**四川外国语大学第一届大学生体质健康比赛**

竞 赛 规 程

一、比赛日期

2021年12月5日上午8:00-12:00（星期天）

二、比赛地点

四川外国语大学东区操场

三、参赛单位

2021大一新生教改班学生

四、比赛项目

（一）形态机能项目：体重指数、肺活量体重指数（随堂测试）

（二）身体素质项目：

仰卧起坐(女)\引体向上（男）、立定跳远、50米跑、1000米跑（男）/800米跑（女）、坐位体前屈

五、测试方法、评分方法、评价标准

（一）健康、形态机能按照《全国学生体质健康监测工作手册》中的有关要求进行；体能测试按照人民教育出版社出版的2014年《国家学生体质健康标准解读》中的有关要求进行。

（二）使用《全国大中小学生体质健康评分标准》（试行）作为评价标准。

六、参加办法

（一）以2021级教改班级为单位参赛

（二）班级学生因病或学籍等原因，凭相关证明可以不参加

七、报名

各参赛班级于11月20日（星期一）下午将参赛电子名单发于35021485@qq.com

八、运动员资格

（一）参赛运动员必须是正式学籍的在校学生；各参赛运动员不得相互冒名顶替，若经举报查实运动员资格不符，一律取消成绩，并将全校通报。

（二）本届比赛采用全信息化数据采集，比赛前运动员要带一卡通、身份证。

九、竞赛办法

（一）健康、形态机能按照《全国学生体质健康监测工作手册》中的有关要求进行；体能测试按照《全国大中小学生体质健康评分标准》（试行）进行。

（二）学生每人总分100分，测试项目分别是：

1.形态机能项目：身高体重指数、肺活量（随堂测试）

2.身体素质项目：

仰卧起坐(女)\引体向上（男）、立定跳远、50米跑、1000米跑（男）/800米跑（女）、坐位体前屈

十、**录取名次和奖励**

总成绩录取个人名次，获奖比占参加人数百分之十，颁发优胜证书。

十一、比赛要求

（一）各班级应按比赛时间提前20分钟到达比赛场地。班长带队领导到主席台签到处报到，并报告本校学生应到、实到情况，做好比赛其他准备工作。学生由班长带领，集体做好准备活动。

（二）学生必须遵守比赛纪律和规则，要加强对学生进行安全教育工作，杜绝意外伤害事故的发生。

（三）检录裁判员按比赛分组，提前10分钟对学生依次点名后带入场内进行比赛。

1.学生由裁判员带入比赛场地后必须严格遵守比赛纪律，绝对服从裁判员的指挥和安排，不得随意在场内走动。

2.学生进入比赛场地后由裁判员宣布比赛项目的顺序，学生自始至终听从带队裁判员的指挥。

（四）所有比赛结束后由裁判员将学生带出比赛场地。

（五）教育学生爱护学校的公共设施、运动场地设施和校园卫生。

十二、裁判员

本次比赛的裁判员由体育部抽调。

十三、本规程解释权属校体育部，未尽事宜另行通知。

裁 判 员

裁判长： 杨焱

副裁判长：张勇

一、仰卧起坐

肖月悦

学生20人

二、立定跳远

程蕾、韩书娜

学生6人

三、引体向上、坐位体前屈

侯英

学生20人

四、50米跑

1组： 范金刚

2组：于乐

学生4人

五、记录组

编 排 ：易强

录 入 ：学生10人

六、器材组

刘师傅

项目时间表

2021年12月5日（星期天）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **8:30-9:15** | **9:15-10:00** | **10:00-10:45** | **10:45-11:30** | **备注** |
| **立定跳远** | 1—7组 | 8—14组 | 15—22组 | 23—30组 |  |
| **仰卧起坐** | 8—14组 | 15—22组 | 23—30组 | 1—7组 |  |
| **50米跑** | 15—22组 | 23—30组 | 1—7组 | 8—14组 |  |
| **坐位体前屈** | 23—30组 | 1—7组 | 8—14组 | 15—22组 |  |
| **引体向上** |  |  |  |  | 10:30-11:00 |

分组情况

程蕾:1—4组

于乐：5—9组

范金刚：10—13组

侯英：14—18组

肖月月：19—22组

杨焱：23--24组

张勇：25组

韩书娜：26--27组

易强：28--29组

程蕾30组