

---

# 2024 年南京信息工程大学运动队 第三届体能大赛竞赛规程

## 一、比赛时间

2024 年 12 月上旬

## 二、比赛地点

学校东苑体育馆及东苑田径场

## 三、参赛人员

本校各运动队队员

## 四、比赛项目

### （一）男、女个人项目

男子项目：（共 6 项）

立定跳远、引体向上、十字象限跳、60 米折返跑、耐力跑 2400 米、五项全能；

### （二）女子项目：（共 6 项）

立定跳远、曲臂悬垂、十字象限跳、60 米折返跑、耐力跑 1600 米、五项全能

## 五、参加办法

（一）凡本校运动队队员且身体健康者均可报名参赛；

（二）各参赛运动队限报一队参赛。每队可报本单位教练员若干（各队主教练为大会组委会委员），运动员 20 人（男或女运动员均不得超过 15 人）；

---

(三) 各运动队每个单项限报 4 人，每人限报 2 个单项，如果参加全能项目则不可兼报其他单项；

(四) 本届体能大赛各参赛运动员比赛期间的人身意外伤害保险，由大会组委会统一购买。

## 六、竞赛办法

(一) 比赛规则将依据我校实际情况由大会组委会特定；

(二) 运动员参赛顺序由大会抽签决定。其它比赛项目根据参赛人数或队数由竞赛秘书选择采用同场决赛或分组决赛。只有 1 人(队)参加的项目，作表演项目。

(三) 体能大赛各个单项规则

### 1、立定跳远

(1) 两脚自然开立站在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳。

(2) 每人最多试跳三次，丈量起跳线后沿至于最近着地点后沿的垂直距离，记录三次成绩取其中最好的一次成绩。以米为单位，取两位小数。

### 2、引体向上竞赛规则（男）

(1) 参赛者每人有一次参赛机会，受试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体，上拉至下颌超过横杠上缘为完成一次，记录其完成的引体总次数。

(2) 参赛者可以佩戴保护手掌的护具、涂抹镁粉或类似保护物质。

---

(3) 两次引体向上的间隔时间不得超过 10 秒，超过者即为比赛结束；完成动作期间身体不得触碰地面或其他物体，如触及则比赛结束。

### 3、曲臂悬垂竞赛规则（女）

(1) 参赛者每人有一次参赛机会，参赛者位于单杠正下方，呈预备姿势，当听到“开始”口令后上杠，参赛者呈反手握杠，下颌超过杠面的曲臂悬垂动作开始计时，直至参赛者跳下或下颌低于单杠上面停表，记录完成的时间，以秒为单位，取两位小数；

(2) 参赛者可佩戴保护手掌的护具、涂抹镁粉或类似保护物质；

(3) 完成动作期间身体不得触碰地面或其他物体，如触及则比赛结束。

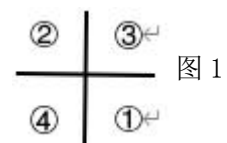
### 4、十字象限跳

(1) 在一块平坦地面上画两条长 80 厘米、相互垂直交叉的直线，将地面分为 4 个象限，并标示数字（见图 1）；

(2) 参赛者双脚并拢立于象限 1 中，听到或看到开始信号后，按照 1→2→3→4→1 的顺序跳跃，裁判员开始计时，循环 10 次停表；

(3) 成绩以秒为单位，取两位小数；

(4) 注意事项：①受测者双脚要同时起跳、同时落地，每完成一次循环，测验员报次数；②跳跃过程中双脚不能踩线（脚跟提起，但在线的正上方也是踩线）④必须按照 1→2→3→4→1 的顺序跳跃，出现上述 4 种情况中的任何一种错误，则该轮次不算。



### 5、60 米折返跑

---

(1) 参赛者每人有一次参赛机会，听“哨音”出发，开始计时，跑至第一标志点处（5米），立即转身跑回起点标记处，转身跑向第二标志点处（10米），继续转身跑回起点，转身跑向第三标志点处（15米），返回起点结束，记录完成的时间，以秒为单位，取两位小数。

(2) 参赛者出发及结束不需要触碰标志，其他折返都需要用身体部分触碰到标志。以分、秒为单位，取两位小数。

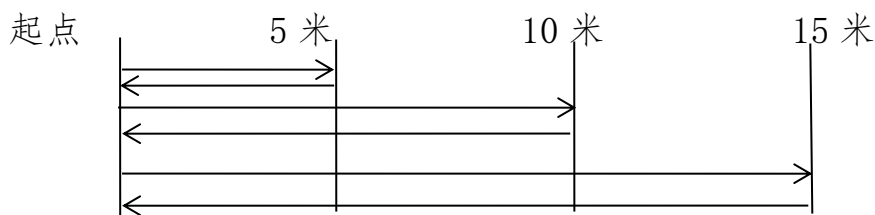


图 2

## 6、耐力跑（男 2400 米、女 1600 米）

方法：参赛者每人有一次参赛机会，听“各就位—跑”的口令出发，开始计时，参赛者沿标准田径场跑完全程，记录完成的时间。以分、秒为单位，取两位小数。

## 七、录取名次和奖励办法

（一）设男子团体总分、女子团体总分两项并分别录取前六名；

（二）团体总分按各运动队在单项比赛中得分之和计算，得分多者团体总分名次列前，若总分相等，则以获第一名多者名次列前，余类推；

（三）各单项比赛均取前八名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分。参加个人全能项目的运动员则双倍计分，按 18、14、12、10、8、6、4、2 计分。如遇参赛项目中参赛人数不满八人（含八人），按实际

---

参赛人数减少 1 名录取，名次并列者得平均分，其后名次相应减少，  
(如有两个第二名,则各得 $(7+6)/2=6.5$ 分，无第三名，余类推);

(四) 运动员或运动队获得个人名次和团体名次者，给予奖励，  
并由体能大会组委会颁发获奖证书。

## 八、报名

(一) 请按照统一下发的 Excel 报名表填写，填报顺序为男运动员在前，女运动员在后，报名表与号码布编号请在附件中下载；

(二) 建议使用电脑输入，请勿随意修改表格格式，并注意报名人数与参赛项目数量的限制；

(三) 请各运动队于 2024 年 12 月 2 日 (周一) 17:00 前将报名表发至 Email: 002206@nuist.edu.cn。

## 九、其他

(一) 竞赛中,如发现有冒名顶替或没有报名而参加比赛项目者,除批评教育本人外,将取消其该项比赛名次及其后续的赛次比赛资格,且每出现 1 次,从其所在的运动队团体总分中相应扣除 9 分。

(二) 请各参赛队组成方队参加在东苑体育馆内的开幕式,方队可最多 20 名 (2×10) 运动员入场。

(三) 若有未尽事宜将另行通知。本规则最终解释权属南京信息工程大学体育运动委员会。

南京信息工程大学体育运动委员会

2024 年 11 月 27 日

---

参加第三届体能大赛各运动队参赛  
号段分配一览

1. 乒乓球（高水平）队	0001-----0020
2. 排球（高水平）队	0021-----0040
3. 跆拳道（高水平）队	0041-----0060
4. 女子足球（高水平）队	0061-----0080
5. 羽毛球队	0081-----0100
6. 篮球队	0101-----0120
7. 健美操队	0121-----0140
8. 网球队	0141-----0160
9. 武术队	0161-----0180
10. 游泳队	0181-----0200
11. 田径队	0201-----0220
12. 飞镖队	0221-----0240
13. 棒垒球队	0241-----0260
14. 乒乓球（阳光）队	0261-----0280
15. 击剑队	0281-----0300
16. 艺术体操队	0301-----0320
17. 啦啦操队	0321-----0340
18. 男子足球队	0341-----0360