**湖州师范学院首届大学生运动会“阳光项目“拓展趣味竞赛规程**

**一、比赛目的**

为进一步落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和贯彻“高等学校体育工作基本标准”的文件精神，切实加强高等学校体育工作，努力提高高校学生体质健康水平，充分调动非体育专业学生学习体育与健康课程选项课的积极性，强化体育课和课外体育锻炼的有机结合，推动我校学校体育工作的有序发展，今年体育学院大学体育部拟开展“阳光体育”项目运动会，以为师生搭建学习交流平台，促进学生身心健康发展。

**二、比赛内容介绍**

**（一）同心鼓**

同心鼓又叫击鼓颠球，参赛队员8名，其中女生不少于4名。每名队员牵拉一面四周拴有16根围绳的同心鼓,鼓面直径44厘米,将排球在2分钟内连续颠起,排球弹起高度不低于20厘米为有效,中断后由任一队员捡球置于鼓上,累加计数,总数多者获胜。

裁判法则:

(1)每次比赛4组以上队员，在指定的区域内同时颠球,从发令开始颠球有效,不可以提前颠球。

(2)排球颠起高度不低于20厘米,即至少一个排球的高度,低于该高度不计入总数。

(3)排球落地后计数中断,第一次颠起即累加计数一次。

(4)任何一名队员均可捡球放在鼓面上,并在颠起3次内参与拉绳颠球,每名队员至少拉1根围绳。

(5)2分钟时间到时球颠起计数结束。

(6)每队比赛三名计数裁判,数字不统一时取中间数。三名裁判数字差距不应超过3次,最多与最少数字不应超过5。

**（二）旋风跑**

参赛队员8名，其中女生不少于4名。,每名队员手握4米长杆分别接照逆时针、顺时针、逆时针、顺时针、逆时针方向绕过3个标志杆,其中绕过第三个标志点后为折返点,折返点距起点30米,每个标点间距10米,团队整体返回起跑线后计时结束。整个过程每名队员手不得脱离杆跑动,否则即判违规取消成绩。

裁判法则:

(1)比赛发令后计时开始,用时少者获胜

(2)单手脱杆即为犯规取消比赛成绩

(3)触碰标志杆即为违规,每次罚时5秒。

(4)撞倒标志杆即为违规,取消比赛成绩。

(5)绕圈方向错误或漏绕标志物即为违规,取消比赛成绩。

(6)比赛后扔杄等行为可依据情节轻重罚时5秒或取消比赛成绩。

**（三）大脚板**

参赛队员8名，其中女生不少于4名。每人分别提拉提绳,站在两块3.6米—4米长板上,在确保安全的情况下完成40米直行距离,中途出现失误从原地复原继续比赛,大脚板完全过终点线计时结束。用时少的队伍获胜。

裁判法则:

(1)比赛发令后计时开始,用时少者获胜。

(2)有人从大脚板上落下即为违规取消比赛成绩。

(3)大脚板和人整体冲过终点线比赛结束。

(4)大脚板按既定3米宽轨道区域前进,进入他人比赛轨道即为违规取消比赛成绩。

(5)比赛中途停顿后可继续比赛,需在原地启动继续前进

**（四）毛毛虫竞技**

参赛队员8名，其中女生不少于4名。运动员骑在充气毛毛虫上，双手抓住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，队员之间通过配合让毛毛虫在跑道上行进，行进中毛毛虫不得接触地面，以各参赛队毛毛虫尾部触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。赛道长为50米。

裁判法则:

(1)比赛发令后计时开始,用时少者获胜。

(2)有人从毛毛虫上落下即为违规取消比赛成绩。

(3)所有参赛运动员的双手不能离开毛毛虫，离开即为违规取消比赛成绩。

(4)参赛队毛毛虫尾部触及终点线所在垂直平面为计时停止。

(5)参赛队毛毛虫按既定3米宽赛道区域前进,进入他人赛道即为违规取消比赛成绩。

**三、比赛时间和地点**

**比赛时间：**2019年5月29日14：00－17：00

**地点：**西校区田径场

**比赛要求：**参赛学生和指导教师务必于13：30前到达西校区田径场

**四、参赛报名**

**（一）集体报名：**每队可报名四项竞赛，教练员1人，运动员8-10人，报名时请将队名起好。

**（二）个人报名：**如果没有组成队，也接受个人报名，组委会会根据报名情况随机分配组成参赛组。

**五、运动员参赛条件**

（一）运动员必须是湖州师范学院全日制在校学生

（二）运动员必须参加比赛前的项目培训，具体时间另行通知。

（三）参赛运动员必须思想进步，遵纪守法，身体健康，不能剧烈运动者不能参赛。

**六、录取名次和奖励**

（一）各项目均取一、二、三等奖，参赛队伍至少可得三等奖，一等奖为参赛队伍的30%，二等奖为参赛队伍的40%，三等奖为参赛队伍的30%。

（二）取得等级奖的运动员颁发证书。

**七、裁判员**

裁判长由体育学院韩秋红老师担任，裁判员由韩秋红老师指派体育学院学生担任。

**八、资格审查**

1．全队报名表

2．运动员学生证

**九、报名**

报名时间：正式报名电子稿截止时间2019年4月20日17：00前，逾期不予受理。报名截止后会组织各队进行项目培训

1、各参赛队须填写报名表一份、交至体育学院杨龙飞处，电子表发至杨龙飞微信：18757102399，联系电话：18757102399。

2、如果是个人报名，也请将报名项目和姓名，联系方式等信息发送给杨龙飞微信：18757102399，联系电话：18757102399

附表

**湖州师范学院首届大学生运动会“阳光项目“拓展趣味**

**竞赛报名表**

参赛队伍（名称）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019年 月 日

领队：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 教练员：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

联系人:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 联系电话：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 性别 | 学院 | 年级 | 同心鼓 | 旋风跑 | 大脚板 | 毛毛虫竞技 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |

注：1、请参赛运动员在所参赛项目栏中打“√”，严格按照各项目

规定参赛人数进行报名。

2、请各参赛单位认真核对报名信息，一经上报后不得更换参赛项目和运动员。