**浙江工业大学之江学院2024年达标运动会竞赛规程**

**一、主办单位：**之江学院体育运动委员会

**二、承办单位：**体育军训部 学生工作部 教务部

**三、参加单位**

商学院 信息工程学院 人文学院 机械工程学院 设计学院

外国语学院 建筑学院 理学院 旅游学院

**四、比赛时间及地点：**2024年4月13（周六）之江学院田径场

**五、比赛项目**

男生：1000M、50M、立定跳远、引体向上、坐位体前屈

女生： 800M、50M、立定跳远、仰卧起坐、坐位体前屈

**六、参赛形式**

以各分院为单位组队参赛

1.各学院提供2021级全部学生名单，已办理“免测”学生在名单上做好备注，随机抽取各分院2021级学生人数的60%（男女各60%）。

2.体军部提前把抽到的学生名单下发到各分院（抽取学生时各学院派代表到场，由体军部老师负责抽取）。

备注：与往届达标运动会不同的是不抽取替补队员，所有抽到的学生都必须参加测试（抽到人员4月13日遇特殊情况，如学生突发疾病、受伤、女生例假等4月24日周三下午4：30补测，如补测时间与省抽测冲突，另行安排时间）。

**七、计分录取及奖励办法**

1.根据全国学生体质健康标准评分(统一执行大三的评分标准)，省体质健康抽测评价软件评定成绩。

2.取男女各前120人（须49分以上，总分为70分）授予之江学院“学生体质达标先锋”称号并通报表扬。

3.以各学院男女生加权合格率作为最终成绩。（男女生各半权重0.5）

4.本次比赛各学院男女生加权合格率是各学院年终体质健康考核的一个重要考核指标。

5.本次比赛结果将赋予一定分值记入之江学院第二十二届运动会总分。

**八、具体时间及项目的安排**

4月13日上午8：00前在田径场主席台前集合完毕（遇雨天另行通知）。

8:30测试开始，各学院每个项目的的测试顺序如下：

A组

商院：8:30坐位体前屈→立定跳远→引体向上（仰卧起坐）→50M

人文：8:30立定跳远→引体向上（仰卧起坐）→50M→坐位体前屈

机械：8:30引体向上（仰卧起坐）→50M→坐位体前屈→立定跳远

B组

信息：8:30坐位体前屈→立定跳远→引体向上（仰卧起坐）→50M

设计：8:30立定跳远→引体向上（仰卧起坐）→50M→坐位体前屈

外语、建筑:8:30引体向上（仰卧起坐）→50M→坐位体前屈→立定跳远

理学、旅游:8:30 50M→坐位体前屈→立定跳远→引体向上（仰卧起坐）

13:00开始测试1000M和800M,顺序如下：（根据实际情况按序出发测试）

商院男生（具体时间待定） 女生（具体时间待定）

信息男生（具体时间待定） 女生（具体时间待定）

人文男生（具体时间待定） 女生（具体时间待定）

机械男生（具体时间待定） 女生（具体时间待定）

设计男生（具体时间待定） 女生（具体时间待定）

外语男生（具体时间待定） 女生（具体时间待定）

建筑男生（具体时间待定） 女生（具体时间待定）

理学男生（具体时间待定） 女生（具体时间待定）

旅游男生（具体时间待定） 女生（具体时间待定）

**九、比赛项目技术规范：**

1.仰卧起坐：（1）两手手指交叉抱于脑后，两腿稍分开，仰卧于测试垫上，肩背部着垫，受试者屈膝呈90°。（2）受试者听到“开始”信号后，双手抱头、收腹使躯干完成坐起动作；肘关节触及或超过双膝后，还原至开始姿势，为完成一次仰卧起坐动作。（3）测试时，如果受试者借用肘部撑起或臀部上挺后下压的力量完成起坐，或双肘未触及或未超过双膝，该次仰卧起坐不计数。（4）受试者须连续不断的重复此动作，持续运动1分钟。

2.引体向上：（1）受试者跳起，双手采用正握方式握杠，两手握杆间距与肩同宽，身体呈直臂悬垂姿势。（2）整个身体停止晃动静止后，两臂同时用力向上引体(受试者身体不得有任何附加动作----如蹬腿、扭腰、晃动、摆动等)，当引体上拉躯干到下颌超过横杠上缘，然后还原呈直臂悬垂姿势为完成一次。（3）测试过程中，如受试者借助身体摆动或其它附加动作引体时，该次不计数。

3.坐位体前屈：（1）受试者坐在连接于箱体的软垫上，两腿伸直，不可弯曲，脚跟并拢，脚尖分开约10-15厘米，踩在测量计垂直平板上，两手并拢。（2）两臂和手伸直，渐渐使上体前屈，用两手中指尖轻轻推动标尺上的游标前滑(不得有突然前伸动作)，直到不能继续前伸时为止。（3）测试计的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，取小数点后一位。如为正值则在数值前加"+"符号，负值则加"-"符号。

4.800M/1000M,50M，立定跳远按田径竞赛规则执行。

**十、关于申诉**

凡对运动员资格或测试成绩有异议的，经过二级学院分管领导签字和盖章后，以书面形式向仲裁委员会提出仲裁申请，并出具相关证据。仲裁时间为4月13日中午11：30-12：30，下午4：00-5：00。

**十一、注意事项**

1.（1）遇学生参加学院或二级学院事先安排的考证、考试、教学计划内外出实习、交换生，应出具准考证复印件或提供其他相关证明材料，该学生不列入抽测名单；（2）遇学生长期生病不能剧烈运动或测试前提供学院学生名单时生病不能参加剧烈运动的学生，应出具县级及以上医院证明，不列入抽测名单。不能提供证明的学生，定性为不合格，并记入本次抽测不合格人数；（3）因不能剧烈运动而申请“免测或缓测”的学生，申请的截止时间为2024年4月1号，之后申请的对于本次达标运动会无效。

2.抽到人员遇特殊情况（如学生突发疾病、受伤、女生例假等），应由校医务室出具相关证明，延迟至4月24日下午补测，如补测时间与省抽测冲突，另行安排时间。

**3.既抽到省测又抽到达标运动会的学生，取得的省测成绩可直接记入达标运动会成绩。**

4.测试前各受测学生在测试前一天注意休息切勿熬夜，测试前应提前半小时以上就餐完毕，测试前需做好充分的准备活动。

5.各分院应做好充分的组织和准备工作，注意安全，提前到达测试场地，如影响测试的正常进行，由体军部上报对其进行通报。

6.带好学生证或身份证，随时接受检查，建议各组由志愿者统一保管证件，以免测试时丢失证件。

**十二、本规程解释权为体军部**

**浙工业大学之江学院体育运动委员会**

**二O二四年三月廿六日**