

2020 年线上夏季运动会竞赛办法与规则

一、参赛方法

1. 参赛运动员须录制本人参加项目的视频提交到浙大体艺 APP 中【我的比赛】-【浙江大学 2020 年线上夏季运动会】模块内，单人及双人项目需填报次数或时间数据，且视频中需出现手机/时钟同步计时画面。每人限上传一个视频，且必须在比赛日期（即 2020 年 5 月 18 日 8:00-5 月 26 日 24:00）内提交方为有效。

2. 本次比赛倡导诚信比赛，组委会将根据情况进行抽查，若有不合要求的违纪行为，则取消参赛资格及成绩。

3. 提交参赛视频成功后系统会提示上传成功，但不提供视频复看，不允许重复提交。

4. 提交的参赛视频不能剪接，要能完整清楚地看到参赛者的面貌及完整技术动作（剪辑视频不予评分）。

二、竞赛项目及规则：（‘ctrl+鼠标左键’可观看示范视频）

【项目一】 平板支撑

动作要领：俯卧位，双肘弯曲成 90°支撑在地面上，双腿伸直，前脚掌触地，腰背挺直，头部、肩部、背部和臀部保持在同一平面。比赛进行中如身体不能维持稳定在一个平面上则结束比赛，支撑时间长者为胜。

【项目二】 俯卧撑

动作要领：俯卧位，双手放于胸部两侧，略宽于肩，手臂伸直，五指张开，双腿伸直，前脚掌触地，腰背挺直，头部、肩部、背部和臀部保持在同一平面。向下至胸部距离地面 5 厘米左右，向上撑起，回到起始位置。

【项目三】 仰卧起坐

动作要领：仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。参赛者仰卧时两肩胛必须触垫，坐起时臀部不能离开地面，两肘触及或超过双膝为完成一次。

【项目四】 开合跳

动作要领：

预备：直立。

1. 双脚原地跳起成开立，略大于肩宽，同时两臂经侧至上举，头上击掌。
2. 双脚跳起还原成直立。注意：落地时膝关节自然微屈缓冲，保持平衡。

【项目五】 深蹲

动作要领：

预备：两脚分开站立比肩宽，目视前方。

1. 下蹲至大腿与地面平行。下蹲时，膝盖保持与脚尖一个方向且不要超过脚尖。始终保持脚跟贴地，同时两臂前平举。
2. 向上时臀部以及双腿发力还原成预备姿势。

注意：下蹲时速度慢、吸气，起立时动作快、呼气。

【项目六】 波比跳

动作要领：双脚站立与肩同宽，俯身下蹲，双手撑地略宽于肩，双腿向后蹬跳伸直成俯撑，双脚蹬地快速向腹部收回，起身跳跃双手在头上击掌之后迅速俯身下蹲做下一个动作。

【项目七】 一分钟颠足球

规则：可采用单脚连续颠球或双脚交替颠球方式进行颠球，用脚背正面、脚外侧、脚内侧等部位颠球才有效，其他部位颠球只作过渡，不计次数。颠球过程中若球着地，必须用手捡球，并

以手抛球方式开始，继续颠球。失误后再次颠球的次数可累计。每失误一次或手触球一次总成绩减一次，记录一分钟颠球的有效次数。

【项目八】 双人跳绳

动作要领：比赛时间为 60 秒，双人配合，一人双手摇绳，二人以轮换跳或并腿跳的方法跳绳，每跳起一次，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°)。绳和人都从静止开始，中间有失误停顿后可继续开始计次，按照规则的要求，运动员在 60 秒内完成跳绳有效次数累加为最终成绩。

【项目九】 头顶乒乓球

规则：比赛时间为 60 秒，二人一组，间隔 3 米划二条线，二人站在线外，一人在一头抛乒乓球，另一人在另一头的线外用头顶乒乓球，头顶到乒乓球算一次，身体其他部位触碰到球不算，累计一分钟头顶球的总次数。只允许用一个乒乓球抛，在抛接过程中二人中的任一个人的脚压或超过边界，此次不得计入成绩。

【项目十】 陆上双人皮划艇

项目规则：比赛时间为 60 秒，双人配合坐姿划桨的次数。双人同步划一桨记为一次，规定时间内划桨次数多者获胜。可双人或者一人喊口令辅助配合划。

若出现以下情况裁判可不计个数：

- (1) 非直臂划桨
- (2) 转体小于 45 度
- (3) 双人配合不佳，非同时入水和出水
- (4) 除左右转体外，身体晃动过大或头部有左右的转动

器材要求：大于肩宽的木棍、竹竿、扫把、拖把等（尽量选择对称的木棍）

动作标准：

握距与肩同宽，双人前后坐姿，大约一米间隔，双腿并拢，后脚跟或全脚掌着地，腰背挺直微前倾，目视前方，采用直臂“八”字划法，以先划右侧为例，划桨时向左转体大约 45 度并把右手臂往右前方伸出，大约在脚趾附近将桨叶插入水中，向右转体带动右手沿身体直臂往后拉回至臀部位置后拉出水面，在右桨拉出水面的同时，身体应已向右转至 45 度，此时左手臂伸直往左前方伸出，大约在脚趾附近将桨叶插入水中，向左转体同时左手直臂沿身体往后拉回至臀部位置后拉出水面如此反复的双边划桨。

拍摄要求：要能看清双人全身以及全程划桨动作。

【项目十一】 双人对颠乒乓球

规则：比赛时间为 30 秒，两人间隔两米，以脚为准。比赛开始，用球拍把乒乓球颠给对方，乒乓球掉了可以继续再垫，在规定的 30 秒时间内计双方颠的次数。任何一方脚碰到或进入规定的两米区域算犯规，不计次数。

【项目十二】 求是青年拳

【项目十三】 舒心韵律操

【项目十四】 八段锦

三、注意事项

1. 每人限报一项
2. 参赛学生如在线上春季运动会上已获奖，允许参加线上夏季运动会，但不重复给予竞赛得分。