

部分项目竞赛方法与规则

一、1 分钟跳绳

1. 比赛在田径场东侧进行，跳绳由由大会提供。比赛用绳出现质量问题经裁判裁定可以申请重跳；
2. 单脚跳、双脚跳均可，绳子经头和双脚计数一次，后摇或前摇均可；“双飞”算 2 次，“三飞”算 3 次。依次类推；
3. 以次数决定名次，次数多者名次在前。次数相等时，相同者再比赛一次，如再相同，再比赛一次，直至决出名次。

二、引体向上

- 1、正手握杠，由身体自然悬垂开始，跳不上杠者，可由裁判帮忙上杠；
- 2、上拉时，身体不可摆动借力，否则算无效，不计入次数。上拉下巴超过杠面计 1 次；
- 3、手臂下放时手臂伸直才算下放到位，才可进行下一次的上拉，否则下一次的上拉无效；
- 4、以次数决定名次，次数多者名次在前。次数相等时，相同者再比赛一次，如再相同，再比赛一次，直至决出名次。

三、50 米迎面接力（共计 20 人：男子 12 人、女子 8 人，包括男女教师各 2 名）

1. 比赛以各学院为单位，在田径场跑道进行。
2. 比赛以最后一名运动员到达终点时，裁判员纪录的时间成绩为准。
3. 运动员只允许穿胶鞋比赛，不得穿钉鞋。

四、8×50m 男女混合接力（教师：男子 4 人、女子 4 人）

1. 比赛在标准 400 米田径场上进行，设 8 个交接区，每个交接区长度为 50 米。
2. 第一棒运动员在起跑线上就位，其余运动员在各自交接区的预定位置等待。
3. 交接必须在交接区内完成，且交接棒时，接棒运动员的身体任何部分不得超出交接区界限。
4. 交接棒方式不限（手对手、棒对棒等），但必须在不影响其他队伍比赛的前提下进行。
5. 如发生掉棒情况，只能由掉棒运动员本人捡起并继续比赛。
6. 为确保公平性与趣味性，队伍内部的男女运动员出场顺序需交替进行，即首棒为女性，但随后的棒次需按男女交替的原则排列。
7. 最后一棒运动员冲过终点线时，比赛结束。以各队最后一棒运动员的冲线时间决定名次。
8. 违反上述任一规则者，将视情节严重性给予警告、取消该棒次成绩直至取消全队比赛资格的处罚。
9. 参赛运动员需穿着适合运动的服装与鞋子，确保个人安全。
10. 如有紧急情况，应立即向裁判或工作人员报告，并遵循现场指示行动。

五、男女混合 4×400 米接力（学生：男生 2 人、女生 2 人）

1. 参赛队伍：每个参赛队伍由 4 名运动员组成，其中 2 名男运动员和 2 名女运动员。运动员在接力棒传递过程中，必须按照指定的顺序进行。

2. 接力棒传递：接力棒传递时，必须由下一名运动员从上一位运动员手中接过接力棒，并握住接力棒的末端。如果接力棒未成功传递，则视为违规，成绩无效。
3. 运动员换道：在接力棒传递过程中，运动员可以在指定的换道区域内换道。换道时，必须确保安全，不影响其他队伍的比赛。
4. 违规行为：如果运动员在比赛中出现以下行为，将被视为违规：
 - （1）未按照指定的顺序进行接力棒传递；
 - （2）未成功传递接力棒；
 - （3）在换道区域内未按照规定换道；
 - （4）其他违反比赛规则的行为。
5. 只有在接力棒成功传递、运动员未违规的情况下，成绩才有效。

上海理工大学田径运动会组委会

2024年10月16日