**齐鲁工业大学菏泽校区春季健身运动会竞赛规程**

**一、时间：**2015年5月9日上午9:00开始

**二、地点：**菏泽职业学院篮球场

**三、主办：**菏泽校区管理服务办公室

**协办:**食品科学与工程学院

工商管理学院

 化学与制药工程学院

材料科学与工程学院

**四、参加人员：**菏泽校区2014级全体学生

**五、竞赛分组：**男子组、女子组

**六、竞赛项目（共21项）：**

**男子组（9项）：**足球射门、篮球运球跑、排球垫球、立定跳远、3分线定点投篮、25米往返跑、2分钟跳绳、1分钟俯卧撑、1分钟仰卧起坐

**女子组（9项）：**排球垫球、立定跳远、双手前投实心球、定点投篮、25米往返跑、1分钟跳绳、1分钟踢毽子、1分钟仰卧起坐、仿保龄球

**集体项目（3项）：**跳大绳、接力障碍跑、背靠背挤球跑

**七、竞赛规则：**

1、足球射门：在距球门10米远的线后射门，依据球打的位置所得分总和决定名次，总分高者名次列前。每人踢3个球。
 2、篮球运球跑：站在起点线后,听到哨声，快速运球跑向折返标志物,绕过标志物,并继续运球跑回起点线。用时少者名次列前。

3、排球垫球：排球落地前完成垫球动作个数，多者名次列前。

4、立定跳远：双脚在线后站立的位置不限定．跳时，只准离地一次，

3分定点投篮：在3分线后定点投篮，每人投5个，投中多者名次列前。

5、25米往返跑：站在起点线后,听到发令，快速跑向折返线,用手将折返标志物推倒,并迅速返回起点线。用时少者名次列前。

6、X分钟跳绳：X分钟内单人跳绳的总个数，总数多者名次列前。

7、1分钟俯卧撑：1分钟内完成动作个数，多者名次列前。规范动作：两手撑地同肩宽，腿与背伸直，两脚并拢，臂伸直，锁肘关节。下降身体至胸几乎触地，保持背挺直，然后有控制地推起身体恢复起始姿势。

8、双手前投实心球：双手握住实心球，举过头顶，用力将球向前抛出，距离远者名次列前，每人掷3次。

9、定点投篮：在罚球线后定点投篮，每人投5个，投中多者名次列前。

10、仿保龄球：在线后双手持球用力向前抛出，使球沿地面向木柱滚动，依据球撞倒木柱数计成绩，每人掷3次，总数高者名次列前。

11、1分钟踢毽子：1分钟内踢的总个数，多者名次列前。

12、1分钟仰卧起坐：1分钟内完成动作个数，多者名次列前。规范动作：仰卧于体操垫上,两腿屈膝稍分开,大小腿成直角,两手五指交叉抱于脑后,另一人压住运动员双脚。起坐时双肘必须触及两膝,仰卧时贴于头后的两手背及两肩胛必须触垫。动作不规范者不计数。

13、跳大绳: 每队11人（其中男、女队员均不少于4人），2人摆绳，9人跳绳。2分钟齐跳，总数多者为胜。

14、接力障碍跑:每隔一定距离设置一个障碍,听到发令后,第一个同学在第一个障碍处原地快速转10圈,然后快速奔跑100米后,跑到第二个障碍处。然后第二个同学背着一名同学跑100米,到达第三个障碍处。第三个同学跳绳100个,紧接着奔跑100米至第四个障碍处。第四组同学快速单腿跳跃100米至终点。用时少者名次列前。

15、背靠背挤球跑：男女同学背靠背挤着排球从起点跑向终点，用时少者名次列前。

**八、报名资格：**菏泽校区在校本科学生，并已经办理医疗保险手续。

**九、报名办法：**以学院为单位报名，每人限报两项，每项限报5人。集体项目可兼报。

**十、录取名次与记分办法**

1、单项比赛：各组取前五名，按7、5、3、2、1记分；不足5人减2录取，不满3人不予编排比赛。集体项目记分加倍。

2、团体总分：以各班级积分之和，计算团体总分。积分多者名次列前；若积分相等，则以获第一名总数多者名次列前，仍相等则以获奖总数多者名次列前。

**十一、奖励办法**

1．对获得各单项前五名的运动员颁发荣誉证书。

2、团体奖：取前三名。

**十二、报名日期**

 4月24日前将纸制报名表交6号教学楼6210室，电子版发送至szc@qlu.edu.cn,报名后不能再更改。

2015年4月20日