后列纵队准备。第一名队员将脚穿进大脚丫道具中，用双手提拉住大脚丫的绳子，沿赛道跑向对面端线，将道具交由下一名队员，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。

(3) 用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

## **8. 教工多足虫竞速比赛规则**

(1) 每队10人，6男4女。

(2) 赛道长50米。比赛时，全体10名队员骑在充气多足虫道具上，双手抓住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，队员之间通过配合使多足虫在赛道上向终点线行进，以多足虫尾部完全过终点线为计时停止。

(3) 用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

#### （四）教工单项体育比赛规则

另行通知。

### 八、录取和计分办法

#### （一）录取办法

1. 各比赛项目均录取前8名。成绩相等时，第一名外其余名次并列，不取下一名次。群体项目和学生班级体能挑战赛比赛项目成绩相等时，名次并列，不取下一名次。

2. 参赛人（队）数不足8人（队）时，按实际参赛人数减1录取。报名不足3人（队）的项目不立项，不举行比赛，由组委会通知组队单位改项。

3. 团体总分录取前8名，同时单独计算田径项目团体总分。团体总分按各比赛项目得分总和多少排定，得分多者名次列前；如遇两队以上积分相等时，则以破纪录多者列前；再相等，第一名多者名次列前；仍相等，以第二名多者名次列前，依此类推。

#### （二）计分办法

1. 各比赛项目单项前8名均以9 7 6 5 4 3 2 1计分。

2. 接力比赛、团体比赛均按单项2倍积分。

3. 学生组足篮排比赛、龙舟比赛和拔河比赛按单项3倍积分，其他群体项目比赛按单项2倍积分。学生班级体能挑战赛单独计分，不计入团体总分。

4. 教工组拔河比赛按单项3倍积分，其他群体项目比赛按单项2倍积分。教工足球比赛、广播体操展示、环校园健步走活动计分办法另行通知。

5. 集体或团体项目比赛如无法单独组队参赛，可多个院系/部门联合组队，获得积分按照组队单位数量平均计入团体总分。

6. 破全国大学生纪录加20分，破上海市大学生纪录加15分，破校纪录加9分。同一人（队）同一项目无论破多少次纪录，只加最高分一次。

### 九、奖励办法

（一）田径、游泳单项及接力比赛前8名均颁发获奖证书，前3名颁发奖牌。群体比赛前8名颁发获奖证书，前3名颁发奖杯。

（二）乒羽网和棋牌等单项比赛前8名，均颁发获奖证书和奖牌。足篮排和龙舟等集体项目比赛前8名，均颁发获奖证书和奖杯。教工广播体操展示将根据队伍数量比例设置一二三等奖。

（三）学生组团体总分：田径、群体及游泳等各单项比赛积分相加，按照积分高低排列团体总分名次；同时单独计算田径项目团体总分。前8名颁发获奖证书和奖杯。

（四）教工组团体总分：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（甲组）取前8名，会员人数100人及之内的单位（乙组）取前8名，分别颁发获奖证书和奖杯。

（五）学生班级/导学团队体能挑战赛比赛分个人成绩和班级成绩分别给予奖励，奖励办法另行通知。

（六）评选若干精神文明运动队和若干优秀组织奖。

## 十、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。

2、参赛前，建议报名参赛的师生有计划地开展针对性训练。体育系将与校工会、学指委（团委）联合开展赛前训练辅导。

3、校高水平田径队和游泳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。

4、请各参赛单位及时确定领队和联系人（分学生组和教工组），认真做好本单位师生的参赛报名组织和动员工作。初定于报名结束后召开领队和联系人工作会议。

上海交通大学第49届运动会组委会

2022年10月