

附件

2025 年上海交通大学春季学生田径运动会 竞赛规程

一、指导思想

深入贯彻习近平总书记“坚持健康第一的教育理念”，大力弘扬交大“强国强身、崇尚文化、注重体育、健康向上”优良传统，进一步振奋师生精神、繁荣校园文化、推进健康校园建设，促进广大师生更加自觉地参加体育运动和锻炼，以良好的精神面貌和实际行动推动学校一流大学建设。

本届运动会将坚持“覆盖范围更广泛”“项目设置更全面”“办赛组织更智能”的办赛理念与办赛特色，通过“竞技性与群众性、趣味性”相结合的赛事安排，分设本科生组和研究生组，通过丰富多彩的各项体育赛事和活动为载体，让更多同学有机会参与体育比赛，引导广大同学文化学习和体育锻炼协调发展，持续推进运动健康成为校园新时尚，营造更加浓厚的“爱交大、爱运动”校园体育文化氛围，为学校一流人才培养持续赋能。

二、组织单位

主办：上海交通大学体育运动委员会

承办：上海交通大学学生工作指导委员会

共青团上海交通大学委员会

上海交通大学体育系

协办：上海交通大学学生联合会（研究生会）

上海交通大学学生体育总会

三、时间地点

时间：2025年5月17日（星期六）、18日（星期日）

（如遇下雨无法举行，顺延一周）

地点：闵行校区胡法光体育场及校内各体育场馆

四、竞赛项目

1. 田径比赛项目（25项）

男子组（12项）：100米、200米、400米、1500米、3000米、110米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球（7.26公斤）、4×100米接力、4×200米接力。

女子组（12项）：100米、200米、400米、800米、3000米、100米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球（4公斤）、4×100米接力、4×200米接力。

男女混合组（1项）：4×400米接力（2男2女）。

2. 群众体育项目（9项）

（1）拔河比赛：每队20人，女生至少5人。

（2）跳长绳比赛：每队20人，女生至少5人。

（3）足球传接球接力：每队20人，女生至少5人。

（4）篮球运球上篮接力：每队20人，女生至少5人。

（5）排球传垫球接力：每队20人，女生至少5人。

- (6) 快乐大脚丫：每队 20 人，女生至少 5 人。
- (7) 多足虫竞速：每队 20 人，女生至少 5 人
- (8) 陆地冰壶：每队 20 人，男女不限。
- (9) 踢毽子：每队 20 人，男女不限。

3. “百班千人”学生班级体能挑战赛（6 项）

- (1) 平板支撑：每班级 10 人，男女不限。
- (2) 引体向上：每班级 10 人，男女不限。
- (3) 原地实心球：每班级 20 人，女生至少 5 人。
- (4) 立定跳远：每班级 20 人，女生至少 5 人。
- (5) 单摇跳绳：每班级 20 人，女生至少 5 人。
- (6) 20 人*50 米穿梭接力：每班级 20 人，女生至少 5 人。

4. 其他单项比赛项目

本次运动会还将结合体总杯、致远杯和新生杯等学生校园体育赛事计划，分散式启动和组织各体育单项比赛，包括但不限于校园长跑、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、飞盘、游泳、棋牌、龙舟、武术、射箭、射击、攀岩等。

五、报名办法

本次运动会比赛面向全体在校学生。报名将通过“交我办”APP 进行，报名方式如下：

第一阶段：同学自主报名阶段。由同学自主在“交我办”APP 体育赛事内预报名（交我办-运动健康-体育赛事），查询并选择希望报名的比赛项目，按照规程要求预报名，提交院系赛事管理

人员进行报名审核、确认。

第二阶段：报名审核、确认阶段。由各院系赛事管理人员（分本科生组和研究生组）进入赛事报名管理页面，进行同学自主报名资格审核，同时可以根据前期排摸选拔和组织动员的情况代同学进行各项目参赛报名，最终确认各个项目的参赛人员名单。

“交我办”APP 报名通道开启时间，以及各院系本科生组和研究生组报名联系人详见后续通知。

1. 学生报名资格和组队要求

（1）具有交大学籍的全日制学生，包括研究生、本科生和留学生，均可代表所在院系（包括研究院、所）参赛。

（2）每个院系代表队设领队 1 人，联系人 1-2 人，教练和工作人员若干名。请在以上人员中明确赛事管理员人员（分本科生组和研究生组），在交我办 APP 上完成参赛报名组织、资格审核确认等权限任务。

2. 田径比赛项目报名办法

（1）分设研究生组和本科生组进行报名和比赛。各项比赛的名次排定将区分校阳光田径队同学和普通同学，即阳光田径队同学获得名次不影响普通同学录取名次。

（2）各组别各田径单项比赛每个院系限报 6 人，每人最多报 2 个单项，同时可兼报接力比赛项目。

比赛进行过程中若运动员兼项存在项目比赛时间上的冲突，应及时向主裁判提出请假申请。原则上，运动员应根据先田径后

群体，先径赛后田赛的顺序参加比赛。运动员错过的比赛轮次不予补赛。

(3) 有意向报名的同学可通过“交我办”APP 查询和报名希望参赛的田径项目，并由院系选拔、核定参赛资格。

3. 群众体育项目比赛报名办法

(1) 分设研究生组和本科生组进行报名和比赛。各组别各项目比赛每个院系均可各报一队。

(2) 报名需由院系赛事管理员在“交我办”APP 上进行。报名时可填报确定的参赛队员信息，也可后续补报队员信息，最晚须于比赛前完全填报参赛同学名单，以便查询每位队员参赛的记录和成绩。每名同学最多参加 2 个群众体育项目。

(3) 参加群体比赛没有号码簿。

4. “百班千人”学生班级体能挑战赛报名办法

(1) 该项比赛面向全体在校同学，分设研究生组和本科生组。其中，本科生组面向为本科生班级，以班集体形式组队报名和参赛；研究生组面向研究生班级或者研究生导学团队（同一个课题组、实验室、导师组的同学即可），以班集体或导学团队集体形式组队报名和参赛。如一个班级或导学团队人数不够，最多可 2-3 个班级或导学团队联合组队参赛。

(2) 报名的班级或导学团队可任选 1-2 个参赛项目。平板支撑和引体向上比赛需组织选拔 10 名同学参加，男女不限；其他班级体能挑战赛项目需组织选拔 20 名同学参加比赛，其中女

生至少 5 人。每名同学最多参加 2 个体能挑战赛项目。

(3) 各院系需组织报名的学生班级/导学团队数量, 将由组委会结合各院系学生规模予以确定, 相关事宜另行通知。

5. 其他单项比赛报名方法

另行通知。

六、比赛办法

(一) 田径项目比赛规则

1. 比赛过程中, 运动员须胸前佩戴由组委会统一编发的号码布, 否则不允许参加比赛。

2. 参赛运动员须提前 30 分钟到达检录处检录, 3 次点名未到场者按弃权处理。

3. 裁判规则: 田径项目规则参照国际田联审定的田径竞赛规则(2020—2021)进行, 倡导公平公正、文明认真执裁。如有异议应在成绩正式宣告后 30 分钟内书面提交至组委会仲裁委员会复议。

(二) 群众体育项目比赛规则

1. 拔河比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛, 其中女生不少于 5 名。

(2) 比赛由抽签决定对阵轮次, 每组进行 3 局 2 胜淘汰赛, 每局最多一分钟。胜者晋级下一轮, 直至决赛。

(3) 同学参加比赛不可穿带钉的鞋, 不可戴手套。

(4) 参赛同学须服从裁判员的现场指挥和裁判。

2. 跳长绳比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 2 名同学摇绳，摇绳队员相距 3.5 米，其他同学需列队按“8”字线路依次行进中跳绳通过，一旦确定顺序不可调换。裁判员计时宣布开始之前，同学做好摇绳和列队准备，计时开始后才能摇绳。跳绳若中途失误中断，可以直接换后一名同学接上继续进行，跳绳次数依次累加。

(3) 比赛时间为 3 分钟，以规定时间内所跳次数为该队成绩，次数多者名次列前，若相等，则按失误次数少者名次列前。

3. 多足虫比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 赛道长 50 米。比赛时，每队分两组分列赛道两端，第一组 10 名队员骑在充气多足虫道具上，双手抓住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，队员们骑在多足虫道具上，沿赛道向对面端线行进。待多足虫尾部完全过端线，第二组 10 名队员调转多足虫道具，骑上后向起点端线行进，以多足虫尾部完全过端线为计时停止。

(3) 用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

4. 快乐大脚丫比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 赛道长 50 米。比赛时，每队分为两组，每组 10 人分别在赛道两端线后列纵队准备。第一名队员将脚穿进大脚丫道具

中，用双手提拉住大脚丫的绳子，沿赛道跑向对面端线，将道具交由下一名队员，如此往复，直至第 20 名队员完成。以最后一名队员通过终点线为计时终止。

(3) 用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

5. 足球传接球接力比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 比赛时，每队分为两组，每组 10 名人，在相隔 10 米线后站成两列纵队，进行连续传接球穿梭接力。传球必须在 10 米线后完成，每完成一次传球的队员，必须跑至对面队伍的排尾，依次轮换。接球时可以直接将球传出，也可停球后将球传出。越过 10 米线传球、用手触停球视为违例，不计成绩。

(3) 比赛时间为 3 分钟，以全队传接球次数总和计算成绩，次数多者名次列前。若次数相等，按失误次数少者名次列前。

6. 篮球运球上篮接力比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 比赛时，每队平均分为两组，每组 10 人，分别依次在 3 分线外左右两侧 45 度位置列队，从右侧开始第一名队员沿 45 度路线运球上篮，上篮不中必须进行补篮，上篮成功将球运出 3 秒限制区后，方可传球给左侧等候的队员继续运球上篮，自己则到本侧队尾等候。出现违例，则需要返回起点重新开始。

(3) 比赛时间为 3 分钟，计算全队运球上篮成功次数总和，次数多者名次列前。若次数相等，按失误次数少者名次列前。

7. 排球传垫球接力比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 比赛时，每队平均分为两组，每组 10 名队员在相隔 3 米线后站成两列纵队，进行连续对传（垫）球接力，每完成一次传（垫）球的队员必须回到本组队伍的排尾，依次轮换传垫球。运动员按照排球竞赛规则进行传垫球，有连击、持球犯规、不按照轮转次序传垫球的，传垫球次数不计入总成绩，有球落地、接住球、球碰障碍物等失误的，必须回到起点继续比赛。

(3) 比赛时间为 3 分钟，以全队传（垫）球次数总和计算成绩，次数多者名次列前。若次数相等，按失误次数少者名次列前。

8. 陆地冰壶比赛规则

(1) 每队 20 人，其中女生不少于 5 名。

(2) 队员轮流在起点，用手掌推动陆地冰壶球，力求让它滑向靶心位置，并根据冰壶球最终的位置确定得分。

(3) 每名队员推动陆地冰壶球 2 次，取最高分数记为该队员的成绩。如有犯规不予补赛。

(4) 每队 20 名队员依次进行，所有队员成绩相加为各队比赛最终成绩，按照最终成绩排列名次。

9. 踢毽子比赛规则

(1) 每队 20 人，其中女生不少于 5 名。

(2) 队员在 2 米见方的区域内用单脚踢毽，每完成一次踢

毽子动作后，踢毽脚必须着地。

(3) 比赛时间为 2 分钟，每队 20 名队员依次进行，所有队员成绩相加为各队比赛最终成绩，按照最终成绩排列名次。若个数相等，则名次并列。

(三) “百班千人” 学生班级体能挑战赛比赛规则

1. 平板支撑比赛规则

(1) 每队需 10 名同学参赛，男女不限。

(2) 动作规则：俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚脚尖触地，保持身体离开地面，身体(肩、髋、膝、踝、耳)呈一条直线。

(3) 成绩计算：全队 10 名同学的比赛时长总和为全队成绩。全队成绩高者列前，若相等则名次并列。

2. 引体向上比赛规则

(1) 每队需 10 名同学参赛，男女不限。

(2) 动作规则：比赛采取正握，从直臂下垂开始，曲臂引体到下颌过杠，然后下放身体到直臂状态，计为完成一次。比赛不限引体向上的方式，可以采取静态或者蝶式引体向上。

(3) 每名队员轮流上杠比赛，记录有效个数作为该队员成绩。全队 10 名队员个人成绩总和为全队总成绩。全队成绩高者名次列前，若相等则名次并列。

3. 单摇跳绳比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 动作规则：单人单摇形式跳绳，跳绳过程中可以停顿。不可以双飞跳绳。

(3) 比赛时间为 2 分钟，以时间结束时的个数作为同学个人成绩。全队 20 名同学个人成绩总和为全队成绩。全队成绩高者名次列前，若相等则名次并列。

4. 20 人*50 米穿梭接力比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 赛道长 50 米。每队分为 2 组，每组 10 名同学分立于端线两侧，在规定的接力区内列队等待。裁判员宣布开始后，第一名同学手持接力棒向对面跑，必须在规定的接力区内才能交接棒，在接力区以外交接棒以违规计并取消比赛成绩；同学在接力跑途中必须手持接力棒，如交接棒落地需由交棒者负责捡起。

(3) 以 20 名同学完成接力所用时长作为比赛成绩。用时少者名次列前，若用时相等，则名次并列。

5. 原地实心球比赛规则

(1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。

(2) 比赛时，运动员站在起掷线后，身体正对投掷方向，双手持球置于头后，向前掷出。

(3) 每人可以连续投掷 2 次，记录其中成绩最好的一次。若有犯规不予补赛。

(4) 20 人依次进行，所有运动员成绩相加为各队比赛最终成绩。全队成绩高者名次列前，若相等则名次并列。

6. 立定跳远比赛规则

- (1) 每队需 20 名同学参赛，其中女生不少于 5 名。
- (2) 比赛时，运动员站立在起跳线后，双脚原地起跳。
- (3) 每人可以连续跳 2 次，记录其中成绩最好的一次。若有犯规不予补赛。
- (4) 20 人依次进行，所有运动员成绩相加为各队比赛最终成绩。全队成绩高者名次列前，若相等则名次并列。

七、录取和记分办法

(一) 录取办法

1. 各比赛项目均录取前 8 名。成绩相等时，除第一名外其余名次并列，不取下一名次。群体项目和学生班级体能挑战赛比赛项目成绩相等时，名次并列，不取下一名次。
2. 某一项目报名参赛人（队）数不足 8 人（队）时，按实际参赛人数减 1 录取。报名不足 3 人（队）的项目不举行比赛，由组委会通知组队院系改项。
3. 校阳光田径队同学参加田径单项比赛名次单列，仅录取前三名次，同时不影响普通同学的名次录取。
4. 本次比赛计算团体总分，以及田径团体总分、群众体育团体总分、学生班级体能挑战赛团体总分和各单项比赛团体总分。团体总分按各比赛项目得分总和多少排定。

(二) 计分办法

1. 田径比赛单项项目前 8 名均以 9、7、6、5、4、3、2、1

计分。田径比赛接力项目按单项 2 倍计分。

2. “百班千人”学生班级体能挑战赛项目按单项 3 倍积分。群众体育项目拔河比赛按单项 3 倍积分，其他群众体育项目比赛按单项 2 倍积分，计入团体总分。

3. 游泳、乒羽网等单项比赛参照田径比赛项目积分办法。篮球、排球比赛、乒羽网等团体赛项目按单项 4 倍积分。龙舟、足球等比赛按单项 6 倍积分。

4. 集体比赛项目或团体比赛项目如允许多个院系联合组队，获得积分按照组队单位数量平均计入各自的团体总分。

5. 破全国大学生纪录加 20 分，破上海市大学生纪录加 15 分，破校纪录加 9 分。同一人(队)同一项目无论破多少次纪录，只加最高分一次。

八、奖励办法

(一) 田径、游泳、乒羽网等比赛前 8 名均颁发获奖证书，前 3 名颁发奖牌。群众体育项目比赛和各集体比赛项目前 8 名颁发获奖证书，前 3 名颁发奖杯。

(二) “百班千人”学生班级体能挑战赛奖励办法另行通知。

(三) 团体总分榜将以在校学生规模人数分为甲乙两组分别排列名次。学生人数超过 1000 人的院系为学生甲组，学生人数 1000 人及以下的院系为学生乙组，各组前 8 名颁发获奖证书和奖杯，其中第一名将获颁团体总分冠军奖杯“南洋杯”。

(四) 评选若干精神文明运动队和若干优秀组织奖。

九、注意事项

1. 凡报名参赛同学均须身体健康，并有经常参加体育锻炼或训练的习惯，建议院系组织同学报名前对个人健康状况做全面评估，确认可以适应参赛要求再报名。

2. 参赛前，建议院系组织报名参赛的同学有计划地开展针对性训练。体育系将与学指委（团委）联合开展赛前训练辅导。同时，组委会鼓励各院系组织各种形式的选拔赛和热身赛，并给予场地器材等方面的支持。

3. 请各参赛院系及时确定和公布领队和联系人（分本科生组和研究生组），以方便做好本院系同学的参赛报名组织和动员工作，并根据通知要求参加领队和联系人工作会议。

上海交通大学体育运动委员会

2025年4月