附件1：

**南昌大学第十二届研究生康乐运动会竞赛规程**

一、团体项

**（一）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。

**（二）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。

**（三）10×50米迎面接力**

各队10名队员（男女各5人），按男女分别跨一条跑道、站在端线两侧，在规定接力区等待。裁判员发令后，计时开始，第一名男生持气球向对面出发，到达对面端线后进行气球交接，交接完成后向对面出发，依次进行。以最后一名队员手持气球越过终点线停止计时，总用时作为各队成绩，用时越短排名越前。

发令前时，队员顺序一经选定不得更换；两名队员进行交接时，须将气球交接完成后方可出发，若气球落地，交接的队员应自行拾起再出发，其他队员不得触碰气球。本项目未尽事宜应参照国家体育总局审定的《田径竞赛规则（2018-2019）》中类似规则执行，具体以承办单位解释为准。

**（四）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）》。

**（五）两人三足**

每队选择两人，两人的其中一只脚绊绑在一起，参赛两人相邻腿上的绑绳的位置不能高于膝盖部分，不能低于脚裸。在比赛过程中若绳子脱落，需重新绑好再出发。比赛在起点处开始出发，至对面标志处折回，返回至起点处，再将绳子解下交给下一组队员进行赛跑。最后以完成时间长短进行排名。

**（六）趣味毛毛虫**

比赛开始前，5名队员（至少2名女性）骑在比赛器材上，双手把住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，5名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进。以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止。在比赛时人和器材不能分离，始终骑行于器材上，每人最少有一只手抓住绳带，否则处罚（加时间2秒）。裁判鸣哨后出发，提前出发者处罚（加时间5秒）。时间最短者为胜。

**（七）4×100米接力（男/女）**

比赛设男子组、女子组两个组别的比赛，各队派出8名队员（4男4女）参赛。比赛在跑道上进行，由4名运动员组成一队，每人各跑100米距离、接力赛跑；每棒运动员均采用站立式起跑、不采用蹲踞式起跑；接力赛中，运动员必须在20米的接力区内里完成交接棒；4×100米接力是分道进行，接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止；比赛以裁判哨声起始计时，以第四棒运动员任何身体部位越过终点线停止计时，总用时越少名次列前。

任何运动员掉了棒，必须由其本人拾回，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒所有接力赛事；两名运动员必须在接棒区内完成交接棒，否则视为犯规；任何参赛者在传接棒完毕后故意越出跑道、妨碍其他参赛队伍正常比赛，其队伍应被取消资格。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)》相关规定。

二、单项

**（一）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。

**（二）跳远**

运动员超过8人，应允许每人试跳3次，有效成绩最好的前8名运动员可再试跳3次，试跳顺序与他们前3次试跳后的排名相反。如果在第3次试跳结束后出现第8名成绩相等，按《田径竞赛规则（2018-2019）》第146条3处理。当比赛人数只有8人或少于8人时，每人均可试跳6次。一旦比赛开始，运动员不得使用比赛助跑道进行练习。

如有下列情况之一，则判为试跳失败:

1.在未做起跳的助跑中或在跳跃中，运动员以身体任何部位触及起跳线以外地面;

2.从起跳板两端之外的起跳线的延长线前面或后面起跳;

3.在落地过程中触及落地区以外地面，而落地区外触地点较区内最近触地点更靠近起跳线；

4.完成试跳后，向后走出落地区;

5.采用任何空翻姿势。

注:运动员助跑时在任意位置跑出助跑道标志线不算犯规。

上述的规定除外，运动员在起跳板后面起跳应为有效。

测量成绩时，应从运动员身体任何部位触地的最近点量至起跳线或起跳线的延长线，测量线应与起跳线或其延长线垂直。应以每名运动员最好的1次试跳成绩，包括因第1名成绩相等而进行的决名次赛的试跳成绩，作为其最后的决定成绩。

**（三）指压板跳绳**

参赛队伍人数分站在指压板两侧。由裁判员宣布比赛开始，比赛开始前禁止参赛人员登上指压板。参赛人员需要脱鞋在指压板上跳绳（中途可中断）。在一分钟内数量多的选手获胜。

**（四）摸石头过河**

每位参赛选手有三块泡沫板，开始时参赛选手需站在前两块泡沫板上，将最后一块泡沫板空出。当裁判发令开始后，参赛选手将最后一块泡沫板拿起放在前面，放好泡沫板后向前一步，依次进行。参赛过程中，任何人员的身体任何部位均不得接触地面，否则需返回起点重新开始。在规定的时间内用时最短的选手获胜。

三、其它注意事项

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.如对比赛成绩有异议，需在宣告成绩30分钟内提出。

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。