

## 附件 2:

### 部分项目竞赛方法与规则

#### 一、1 分钟跳绳

- 1.比赛在田径场南侧进行，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。

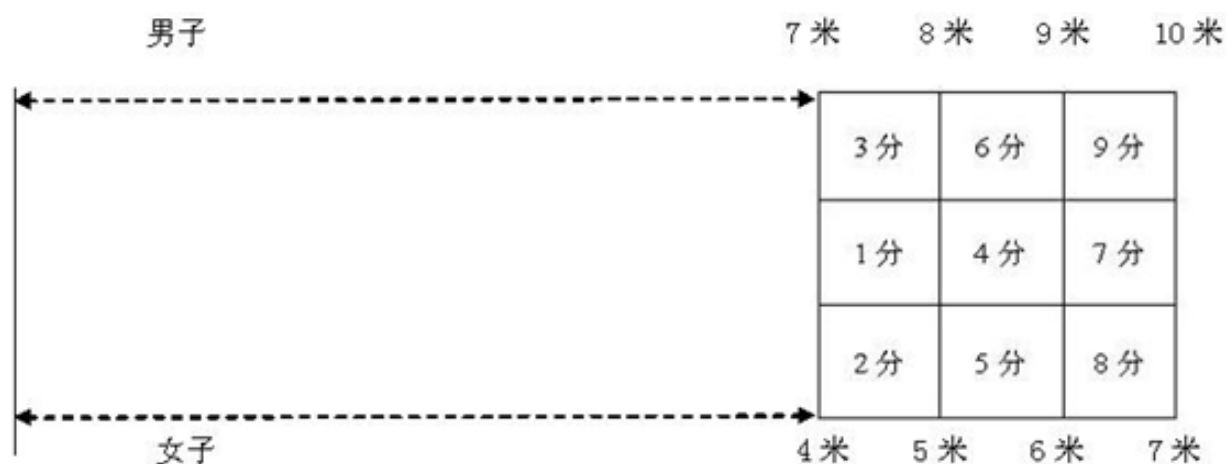
#### 三、50 米迎面接力的（共计 20 人：男子 12 人、女子 8 人，包括男女教师各 2 名）

- 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、实心球掷准积分赛（共计 20 人：男子 12 人、女子 8 人，包括男女教师各 2 名）

- 1.比赛场地：田径场北侧半圆场地
- 2.比赛以各学院为单位，每单位每人连续掷二球。
- 3.以实心球落地点为准计分，如实心球落在两得分点区域线上，以得分低的点计分（球落在近端边线上判为 0 分），按 2 次得分总和计算个人得分，团队得分以全队得分相加总和计算，得分多者名次列前。得分相等时，以最高一次得分成绩

多的队名次列前；若成绩仍相等，以次优成绩多的队名次列前，以此类推。



4.场地设置：起掷点距落地区男子 7-10 米（女子 4-7 米）落地区为正方形格，方格内分 9 个区域对应相应分值，每个区域长、宽为 1 米。（见上图）

5.投掷方法：原地正面双手持球头上前掷。

6.规则要求：不能助跑，可以双脚交换或离地，但不能触及或越过投掷线，否则判犯规，计 0 分。

注：建议各学院对参赛队员进行赛前指导，熟悉各比赛项目的比赛方法和规则，避免伤害事故的发生。

上海理工大学田径运动会组委会

2022 年 11 月