2020年线上春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年线上春季运动会】模块内，体能项目填报次数或时间数据，耐力项目提交时上传本人跑步时的照片。每人限上传一个视频，且必须在比赛日期（即2020年4月6日8:00—4月12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。

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**](http://www.tyys.zju.edu.cn/ggtypt/videotool/play?filename=20200326215042bdfcae4ef0b1044568b7ebdb30.mp4)

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**](http://www.tyys.zju.edu.cn/ggtypt/videotool/play?filename=202003269a7429f4b73c45e9af69b0834474cf38.mp4)

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。

双手撑于地面，两手分开，比肩稍宽，身体保持正直，腹部收紧，膝盖伸直，两脚并拢，脚前掌触地，肘关节屈肘向下，身体保持和地面5-10cm距离，直臂还原，计为一次。

**【项目三】** [**仰卧起坐**](http://www.tyys.zju.edu.cn/ggtypt/videotool/play?filename=202003260855eb4af10f4d089c51166d21e893bd.mp4)

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**](http://www.tyys.zju.edu.cn/ggtypt/videotool/play?filename=2020032635661c168ea8425084921f86e269a2d5.mp4)

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**](http://www.tyys.zju.edu.cn/ggtypt/videotool/play?filename=2020032689e3402d4a6b467583fac4cf7b0eb3b4.mp4)

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**](http://www.tyys.zju.edu.cn/ggtypt/videotool/play?filename=20200326185ecf3c9c414eb8af31297c8dad0dfe.mp4)

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】 单摇跳绳（无视频）**

动作要领：双手摇绳，双脚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90秒的时间内完成单摇跳绳有效次数累加为最终成绩。

**【项目八】** [**求是青年拳**](http://www.tyys.zju.edu.cn/ggtypt/videotool/play?filename=202003265e3c353b791b4a579bdfd4766a66fda2.mp4)

**【项目九】** [**舒心韵律操**](http://www.tyys.zju.edu.cn/ggtypt/videotool/play?filename=202003262ef85ee7f4994637b8526685fa52b412.mp4)