附件 2:

第三十八届田径运动会暨体育节竞赛规程

（高新校区） 一、时间：2024 年 4 月 25 日— 26 日二、地点：高新校区田径场

三、竞赛项目：1.田径项目 2.趣味性项目

四、田径项目竞赛规程

1. 项目及组别
2. 男子组（11 项）

100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、5000 米、4×100 米接力、4×400 米接力、背抛实心球、跳高、跳远。

1. 女子组（11 项）

100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米、4×100 米接力、4×400 米接力、背抛实心球、跳高、跳远。

1. 参赛单位

根据各学院学生总人数，分配若干支代表队参赛，队伍组成不分班级，具体分配如下：高铁工程学院 4 个队，测绘与检测学院 3 个队，

城轨工程学院 3 个队，道桥与建筑学院 3 个队，共 13 支代表队。

1. 参赛要求
2. 报名条件：具有陕铁院学籍、身体健康的高新校区在校学生。
3. 报名人数：每队报领队 1 人，教练 1 人，运动员不超过 25

人，其中女生不得少于 8 人，1 名学生只能代表 1 个队伍参赛。

1. 报名办法

每项每队限报 2 人，每人限报 2 项（可兼报接力），每项接力每队限报一组。

1. 竞赛办法

比赛执行国家田协最新审定的《田径竞赛规则》。

1. 录取与奖励

（1）100 米、200 米均按预赛成绩录取前八名,按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分，报名人数不足 8 人时，减 1 录取名次。高新校区

预赛前 4 名和临渭校区预赛前 4 名的运动员在高新校区进行决赛，决赛前三名颁发荣誉证书、奖牌和奖品，4~8 名颁发荣誉证书。

（2）4×100 米均按预赛成绩录取前八名，按 18、14、12、10、8、

6、4、2 计分，报名队数不足 8 队，减 1 录取名次。高新校区预赛前

4 名和临渭校区预赛前 4 名的队伍在高新校区进行决赛，决赛前三名颁发荣誉证书、奖牌和奖品，4~8 名颁发荣誉证书。

（3）3000 米（女）、5000 米（男）高新校区和临渭校区运动员

均在高新校区进行比赛，前三名颁发荣誉证书、奖牌和奖品，4~8 名颁发荣誉证书。同时，两校区分别按成绩录取前八名,按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分，报名人数不足 8 人时，减 1 录取名次。

（4）各单项（除 100 米、200 米、4×100 米、3000 米、5000 米外）均录取前八名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分，报名人数不

足 8 人时，减 1 录取名次，前三名颁发荣誉证书、奖牌和奖品，4~8

名颁发荣誉证书。接力项目录取前八名，双倍计分，接力报名不足 8

队时，减 1 录取名次，前三名颁发荣誉证书、奖牌和奖品，4~8 名颁发荣誉证书。

1. 破校纪录者加 9 分，破陕西省大学生田径纪录（丙组）者

加 18 分。连续多次破同一纪录者，只加一次破纪录分，并给予奖励。

1. 男女团体、男子团体、女子团体按积分各取前三名，颁发奖牌，如有积分相等，按获得第一名多少决定，多者名次列前，以此类推。
2. 大会设体育道德风尚奖，按各学院班级数 15颁发奖牌， 以班级为单位参评，由学工部负责评选。
3. 大会设优秀裁判员奖 30 名，颁发荣誉证书。
4. 注意事项
5. 报名截止日期为 2024 年 4 月 11 日下午 6 时，过期不予受理，各学院将报名表（附电子版）汇总，并加盖学院公章后交体育教学部办公室（高新校区文体中心）。

联系人：张增光 联系电话：17629008580

1. 报名后不得更改，所有比赛项目检录时必须持有效证件（有照片）点名，如有冒名顶替或其他舞弊行为，取消该名队员比赛成绩， 并从该队总分中扣除 3 分，在全校进行通报。
2. 报名后，因伤、因病不能参加比赛的运动员，需在该项目比赛前半小时提供加盖学院印章的请假条，裁判长签字确认，在检录处登记。否则以无故弃权处理：①在单项比赛中每人次扣该运动员所在队伍比赛积分 1 分；②在接力赛中，有伤病运动员可临时被替换（替

换队员必须是同一队队员），对整队不参赛的扣 4 分。

1. 运动员比赛号码由大会统一编制。
2. 本规程未尽事宜，由本届运动会组委会研究决定，另行通知。
3. 本规程解释权归本届运动会竞赛组。

五、趣味性项目竞赛规程

1. 参赛项目（9 项）

（1）20 人×50 米抱球接力（每队 20 人）

（2）20 人×1 分钟仰卧起坐（每队 20 人）

1. 绳采飞扬（单人跳绳）（每队 20 人）
2. 背抛实心球（每队 10 人，其中女生不少于 1 人）
3. 俯卧撑 （每队 20 人）
4. 足球射门（每队 10 人）
5. 摸石头过河（每队 10 人，其中女生不少于 1 人）
6. 袋鼠跳（每队 20 人，其中女生不少于 1 人）
7. 体能大比拼（每队 10 人，其中女生不少于 1 人）
8. 参赛单位

趣味性项目均以班级为单位组队参赛。

1. 参赛要求
2. 报名条件：具有陕铁院学籍、身体健康，高新校区在校学生。
3. 报名人数：每队报领队 1 人，教练 1 人，队员人数按各项目参赛要求报名。
4. 报名办法：每班（大三班级除外）报一项，每学院每项最多报 5 个班，凡有未报趣味性项目的班级及报名后弃权的班级：①取

消该班级体育道德风尚奖评选资格。②从班级所属学院田径代表队男女团体总分最高的队伍中扣除积分，每班次扣 2 分。

1. 录取及奖励

每项按成绩录取前三名给予奖励，报名队伍不足 4 队，减一录取。

1. 其他事项
2. 除拔河项目外，所有比赛项目只进行一次比赛，按规则规定录取名次。
3. 比赛时运动员必须出示学生证或有效证件（有班级和照片信息）。
4. 每项比赛提前 20 分钟检录，检录三次不到者视为弃权。
5. 所有报名队员必须是同一班级学生。
6. 比赛严禁弄虚作假，一经发现，取消本队比赛成绩，按弃权处理。
7. 报名截止日期为 2024 年 4 月 11 日下午 6 时，过期不予受理，各学院将报名表（附电子版）汇总，并加盖学院公章后交体育教学部办公室（高新校区文体中心）。

联系人：张增光 联系电话：17629008580

1. 本规程未尽事宜，由本届运动会组委会研究决定，另行通知。
2. 本规程解释权归本届运动会组委会。

# 趣味性项目比赛方法与规则

一、20 人×50 米抱球接力

1. 比赛方法
2. 赛道长 50 米 ，参赛队 10 人一组相向站立在赛道两端，起

点队员抱 2 个球。

1. 听到发令枪响，跑向对面，将球交予队友，队友接球后沿原路返回，将球交给下一位队友，如此往复，直至最后一名队员跑完全程，以全队所用总时间决定名次，用时少者名次列前。
2. 比赛规则
3. 比赛口令发出后方可离开起跑线。
4. 中途球失手落地，必须捡起才能继续进行。
5. 队员交接球必须在标志线后完成。

二、20 人×1 分钟仰卧起坐

1. 比赛方法
2. 本班参赛队员两人为 1 小组，其中一名参赛队员平躺在垫子上，面朝上，双手抱耳朵，双脚并拢、屈膝，另一名参赛队员双手压住同小组躺在垫子上参赛队员的双脚。
3. 比赛口令发出后，躺在垫子上的参赛队员迅速抬起上体， 双肘触膝，然后迅速躺下，如此往复。第 1 人比赛结束后，两人互换。
4. 比赛时间为每人 1 分钟，规定时间内完成次数总和决定名次，多者名次列前。
5. 比赛规则
6. 躺下时肩部必须触及垫子，起身后肘部必须接触到膝部。
7. 动作必须标准，按规定完成，否则视为无效。

三、绳彩飞扬（单人跳绳）

1. 比赛办法
2. 每个代表队 20 名参赛队员，比赛时间 1 分钟。。
3. 每人一条单绳，双手各持绳子一端，摇绳使绳子的顶端依次经过头顶脚底。
4. 比赛口令发出后，参赛队员同时开始跳绳，以规定时间内完成跳绳次数总和决定名次，次数多者名次列前。
5. 比赛规则
6. 在跳的过程中，队员被绳绊住，此次跳跃不计次数。
7. 跳跃的方式不限，可以单脚或双脚跳跃,但是起跳后不能更换跳跃方式，否则成绩无效。

四、背抛实心球

1. 比赛方法
2. 每个代表队 10 名参赛队员，其中，女生不少于 1 人。
3. 背对投掷方向，站在起掷线后，双手持球于身前，经头上方用力向后投出，实心球落地的最近点到起掷线后沿的距离作为有效成绩。
4. 投掷过程和投掷完成后不能越过起掷线。记录最小单位为厘米。以 10 名队员的投掷最好成绩总和决定名次，距离远者名次列前。
5. 比赛规则
6. 比赛口令发出后方可开始投掷球。
7. 参赛选在投掷过程中，脚以及身体各部位触碰投掷线及投掷线前地面均为犯规，取消本次比赛成绩。

（3)每位参赛选手有两次投掷机会，取最好成绩。

五、俯卧撑

1. 比赛方法

（1）每个代表队 20 名参赛队员。

（1）每名参赛队员 1 分钟时间，以每队在规定时间内完成次数总和排定名次，多者名次列前。

1. 比赛规则
2. 在比赛过程中，双手不得离地，双脚并拢，腿、臀、腰、肩绷直，成一条直线，向上时双臂伸直，向下时肘关节角度小于 90 度。
3. 比赛过程中可以停顿，但是双臂必须支撑，双膝不可触地。
4. 比赛过程中，除手和前脚掌之外，其他身体部位触地为犯规，该次成绩无效；如其他身体部位触地停顿超过 2 秒，取消比赛资

格，该运动员成绩计 0.

六、足球射门

1. 比赛办法
2. 每个代表队 10 名参赛队员。比赛前每队 10 名队员排成一路纵队站在射门区域外，第一名队员把球放在规定罚球点上，连续射门 3 次，以此类推。
3. 比赛设置小足球门，射门点距离球门 8 米远。
4. 射门时，可以用任意脚法踢球，不能助跑。
5. 比赛以每队进球总数排定名次，如有成绩相同者，进行附加赛，两队各派一名选手进行附加赛，一球决胜负。
6. 比赛规则
7. 每人射门时限 1 分钟，时间到，比赛终止。
8. 球必须在规定位置射出，否则成绩无效。
9. 比赛中如有意干扰对方射门，进球无效

七、摸石头过河

1. 比赛方法
2. 每个代表队 10 名参赛队员，其中女生不少于 1 人。赛道长

15 米。

1. 参赛队员 5 人一组相向站立在赛道两端，起点队员站于起点线后的第 1、2 块河石上，手拿第 3 块河石。
2. 裁判发令后，队员依次将河石踩在脚下交替向前行进，移动至对岸，和下一位队员击掌接力，往复前进，直至最后一名队员到达终点，以全队所用总时间决定名次，用时少者名次列前。
3. 比赛规则
4. 发出比赛开始口令后方可离开起点。
5. 参赛成员身体的任何部位不得触碰除河石之外的支撑物， 否则为犯规，每次犯规给该队总成绩加时 10 秒。
6. 比赛过程中，参赛队员不得越出其指定赛道；若有队员变道或阻碍其他非本队队员将直接取消其比赛资格。

3、参赛队员的任一脚踩在越过终点线所在垂直平面的河石上， 视为到达对岸。

八、袋鼠跳

1. 比赛办法
2. 每个代表队 20 名参赛队员，其中女生不少于 1 人。
3. 赛道长 20 米，参赛队 10 人一组相向站立在赛道两端。起点队员手持一个袋子，比赛开始后，将袋子套在腿上，然后提着袋子， 像袋鼠一样跳向对面的队友，队友接过袋子后以同样的方式跳至对面队友，如此往复，直到最后一名队员跳完。
4. 以全队所用时间决定名次，用时少者名次列前。
5. 比赛规则
6. 比赛口令发出后方可离开起跑线。
7. 比赛过程中，摔倒需要自行爬起，且袋子必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。

九、体能大比拼

1. 比赛办法

（1）每个代表队 10 名参赛队员，其中女生不少于 1 人。

（2）10 名队员一次完成各站点任务，以全队所用时间决定名次， 用时少者名次列前。

（3）各站点具体比赛方法和规则如下： **第一站：牛角包奔跑**

1. 比赛方法
2. 赛道长 50 米 ，队员双手抓住牛角包的一号靶位放在斜方肌

上，同时拿上接力棒，在起点线后准备。

1. 听到发令枪响，以最快速度跑向本组的第二位队员，将接力棒交予队友，并给队友压脚，完成第二站比赛内容仰卧起坐。
2. 比赛规则
3. 比赛口令发出后方可离开起跑线。
4. 中途牛角包失手落地，必须捡起才能继续进行。(3)队员交接棒必须在标志线后完成。

# 第二站：40 次仰卧起坐

1. 比赛方法
2. 第二站的参赛队员平躺在垫子上,面朝上，双手放于头的两侧，双脚并拢、屈膝，由第一名参赛队员双手压住躺在垫子上参赛队员的双脚。
3. 比赛口令发出后，躺在垫子上的参赛队员迅速抬起上体，双肘触膝，然后迅速躺下，如此往复。
4. 不限时间，总次数为 40 次，完成后方可拿上接力棒以最快速度跑向第三名参赛队员，完成接力。
5. 比赛规则

(1)躺下时肩部必须触及垫子，起身后肘部必须接触到膝部。(2)动作必须标准，按规定完成，否则视为无效。

(3)必须拿接力棒进行接力，否则视为无效。**第三站：篮球运球**

1. 比赛方法
2. 赛道长 50 米，第三名队员接到第二名队员的接力棒后，使用

单手或双手交替运球，以最快速度到达第四名队员所在位置完成接力。

1. 不限时间，人和球都需要在本组所在跑道内进行，到达第四名队员所在站点，需抱住篮球完成接力棒和篮球的交接。
2. 比赛规则
3. 标准姿势运球，勿携球跑或直接将球扔向第四名队员，如若出现，回到第三站起点重新开始。
4. 人和球勿超出本组所在跑道，超出需返回第三站起点重新开始。
5. 必须拿接力棒进行接力，否则视为无效。**第四站：螃蟹运球**
6. 比赛方法
7. 赛道长 50 米 ，本站两名队员在接住接力棒和篮球后方可进行比赛。
8. 两人背靠背夹住篮球，侧向行走，以最快速度向第五站移动， 将接力棒交予队友，完成第四站接力。
9. 比赛规则
10. 比赛过程中不允许手接触篮球。
11. 务必侧向移动，否则视为无效，回第四站起点重新开始。(3)比赛过程中如球掉下，必须在球落点处重新开始。

# 第五站：双人跳绳

1. 比赛方法
2. 在接到第四站队员的接力棒后，方可进行本站项目。
3. 被带人与摇绳人面对面或同向站立。摇绳人两手各握绳的一端，将绳放于体后。摇绳人发出“预备—跳”后，向前摇绳，两人同时并脚跳起，绳从两人脚下依次摇过，有效完成 30 次后，其中一名队员持接力棒跑向第六组队员并完成接力。
4. 比赛规则
5. 两名队员同时跳跃，绳子在每次跳跃时只击打地面一次，否则无效。
6. 不限时，有效完成 30 次即可进行下一项接力，否则继续。**第六站：波比跳**
7. 比赛方法
8. 在接到第五站队员的接力棒后，方可进行本站项目。
9. 双脚与肩同宽站立，俯身下蹲，双手撑地与肩同宽，同时双腿向后跳跃伸直，随即再将双腿快速向腹部收回，起身跳跃，双手在头顶上方击掌，依次重复，有效完成 20 次后，持接力棒跑向第七组队员并完成接力。
10. 比赛规则
11. 不限时，标准完成 20 次后方可进行下一项。
12. 完成后，需持接力棒跑向第七站队员完成接力，否则视为无效，待取回接力棒完成接力可继续比赛。

# 第七站：翻轮胎

1. 比赛方法
2. 在接到第六站队员的接力棒后，方可进行本站项目。
3. 跑道长 50 米，走近轮胎，双脚站稳，下蹲，身体前倾，靠在

轮胎上，双手抓住轮胎，核心肌肉保持紧张，抬起轮胎，向前翻滚， 倒地后双手控制以防连续翻滚。

1. 不允许滚动轮胎，只能翻行前进。在自己所在跑道进行，以最快速度翻滚至标志点处与本组第八站队员完成接力棒接力。
2. 比赛规则
3. 比赛中轮胎必须在一个跑道内行进,允许轮胎压线但轮胎不得滚出跑道否则必须回到“滚出点”后才能继续比赛。
4. 参赛人员只能在本组所在跑道进行，不得占用旁边的比赛跑道，比赛中轮胎与参赛人距离在 1 米内，若轮胎失控连续翻滚，则必须回到失控(连续翻滚)点才能继续比赛，失控点由裁判断定。
5. 完成接力时务必持接力棒进行接力。**第八站：袋鼠跳**
6. 比赛方法
7. 在接到第七站队员的接力棒后，方可进行本站项目。
8. 本站比赛，跑道长 50 米，参赛队员提前穿好布袋，站在起点位置做好准备，待接到第七站队员接力棒后即可开始本站比赛。
9. 比赛规则
10. 比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。
11. 比赛过程须始终在自己所在跑道进行，若越道进行，需回到“越道”点重新开始，具体由裁判判定。
12. 到达比赛终点时，需将布袋与接力棒一起归还，如缺失任意一样，需取回后重新记录比赛成绩。

竞赛组委会

2024 年 3 月 20 日