

2025 年浙江工业大学第 13 届

引体向上（个人）比赛暨健美展示策划书

一. 活动背景

为增强学生身体素质，丰富校园体育文化生活，展现浙工大学子积极向上的精神风貌，浙江工业大学体军部联合校健美协会，特举办第 13 届引体向上（个人）比赛暨健美展示活动，为热爱健身的同学提供展示平台。

二. 活动目的

1. 鼓励学生积极参与健美健身锻炼，提高身体素质和运动能力。
2. 营造良好的校园体育氛围，促进校园体育文化建设。
3. 发掘体育人才，为学校相关体育赛事储备力量。

三. 基本信息

1. 主办单位：浙江工业大学体军部、浙江工业大学健美协会
2. 参赛对象：浙江工业大学全体在校生（包括研究生）
3. 比赛时间：2025 年 5 月 24 日 14 点
4. 比赛地点：浙江工业大学朝晖校区田径场肋木处（若下雨，改为体育馆内）

四. 活动流程

（一）前期宣传

在学校官网、公众号、微博等线上平台发布活动通知和海报。
在学校各教学楼、宿舍区、食堂等人流密集处张贴纸质海报。
组织协会成员到各学院班级进行宣传介绍。

（二）报名阶段

1. 开通线上报名渠道，参赛同学扫描指定二维码进群，并将个人信息以“姓名 + 性别 + 学号 + 班级 + 联系方式”的格式发送至吴同学（18257888595）处或比赛当天提前来到现场进行报名。
2. 报名截止后，对报名人员进行统计和分组。

（三）比赛当天流程

时间	事项
13:00 - 13:50	工作人员入场布置场地，检查比赛器材，准备饮用水、急救药品等物资。
13:50 - 14:00	参赛选手签到，工作人员核对选手信息，确定比赛顺序。
14:00 - 16:00	引体向上比赛正式开始，选手按顺序依次上场比赛，裁判记录成绩，中间穿插进行健美展示。
16:00 - 16:30	统计比赛成绩，确定获奖名单。
16:30 - 17:00	举行颁奖仪式，为引体向上比赛前八名运动员证书和奖品，合影留念。

五. 比赛规则

（一）引体向上比赛

1. 签到要求：比赛前十分钟，参赛选手需到健美协会工作人员处签到，确定比赛顺序，未按时签到视为弃权。

2. 动作规范：双手正握单杠，间距同肩或比肩宽，下体保持静止，悬垂后连续向上完成引体向上，下巴超过横杆，身体放下后两臂完全伸直，不得借助身体或下肢惯性、摇晃摆动，否则该次动作不计入成绩。

3. 计分与排名：记录选手完成次数，取前八名颁发证书和奖品，破纪录（目前记录 32 次）可额外获奖品；若次数相同，进行 PK 赛决出最终名次。

4. 裁判：由体军部指派，健美协会学生志愿者协助完成。

（二）健美展示

1. 展示环节：在引体向上比赛中间穿插进行。

2. 展示内容：展示者以各种姿势展现自己的健美造型，充分呈现其在训练中的努力成果。展示姿势包括但不限于正面展示、侧面展示、背面展示等常见的健美展示动作。

六. 工作人员安排

组别	职责	人员安排
----	----	------

组别	职责	人员安排
裁判组	负责引体向上比赛动作判定和成绩记录，健美展示环节的评判（若有评分）	专业体育教师以及健美协会骨干同学
签到组	负责参赛选手签到，核对选手信息	协会成员 1 名
场地器材组	负责场地布置、器材准备与维护	协会成员 5 - 6 名
后勤保障组	负责提供饮用水、急救药品等物资，处理突发状况	协会成员 2 名
摄影宣传组	负责活动现场拍摄，后期宣传素材整理与发布	志愿者 1 名

七. 注意事项

1. 参赛选手应提前做好热身准备，避免在比赛中受伤。
2. 现场配备急救人员和急救药品，若选手在比赛中出现身体不适或受伤情况，及时进行处理。
3. 如遇恶劣天气等不可抗力因素，活动时间和地点另行通知。
4. 活动结束后，工作人员及时清理场地，保持校园环境整洁。

浙江工业大学健美协会 2025 年 5 月 17 日