

上海交通大学第50届运动会竞赛规程

一、指导思想

深入贯彻习近平总书记“树立健康第一的教育理念”，大力弘扬交大“强国强身、崇尚文化、注重体育、健康向上”优良传统，积极倡导“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”，进一步振奋师生精神，繁荣校园文化，推进健康校园建设，促进广大师生更加自觉地参加体育运动和锻炼，以良好的精神面貌和实际行动推动学校一流大学建设。

本届校运会将注重竞技性与群众性、趣味性相结合，以丰富多彩的各项体育赛事和活动为载体，突出师生体质健康提升和科学锻炼习惯养成，积极推动运动健康成为校园新时尚，持续营造“爱交大、爱运动”的校园体育文化氛围。

二、组织单位

主办：上海交通大学体育运动委员会

承办：中国教工会上海交通大学委员会

上海交通大学学生工作指导委员会

共青团上海交通大学委员会

上海交通大学体育系

协办：上海交通大学学生联合会

上海交通大学学生体育总会

三、时间地点

时间：2024年5月18日（星期六）、19日（星期日）

（如遇下雨无法举行，顺延一周）

地点：闵行校区胡法光体育场等

四、竞赛项目

（一）学生组

1. 学生田径比赛项目

（1）学生男子组（10项）：100米、200米、400米、1500米、3000米、110米栏、跳高、跳远、铅球（7.26KG）、4×100米接力。

（2）学生女子组（10项）：100米、200米、400米、800米、1500米、100米栏、跳高、跳远、铅球（4KG）、4×100米接力。

（3）学生男女混合组（1项）：4×400米接力（2男2女）。

2. 学生群体比赛项目

（1）拔河比赛：每队20人，女生至少5人。

（2）跳长绳比赛：每队20人，女生至少5人。

（3）实心球比赛：每队20人，女生至少5人。

（4）立定跳远比赛：每队20人，女生至少5人。

（5）足球传接球接力：每队20人，女生至少5人。

（6）篮球运球上篮接力：每队20人，女生至少5人。

（7）排球传垫球接力：每队20人，女生至少5人。

（8）袋鼠跳接力：每队20人，女生至少5人。

(9) 飞盘九宫格：每队 20 人，女生至少 5 人。

3. 学生班级/研究生导学团队体能挑战比赛项目

以本科生班级、研究生班级或者研究生导学团队（同一个课题组、实验室、导师组的学生即可）集体形式组队报名和参赛。

(1) 平板支撑：每队 10 人，男女不限。

(2) 单摇跳绳：每队 20 人，女生至少 5 人。

(3) 引体向上接力：每队 10 人，男女不限。

(4) 20 人*50M 穿梭接力：每队 20 人，女生至少 5 人。

4. 学生组其他比赛项目

包括但不限于校园长跑、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、棋牌、龙舟、射箭、射击、攀岩、击剑等，部分结合体总杯、新生杯等学生校园体育赛事进行。

(二) 教工组

1. 教工田径比赛项目

(1) 男子青年组（35 岁以下，即 1989 年 1 月 1 日及以后出生）：100 米、400 米、3000 米、跳高、跳远、铅球（7.26KG）、4×100 米接力。

(2) 男子中青年组（36-50 岁，即 1974 年 1 月 1 日至 1988 年 12 月 31 日出生）：100 米、1500 米、跳高、跳远、铅球（5KG）、4×100 米接力。

(3) 男子中年组（51 岁以上，即 1973 年 12 月 31 日及以前出生）：60 米、立定跳远、实心球（2KG）。

(4) 女子青年组 (35 岁以下, 即 1989 年 1 月 1 日及以后出生): 100 米、400 米、1500 米、跳高、跳远、铅球 (4KG)、4×100 米接力。

(5) 女子中青年组 (36-45 岁, 即 1979 年 1 月 1 日至 1988 年 12 月 31 日出生): 100 米、800 米、跳高、跳远、铅球 (3KG)、4×100 米接力。

(6) 女子中年组 (46 岁以上, 即 1978 年 12 月 31 日及以前出生): 60 米、立定跳远、实心球 (2KG)。

2. 教工群体比赛项目

(1) 拔河: 每队 12 人, 10 男 2 女。

(2) 跳长绳: 每队 10 人, 男女不限。

(3) 陆地冰壶: 每队 5 人, 3 男 2 女。

(4) 袋鼠跳接力: 每队 8 人, 女性不少于 3 人。

(5) 飞盘九宫格: 每队 5, 男女不限。

(6) 快乐大脚丫接力: 每队 8 人, 女性不少于 3 人。

(7) 多足虫竞速: 每队 8 人, 女性不少 3 人。

3. 教工特色比赛项目

(1) 第九套广播体操: 各参赛单位组队, 每队 16 人。

(2) 太极拳: 各参赛单位组队, 每队 12 人。

(3) 环校园健步走: 各参赛单位组队, 参赛人数不限。

4. 教工组其他比赛项目

包括但不限于龙舟、足球、篮球、气排球、乒乓球、羽毛球、

网球、游泳等。

五、报名办法

校运会比赛面向全体在校学生、教职医护员工报名。比赛设学生组和教工组。报名方式如下：

第一阶段：预报名阶段。由同学和教工自主在“交我办”APP体育赛事内报名（交我办-运动健康-体育赛事），查询并选择希望报名的比赛项目（含个人项目和团体项目），按照规程要求报名。

第二阶段：审核确认阶段。由各学院/部门赛事负责人员（分学生组和教工组）进入赛事报名管理页面，进行资格审核，最终确认各个项目的参赛人员名单。

“交我办”APP报名通道开启时间，以及各院系和部门学生组和教工组报名联系人详见后续通知。

（一）学生组参赛报名办法

1. 学生报名资格和组队要求

（1）具有交大学籍的全日制学生，包括研究生、本科生和留学生，均可代表所在学院（包括研究院、所）参赛。

（2）以学院（包括研究院、所）为单位组队。

（3）每个学院学生代表队设领队1人，联系人1人，教练和工作人员配备自行决定。

2. 学生田径比赛项目报名办法

（1）各田径单项每个学院限报6人，每人最多报2个单项，

同时可兼报接力比赛项目。

比赛进行过程中若运动员兼项存在项目比赛时间上的冲突，应及时向主裁判提出请假申请。原则上，运动员应根据先田径后群体，以及先径赛后田赛的顺序参加比赛。运动员错过的比赛轮次不予补赛。

(2) 有意向报名的同学可通过“交我办”APP查询和报名希望参赛的田径项目，并由学院选拔、核定参赛资格。

3. 学生群体比赛项目报名办法

(1) 每个学院各群体比赛项目可报一队。

(2) 报名需由学院领队或联系人在“交我办”APP上进行。报名时可填报确定参赛队员信息，也可后续补报队员信息，以便于每位队员可查询其参赛记录和成绩。

(3) 参加群体比赛没有号码簿。

4. 学生班级/研究生导学团队体能挑战赛报名办法

(1) 比赛面向全校在校学生，以本科生班级、研究生班级或者研究生导学团队（同一个课题组、实验室、导师组的学生即可），以集体形式组队报名和参赛。

(2) 报名的班级或导学团队可任选参赛项目，平板支撑和引体向上接力项目需组织选拔10名同学参加比赛，男女人数不限；20人*50米穿梭接力和单摇跳绳项目需组织选拔20名同学参加比赛，要求至少5名女生。

(3) 如班级或导学团队人数不够，最多可3个班级或导学

团队联合组队参赛，欢迎邀请班主任、导师或同一课题组、实验室的教师一起参赛。

(4) 各学院需组织报名的学生班级/导学团队数量，将由组委会结合各学院学生规模予以确定，相关事宜另行通知。

5. 学生组其他比赛报名方法

另行通知。

(二) 教工组参赛报名办法

1. 教工报名资格和组队要求

(1) 各参赛单位在职在岗身体健康的教职工且为工会会员，均可代表所在单位参赛。

(2) 校本部以学院/部门工会为单位组队报名，医学院和各附属医院单独组队报名。

(3) 每个单位教工代表队设领队 1 人，联系人 1 名，教练和工作人员配备自行决定。

2. 教工田径项目报名办法

(1) 各田径单项每个单位限报 3 人，每人最多报 2 个单项，可兼报接力项目。

比赛过程中若运动员兼项存在项目比赛时间上的冲突，应及时向主裁判提出请假申请。运动员应根据先田径后群体，以及先径赛后田赛的原则参加比赛。运动员错过的比赛轮次将不予补赛。

(2) 有意向报名的教工可通过交我办 APP 查询和报名希望参赛的田径项目，并由学院/部门工会选拔、核定参赛资格。

3. 教工群体项目报名办法

(1) 每个单位各群体比赛项目可报一队。

(2) 报名需由单位领队或联系人在“交我办”APP上进行。报名时可填报确定参赛队员信息，也可后续补报队员信息，以便于每位队员可查询其参赛记录和成绩。

(3) 参加群体比赛没有号码簿。

4. 教工特色比赛项目及其他比赛报名办法

另行通知。

六、比赛规则

(一) 田径项目比赛规则

1. 比赛过程中，运动员须胸前佩戴由组委会统一编发的号码布，否则不允许参加比赛。

2. 参赛运动员须提前30分钟到达检录处检录，3次点名未到者按弃权处理。

3. 按照国际田联田径竞赛规则（2020—2021）执行。

(二) 学生组群体项目比赛规则

1. 学生拔河比赛规则

(1) 每队需20名同学参赛，其中女生不少于5名。

(2) 比赛由抽签决定对阵轮次，每组进行3局2胜淘汰赛，每局最多一分钟。胜者晋级下一轮，直至决赛。

(3) 同学参加比赛不可穿带钉的鞋，不可戴手套。

(4) 裁判员负责现场指挥和裁判，参赛同学需无条件服从。

2. 学生跳长绳比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 2 名同学摇绳，摇绳队员相距 3.5 米，其他同学需列队按“8”字线路依次行进中跳绳通过，一旦确定顺序不可调换。裁判员计时宣布开始之前，同学做好摇绳和列队准备，计时开始后才能摇绳。跳绳若中途失误中断，可以直接换后一名同学接上继续进行，跳绳次数依次累加。

(3) 比赛时间为 3 分钟，以规定时间内所跳次数为该队成绩，次数多者名次列前，若相等，则按失误次数少者名次列前。

3. 学生实心球比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 比赛时，运动员站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体正对投掷方向，双手把球经头上方向前掷出。

(3) 每人可以连续试抛最多 3 次，记录其中成绩最好的一次。若有犯规不予补赛。

(4) 20 人依次进行，所有运动员成绩相加取平均值为各队比赛最终成绩，按照最终成绩排列名次。

4. 学生立定跳远比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 比赛时，运动员应站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不要离开地面，同时需要两腿同时原地起跳，不可以有助跑、垫步或者连续跳跃的动作，否则将视为犯规，成绩无效。

(3) 每人可以连续试跳最多 3 次，记录其中成绩最好的一次。若有犯规不予补赛。

(4) 20 人依次进行，所有运动员成绩相加取平均值为各队比赛最终成绩，按照最终成绩排列名次。

5. 学生足球传接球接力比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 比赛时，每队平均分为两组，每组队员在相隔 10 米线后站成两列纵队，进行连续传接球穿梭接力。传球必须在 10 米线后完成，每完成一次传球的队员，必须跑至对面队伍的排尾，依次轮换。接球时可以直接将球传出，也可停球后将球传出。越过 10 米线传球、用手触停球视为违例，不计成绩。

(3) 比赛时间为 3 分钟，以全队传接球次数总和计算成绩，次数多者名次列前。若次数相等，按失误次数少者名次列前。

6. 学生篮球运球上篮接力比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 比赛时，每队平均分为两组，分别依次在 3 分线外左侧和右侧 45 度的位置列队，从右侧开始第一名队员沿 45 度路线运球上篮，上篮不中必须进行补篮，上篮成功将球运出 3 秒限制区后，方可传球给左侧等候的队员继续运球上篮，自己则到该侧队尾等候。出现违例，则需要返回起点重新开始。

(3) 比赛时间为 3 分钟，计算全队运球上篮成功次数总和，次数多者名次列前。若次数相等，按失误次数少者名次列前。

7. 学生排球传垫球接力比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 比赛时，每队平均分为两组，每组队员在相隔 3 米线后站成两列纵队，进行连续对传(垫)球接力，每完成一次传(垫)球的队员必须回到本组队伍的排尾，依次轮换传垫球。运动员按照排球竞赛规则进行传垫球，有连击、持球犯规、不按照轮转次序传垫球的，传垫球次数不计入总成绩，有球落地、接住球、球碰障碍物等失误的，必须回到起点继续比赛。

(3) 比赛时间为 3 分钟，以全队传(垫)球次数总和计算成绩，次数多者名次列前。若次数相等，按失误次数少者名次列前。

8. 学生袋鼠跳接力比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 赛道长 50 米。每队分为 2 组，每组 10 名同学分立于端线两侧，在规定的接力区内列队等待。裁判员宣布开始后，第一名同学必须迅速的把袋子套在腿上，然后提着袋子，像袋鼠一样跳向终点的队友。到达终点后，队友立即接过袋子，并以同样的方式跳回起点，这样来回跳，直到所有队员都完成；最先完成的队伍获胜。

(3) 以 20 名同学完成接力所用时长作为比赛成绩。用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

9. 学生飞盘九宫格比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 队员在起点处依次投掷飞盘，穿过九宫格中带有数字的格子，即为所获得的分数；每人连续投掷 2 次，取最高分数记为该队员的成绩。如有犯规不予补赛。

(3) 20 人依次进行，所有队员成绩相加为各队比赛最终成绩，按照最终成绩排列名次。

(三) 学生班级/研究生导学团队体能挑战赛比赛规则

1. 平板支撑比赛规则

(1) 每队需 10 名同学参赛，男女不限。

(2) 动作规则：俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，保持身体离开地面，身体（肩、髋、膝、踝、耳）呈一条直线。比赛中允许做一次微调：在保持标准平板姿势前提下，手肘、脚尖、允许小范围挪动一次。

(3) 姿势违规者：肚子下塌、臀部翘的过高、头部上扬或低垂、肘间距与肩不同宽视为违规，裁判有权将其罚下。如果出现姿势不规范，提醒一次，并扣除时间 15 秒。

(4) 成绩计算：如果身体有落地部分，或如果违规被罚下，比赛结束，以有效时长作为个人成绩。全队 10 名同学的有效时长总和为全队成绩。全队成绩高者列前，若相等则名次并列。

2. 单摇跳绳比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 动作规则：单人单摇形式跳绳，以脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下沿身体旋转 360 度计算为一个，如未完成，则算为

一次失败,跳绳过程中可以停顿。不可以双飞跳绳。

(3) 比赛时间为 2 分钟,以时间结束时的个数作为同学个人成绩。全队 20 名同学个人成绩总和为全队成绩。总个数多者名次列前,若相等则名次并列。

3. 引体向上接力比赛规则

(1) 每队需 10 名同学参赛,男女不限。

(2) 动作规则: 参赛队员应采取正手握杠,从直臂下垂开始,曲臂引体到下颌超过杠面,然后下放身体到直臂状态,完成一个引体循环。比赛不限引体向上的方式,可以采取静态或者蝶式引体向上。

(3) 每名队员轮流上杠比赛,记录有效个数作为该队员成绩。全队 10 名队员个人成绩总和为全队总成绩。总个数多者名次列前,若相等则名次并列。

4. 20 人*50 米穿梭接力比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛,其中女生不少于 5 名。

(2) 赛道长 50 米。每队分为 2 组,每组 10 名同学分立于端线两侧,在规定的接力区内列队等待。裁判员宣布开始后,第一名同学手持接力棒向对面跑,必须在规定的接力区内才能交接棒,在接力区以外交接棒以违规计并取消比赛成绩;同学在接力跑途中必须手持接力棒,如交接棒落地需由交棒者负责拣起。

(3) 以 20 名同学完成接力所用时长作为比赛成绩。用时少者名次列前,若用时相等,则名次并列。

(四) 教工群体比赛规则

1. 教工拔河比赛规则

(1) 每队 12 人，其中女队员不少于 2 名。

(2) 比赛由抽签决定对阵轮次，每组进行 3 局 2 胜淘汰赛。胜者晋级下一轮，直至决赛。

(3) 队员参加比赛不可穿带钉的鞋，不可戴手套。

(4) 裁判员负责现场指挥和裁判，参赛人员需无条件服从。

2. 教工跳长绳比赛规则

(1) 每队 10 人，男女不限。

(2) 2 人摇绳，摇绳队员相距 3.5 米，其他队员按“8”字线路依次行进中跳绳通过，一旦确定顺序不可调换。

(3) 裁判员计时宣布开始之前，队员做好摇绳和列队准备，计时开始后才能摇绳。跳绳若中途失误中断，可以直接换后一名队员接上继续进行，跳绳次数依次累加。

(4) 比赛时间为 3 分钟，以规定时间内所跳次数为该队成绩，次数多者名次列前，若相等，则按失误次数少者名次列前。

3. 教工陆地冰壶比赛规则

(1) 每队 5 人，3 男 2 女。

(2) 队员轮流在起点，用手掌推动陆地冰壶球，力求让它滑向靶心位置，并根据冰壶球最终的位置确定得分。

(3) 每名队员推动陆地冰壶球 2 次，取最高分数记为该队员的成绩。如有犯规不予补赛。

(4) 每队 5 名队员依次进行，所有队员成绩相加为各队比赛最终成绩，按照最终成绩排列名次。

4. 教工袋鼠跳接力比赛规则

(1) 每队需 8 名队员参赛，女性不少于 3 人。

(2) 赛道长 50 米。每队分为 2 组，每组 4 名队员分立于端线两侧，在规定的接力区内列队等待。裁判员宣布开始后，第一名队员必须迅速的把袋子套在腿上，然后提着袋子，像袋鼠一样跳向终点的队友。到达终点后，队友立即接过袋子，并以同样的方式跳回起点，这样来回跳，直到所有队员都完成；最先完成的队伍获胜。

(3) 以最后一名队员完成接力所用时长作为该队比赛成绩。用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

5. 教工飞盘九宫格比赛规则

(1) 每队需 5 名队员参赛，男女不限。

(2) 队员在起点处依次投掷飞盘，穿过九宫格中带有数字的格子，即为所获得的分数；每人连续投掷 2 次，取最高分数记为该队员的成绩。如有犯规不予补赛。

(3) 5 人依次进行，所有队员成绩相加为各队比赛最终成绩，按照最终成绩排列名次。

6. 教工快乐大脚丫接力比赛规则

(1) 每队 8 人，女性不少于 3 人。

(2) 赛道长 50 米。比赛时，每队分为两组，每组 8 人分别

在赛道两端线后列纵队准备。第一名队员将脚穿进大脚丫道具中，用双手提拉住大脚丫的绳子，沿赛道跑向对面端线，将道具交由下一名队员，如此往复，直至第 8 名队员完成。以最后一名队员通过终点线为计时终止。

(3) 用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

7. 教工多足虫竞速比赛规则

(1) 每队 8 人，女性不少于 3 人。

(2) 赛道长 50 米。比赛时，全体 8 名队员骑在充气多足虫道具上，双手抓住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，队员之间通过配合使多足虫在赛道上向终点线行进，以多足虫尾部完全过终点线为计时停止。

(3) 用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

(五) 教工特色项目比赛规则和其他比赛规则

另行通知。

七、录取和计分办法

(一) 录取办法

1. 各比赛项目均录取前 8 名。成绩相等时，第一名外其余名次并列，不取下一名次。群体项目和学生班级体能挑战赛比赛项目成绩相等时，名次并列，不取下一名次。

2. 某一项目报名参赛人（队）数不足 8 人（队）时，按实际参赛人数减 1 录取。报名不足 3 人（队）的项目不立项，不举行比赛，由组委会通知组队单位改项。

3. 团体总分录取前 8 名，同时单独计算田径项目团体总分。团体总分按各比赛项目得分总和多少排定，得分多者名次列前；如遇两队以上积分相等时，则以破纪录多者列前；再相等，第一名多者名次列前；仍相等，以第二名多者名次列前，依此类推。

（二）计分办法

1. 单项比赛项目前 8 名均以 9、7、6、5、4、3、2、1 计分。

2. 接力和团体比赛项目均按单项 2 倍计分。

3. 龙舟、足球比赛按单项 6 倍积分，篮球、排球/气排球比赛按单项 4 倍积分，拔河比赛按单项 3 倍积分，其他群体项目比赛按单项 2 倍积分，计入团体总分。

4. 学生班级/导学团队体能挑战比赛、教工广播体操、太极拳、环校园健步走等赛事活动计分办法另行通知。

5. 集体或团体项目比赛如允许多个院系/部门联合组队，获得积分按照组队单位数量平均计入各自的团体总分。

6. 破全国大学生纪录加 20 分，破上海市大学生纪录加 15 分，破校纪录加 9 分。同一人（队）同一项目无论破多少次纪录，只加最高分一次。

八、奖励办法

（一）田径、游泳、乒羽网等比赛前 8 名均颁发获奖证书，前 3 名颁发奖牌。群体比赛和集体项目比赛前 8 名颁发获奖证书，前 3 名颁发奖杯。

（二）学生班级/导学团队体能挑战比赛、教工广播体操、

太极拳、环校园健步走等赛事活动奖励办法另行通知。

（三）学生组团体总分：以在校学生规模人数分为两组分别排名次，学生人数超过 1000 人的院系为学生甲组，学生人数 1000 人及以下的院系为学生乙组，各组前 8 名颁发获奖证书和奖杯，其中第一名将获颁团体总分冠军奖杯“南洋杯”。

（四）教工组团体总分：以单位工会会员人数分为两组分别排名次，会员人数超过 100 人的单位为教工甲组，会员人数 100 人及以下的单位为教工乙组，各组前 8 名颁发获奖证书和奖杯，其中第一名将获颁团体总分冠军奖杯“南洋杯”。

（五）评选若干精神文明运动队和若干优秀组织奖。

九、注意事项

1. 凡报名参赛师生均须身体健康，并有经常参加体育锻炼或训练的习惯，建议报名前对个人健康状况做全面评估，确认可以适应参赛要求再报名。各院系/部门应为最终确认参赛的师生运动员购买保险。

2. 参赛前，建议报名参赛的师生有计划地开展针对性训练。体育系将与校工会、学指委（团委）联合开展赛前训练辅导。同时，组委会鼓励各院系/部门组织各种形式的选拔赛和热身赛，并给予场地器材等方面的支持。

3. 校高水平田径队和游泳队学生如参加田径和游泳比赛单独录取名次，但其成绩必须高于一般学生成绩才可录取名次并计分，不影响一般学生录取名次和计分。

4. 请各参赛单位及时确定和公布领队和联系人（分学生组和教工组），以方便做好本单位师生的参赛报名组织和动员工作。并根据通知要求参加领队和联系人工作会议。

上海交通大学第 50 届运动会组委会

2024 年 3 月