南京信息工程大学第二届引体向上/平板支撑（线上）竞赛规程

**一、主办单位**

南京信息工程大学体育运动委员会

**二、执行单位**

南京信息工程大学体育部

**三、协办单位**

南京信息工程大学长望学院

**四、活动主题**

运动战“疫”，健康向上

**五、比赛时间**

视频录制时间：2022年4月14日—4月22日

视频提交时间：2022年4月23日—4月24日

**六、参赛资格**

凡南京信息工程大学有正式学籍的在校生，无重大隐患和疾病，具有独立承担风险责任能力，均可报名参赛。

**七、比赛形式和要求**

（一）参赛者通过相机、手机等电子设备对比赛过程进行视频录制。

（二）录制要求

（1）以单人形式进行录制；

（2）视频前5-10秒必须同时出现参赛者正脸和一卡通信息；

（3）整个比赛过程必须看到参赛者全貌且无任何遮挡；

（4）引体向上须进行正面录制，录制过程须有其他人对其数数，中途有一次下杠15秒以内的休息，参赛者注意控制时间；

（5）平板支撑录制须进行侧面录制；

（6）诚信参赛，录制视频不得有任何剪辑。

**（注：以上要求缺一不可，录制示意图见附件）**

（三）提交视频

（1）提交视频压缩文件，文件名以学院-宿舍-姓名-个人成绩形式命名，如引体向上成绩“长望学院—沁园1栋-302—张三—16个”，平板支撑成绩“长望学院—沁园3栋-301—李四—1分32秒”；

（2）参赛需要在规定时间内提交到指定邮箱；

**八、竞赛项目和要求**

（一）团体赛：每队以宿舍为单位限报3名运动员。男生进行竞速引体向上，女生进行平板支撑计时。

（二）个人赛：以参加团体赛的成绩计个人成绩。

**九、竞赛规则**

**男子竞速引体向上：**

①参赛者每人只有一次参加机会。②参赛者在两分钟内尽可能多地完成正握自重引体向上，期间可下杠休息一次，休息时间不超过15秒，超时者即为比赛结束。完成动作期间身体不得触碰地面或其他物体，如有触碰，比赛结束。③握法：正握，握距：双手间距略比肩宽（选手上杠后，是否需要调整握距以现场裁判的意见为准），动作幅度：上拉下巴必须过杠，手臂下放时需完全伸直。允许摆动身体有轻微的晃动。④参赛者可以佩戴保护手掌的护具、涂抹镁粉或类似保护的物质。

**女子计时平板支撑：**

①参赛者每人只有一次参加机会。②参赛者须穿着紧身衣物，当裁判员宣布比赛开始时，须需双肘弯曲支撑于地面，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、髋部、踝部须在同一条直线上，腰腹部收紧，保持脊柱在中立位，眼睛看向地面，呼吸平稳。③比赛期间参赛者任何时候都应保持身体挺直，并尽可能最长时间保持这个位置。当参赛者不能保持标准上述动作姿势，出现身体其他部位触地，或裁判员认为运动员的比赛动作不符合技术规范要求，则可以主动停止结束比赛计时。裁判员将记录运动员保持标准技术动作的时间。

**十、排名规则**

（一）学院排名：以团体项目和个人项目积分进行学院排名，团体项目积分分别为18、14、12、10、8、6、4、2，个人项目积分分别为9、7、6、5、4、3、2、1。

（二）团体项目：男子以团队引体向上总个数和女子以团队平板支撑总时间进行排名；如果遇团队成绩相等，比较团队中个人最好成绩。如果团队成绩和团队中个人最好成绩都相等比较团队中个人第二好成绩。如果团队成绩，团队中个人最好成绩，团队中个人第二好成绩和团队中个人第三好成绩都相等，则并列名次。

（三）个人单项：男生以两分钟内完成达标动作总个数排名。女生以平板支撑坚持时间排名。

**十一、录取名次和奖励办法**

（一）团队奖：以宿舍为单位取前八名进行奖励。

（二）个人奖：男子组、女子组分别取前八名进行奖励。

**十二、竞赛视频提交**

（一）请仔细阅读“比赛形式和要求”和附件，按要求录制和提交视频

（二）录制的视频以宿舍为单位，打包在一个文件夹里并压缩文件，发送到指定邮箱，文件名：学院+宿舍，如“长望学院—沁园3栋402”。单个视频文件名：学院-宿舍-姓名-个人成绩，如望学院—沁园1栋-302—张三—16个”。

（三）须提交指定邮箱，具体提交邮箱如下表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 学院 | 项目 | 邮箱 |
| 1 | 大气科学学院应用气象学院大气物理学院地理科学学院遥感与测绘工程学院水文与水资源工程学院 | 引体向上 | 1611080345@qq.com |
| 平板支撑 | 2382609311@qq.com |
| 2 | 海洋科学学院环境科学与工程学院自动化学院电子与信息工程学院计算机与软件学院数学与统计学院 | 引体向上 | 2662407362@qq.com |
| 平板支撑 | 1339658112@qq.com |
| 3 | 物理与光电工程学院法政学院与马克思主义学院管理工程学院商学院文学院艺术学院 | 引体向上 | 1972133579@qq.com |
| 平板支撑 | 1063821189@qq.com |
| 4 | 应用技术学院雷丁学院龙山书院长望学院教师教育学院化学与材料学院人工智能学院国际教育学院 | 引体向上 | 2589356831@qq.com |
| 平板支撑 | 2454145592@qq.com |

**十三、赛风赛纪**

（一）各参赛队应严格遵守赛风赛纪和比赛规定，以公平竞赛原则参赛。

（二）严禁代赛、视频弄虚作假等情况，一经查实，取消比赛成绩并通报到所在学院。

**十四、健康要求和运动建议**

参赛学生可根据自已的身体和体能状况参加比赛，有以下身体状况者不宜参加比赛：

（一）先天性心脏病、风湿性心脏病患者、心肌炎、严重心律不齐者其它心脏病者；

（二）高血压、脑血管疾病患者、冠状动脉病患者；

（三）比赛期间患感冒、发烧等疾病；

（四）其他不适合运动的疾病者。

**十五、未尽事宜另行通知。**

**十六、本竞赛规程解释权归大学体育部。**

南京信息工程大学体育运动委员会

2022年4月13日