附件1：

**南昌大学第十一届研究生康乐运动会竞赛规程**

一、主办单位：南昌大学党委研工部

二、承办单位：南昌大学研究生会

三、参赛单位：各有关学院

四、竞赛项目

1．团体项（5项）

呼啦圈过山车，集体大跳绳，特战情报员，灵活搬运工，原地双手掷实心球。

2．单项（3项）

缘分网球（男女混合），托球20米折返赛跑（男/女），摸石头过河（男/女）。

五、运动员参赛资格

1．遵守运动员守则，身体健康，患有高血压、心脏病等不适合剧烈运动者不得参赛（具体资格由各学院自行审核）。

2．参赛队员必须是具有我校学籍的全日制研究生（包括硕士生、博士生，不包括进修生、函授生以及各种短训班的研究生）。

六、参加办法

1．报名办法：以参赛单位组织报名。

2．报名项目、人数规定

单项项目每项最多限报4人（男女各2人），每人最多限报2项。团体项目每项各单位限报1队（男女各5人，男女可多报替补2名）。

凡超过限报人数、项目和队数者，承办单位有权删除，事后有关单位不得有异议。

3．报名时间与方式

纸质报名表交至研究生会办公室（研究生院314室），电子报名表发至ncugutyb@163.com邮箱，报名表见附件2。

报名截止时间为2020年11月26日17：00。逾期作弃权处理，报名后一律不做任何更改。

七、竞赛办法

1．执行各项目竞赛规则。

2．参赛人员不足5人（队）的项目，取消该项目比赛。

3．参赛人数/队数不足8人/队（8人/队）则只进行决赛。

八、录取名次、团体总分与奖励

1．获得团体总分前五名的单位，分别授奖牌一面。团体总分按本单位在全部比赛项目中得分的总和排列名次，得分多者名次列前，如积分相等，则按获得第一名多者列前，如再相等，则按获得第二名多者列前，类推。

2．获得优秀组织奖单位，分别授奖牌一面。

3．每个单项均取前8名，按9、7、6、5、4、3、2、1计分，团体项项目双倍计分；单项比赛取前3名颁发证书。

4．名次并列者，按二人应得分相加之和除以2，如并列第二名即（7+6）／2=6.5，无第三名，以此类推。

5．参赛人（队）数等于8人（队）或不足8人（队）时，以实际参赛人（队）数减一录取名次，计分办法不变。

九、仲裁、裁判人员的选派

仲裁人员、裁判长及裁判员由主办单位、承办单位选派。

十、项目及规则简介

**（一）团体项**

**1．呼啦圈过山车**

全队10名队员（男女各5人）同时上场站在规定的区域内,手拉手一字排开,队员与队员之间距离1米左右。第一名运动员手持2个呼啦圈,当听到发令后计时开始,利用身体的摆动移动呼啦圈给下一位队员,依次进行,直到最后一名队员完全摆脱2个呼啦圈，计时停止。最后以各队完成时间作为成绩进行排名，用时越短排名靠前。

其他队员不允许帮助移动呼啦圈,比赛过程中,当前一名队员完全完成动作后,下一名队员方可进行摆动,其他时间内不得移动身体和脚、不得松开拉着的手，否则均视为犯规、最终完成时间加时3秒；传递过程中呼啦圈因任何原因掉落在地，则应从第一名队员起重新传递，计时器连续计时。各队比赛时,队员排定顺序一经排定不得更改。

**2．集体大跳绳**

每队选择2人（男女各1人）摇绳、对面站立,手持1条长绳同时向1个方向摇动;其他8名队员（男女各4人）排队依次连续从绳一侧边跑向摇动的绳子并跳过绳子,再从绳另一侧离开。以跳跃成功次数多少排出名次,比赛时间为3分钟。

如规定时间内跑跳过程中有队员未能跳过绳子，或使摇绳中断，可重新摇绳、由下一名队员继续比赛，但该次跳跃不计数。各队比赛时,队员排定顺序一经排定不得更改。

**3．特战情报员**

全队10名队员（男女各5人）同时上场，在规定的区域内，男女交替依次相距6米左右站立。第一名队员从工作人员处拿到一张写有9位数字“情报”的纸条，计时开始，30秒内迅速记忆，记忆完成后即可从起点蛙跳至下一名队员处，通过耳语的方式将“情报”内容传递给队友，依次进行，传递至最后一名队员，最后一名队员蛙跳至终点，并将“情报”内容书写在新纸条上，计时结束。

本游戏为100分制（60分准确分、20分速度分、20分附加分）。9位数字完全准确得60分，每错1位数字失5分，以此类推、9位数字全错得15分；将所有队伍用时排序，用时最短者得20分、后一名比前一名少得2分，以此类推，第11名以后的队伍速度分得0分。队员在传递过程中应以蛙跳进行，不得以其他动作代替，有违规者出现一次附加分扣5分，扣完为止；两名队员在传递“情报”时，应采用耳语，不得被他人听见，有违规者出现一次附加分扣10分，扣完为止。最后将各队总分按从高到低进行排名。

**4．灵活搬运工**

各队10名队员（男女各5人），两两进行组队，组队情况、队内的小组顺序一经选定不得更换。在起点，放置若干已吹鼓的气球；比赛开始后，第一组两人通过后背齐心协力将气球“搬”起来，将气球“运”至终点区域后，用后背将气球挤破；气球破后，下一组两人方可出发，依次进行。比赛规定时间为5分钟，计算各队最后成功运输并击破的气球个数多少作为各队成绩进行排名。

在背“搬”球时，手不能挽手、交叉及身体其他部位不能相接触以夹住球，整个跑的过程中气球不能落地、不能挤破，否则该组队员需要回到起点重新开始。

**5．原地双手掷实心球**

各队10名队员（男女各5人）参加比赛。比赛时应站在起掷线后，不得踩线；掷球时必须原地投掷，不得助跑或垫步；掷球时必须双手举球从头部上方向前投掷，不能单手投掷或双手低甩。每人投掷2次(连续)，择取最好的一次成绩记录，犯规投掷成绩无效；全队成绩进行加和得到总成绩。按总成绩从高到低进行排名。本项目未尽事宜应遵循国家体育总局审定的《田径竞赛规则（2018-2019）》。

**（二）单项**

**1．缘分网球（男女混合）**

在场地内画两条相距5米的直线，在作为掷球点的直线上放上一篓网球（30个）。男女各1人、搭配一组，一人腰系筐篓，两手不能扶篓，另一人则站在5米外的掷球点上，以1分钟为限(最多扔30个)，当“开始”口令下达后，掷球者抛球、需经地面反弹到筐篓里，系筐篓的运动员可以在直线外自由摆动身体去接住地面反弹过来的网球，不能出规定区域。最后以篓中接住的有效球数多少作为比赛成绩排出名次。

**2．托球20米折返赛跑（男/女）**

比赛设男子组、女子组两个组别的比赛。比赛开始时，运动员站在起跑线后；裁判发令后，计时开始，运动员站立式起跑且单手手持乒乓球拍把手，将乒乓球置于乒乓球拍上，单手托球向前跑，跑到20米折返线后、折返回起点，运动员返回越过终点线并静止停留方停止计时，用时越少名次列前。

比赛时，运动员持拍手不得超出球拍把手，不得以身体的任何部位夹球，否则成绩无效；运动员行进时，只允许单手持拍，另一手不得以任何方式扶持球拍与球，不得在行进过程中换手，否则成绩无效；途中若球落地，需捡起球返回起点/折返点重新开始，计时连续进行，捡球时不得影响其他运动员比赛，否则成绩无效；通过终点时，球必须停留在球拍上、且人静止，成绩方记为有效成绩，人与球应协同到达终点，不得将球抛至终点，否则成绩无效。

**3．摸石头过河（男/女）**

比赛设男子组、女子组两个组别的比赛。比赛开始时，运动员站在起跑线后，保持站立且手持三块“石头”；裁判发令后，计时开始，运动员将手中“石头”放置在前方适当位置，两脚分别踩在其中两块“石头”上，将第三块“石头”放在前方，依次反复前进。

比赛时，运动员身体的任何部位均不得触及地面。如出现单手、单脚触地，每出现一次总用时加计2秒；比赛时，如出现双手、双脚触地，成绩无效；运动员双脚均须各踩在一块“石头”上才能去拾取空出的第三块空出的“石头”，违者不记成绩；

以裁判鸣哨开始计时，以三块“石头”和身体全部通过终点时计时结束，以用时少者为胜，赛道长10米。

十一、其它

1．运动员参赛时必须携带好本人学生证（校园卡）和身份证，并接受承办单位对参赛选手身份及参赛资格的审查。

2．宣告成绩后30分钟内，提出抗议方为有效，逾时不予受理。

3．禁止弄虚作假、冒名顶替参加比赛，一经发现，取消该运动员比赛资格和比赛成绩，并扣除该单位团体总分30分。

4．本竞赛规程总则的解释权、修改权归承办单位南昌大学研究生会，未尽事宜、另行通知。

附件2：

**南昌大学第十一届研究生康乐运动会报名表**

单 位： （盖章）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 领队 | | |  | | 职务 |  | | 联系电话 | | |  | |
| 联系人1 | | |  | | 职务 |  | | 联系电话 | | |  | |
| 联系人2 | | |  | | 职务 |  | | 联系电话 | | |  | |
| **团体项名单** | | | | | | | | | | | | |
| 男 生 | | | | | | | 女 生 | | | | | |
| 序 号 | | 姓 名 | | 学 号 | | | 序 号 | | | 姓 名 | | 学 号 |
| 1 | |  | |  | | | 1 | | |  | |  |
| 2 | |  | |  | | | 2 | | |  | |  |
| 3 | |  | |  | | | 3 | | |  | |  |
| 4 | |  | |  | | | 4 | | |  | |  |
| 5 | |  | |  | | | 5 | | |  | |  |
| 替补1 | |  | |  | | | 替补1 | | |  | |  |
| 替补2 | |  | |  | | | 替补2 | | |  | |  |
| **单项名单** | | | | | | | | | | | | |
| 缘分网球 | | | | | | | | | | | | |
| 序 号 | | 姓 名 | | 学 号 | | | 序 号 | | | 姓 名 | | 学 号 |
| 1 | 男 |  | |  | | | 2 | | 男 |  | |  |
| 女 |  | |  | | | 女 |  | |  |
| 托“球”20米折返跑 | | | | | | | | | | | | |
| 男 生 | | | | | | | 女 生 | | | | | |
| 序 号 | | 姓 名 | | 学 号 | | | 序 号 | | | 姓 名 | | 学 号 |
| 1 | |  | |  | | | 1 | | |  | |  |
| 2 | |  | |  | | | 2 | | |  | |  |
| 摸石头过河 | | | | | | | | | | | | |
| 男 生 | | | | | | | 女 生 | | | | | |
| 序 号 | | 姓 名 | | 学 号 | | | 序 号 | | | 姓 名 | | 学 号 |
| 1 | |  | |  | | | 1 | | |  | |  |
| 2 | |  | |  | | | 2 | | |  | |  |

说明：

1.各学院请将加盖本学院公章的纸质报名表交至研究生会办公室（研究生院314室），并将电子报名表word版发至ncugutyb@163.com邮箱。报名截止时间为2020年11月26日17：00，逾期未报名者作弃权处理。

2.各代表队，单项可报4人次（男女各2名），每人最多限报2项；团体项可报1队（团体项男女可增报替补各2名）。

3.报名后名单一律不作更改，比赛时带好学生证/校园卡等有效证件以备查验。