# 浙江工业大学第三十六届校运会（身体素质团体比赛）

竞 赛 规 程

一、主办单位

浙江工业大学体育运动委员会

二、承办单位

浙江工业大学体军部

三、竞赛时间和地点

时间：10月31日-11月1日

地点：屏峰西区田径场

男：单杠场地、女：东看台下室内跑道处

四、参赛项目与办法

1、引体向上（男）、仰卧起坐（女）

2、以学院为单位报名，各学院选派40名运动员作为参赛选手，其中：男生20名、女生20名，替补各3名，领队1名；

3、参赛的运动员必须是具有正式学籍的本校**本科**学生，且都必须是身体健康者。

4、组别：男子组、女子组

五、竞赛办法

（一）比赛规则

**1、引体向上（男）**

（1）参赛者跳起，双手采用正握方式握杠，两手握杆间距与肩同宽，身体呈直臂悬垂姿势。

（2）整个身体停止晃动静止后，两臂同时用力向上引体(参赛者身体不得有任何附加动作，如蹬腿、扭腰、晃动、摆动等)，当引体上拉躯干到下颌超过横杠上缘，然后还原呈直臂悬垂姿势为完成一次。

（3）比赛过程中，如参赛者借助身体摆动或其它附加动作引体时，该次不计数。

**2、仰卧起坐（女）**

（1）两手手指交叉抱于脑后，两腿稍分开，仰卧于测试板上。使参赛者屈膝呈90°。

（2）参赛者听到蜂鸣器“嘀”或“开始”的信号后，双手抱头、收腹使躯干完成坐起动作；肘关节触及或超过双膝后，还原至开始姿势，两肩胛骨触垫，为完成一次仰卧起坐动作。

（3）比赛时，如果参赛者借用肘部撑起或臀部上挺后下压的力量完成起坐，或双肘未触及或未超过双膝，该次仰卧起坐不计数。

（4）参赛者须连续不断的重复此动作，持续运动1分钟。

（二）运动员出发方式由裁判组决定，出发顺序随机决定。

（三）比赛时运动员必须随带学生证，独立完成比赛。

六、录取名次与奖励

比赛成绩按每学院男、女组的各20人总成绩进行排名，分别取引体向上和仰卧起坐团体前八名。按单项基本分的3倍计入校运会总分； 当遇二队或以上成绩相等时，先看该队的最好成绩，高者名次列前；若再相同，则依次看次者的成绩，高者列前。

七、报名方法与截止日期

1、[参赛运动员名单上报tjb01@zjut.edu.cn](mailto:参赛运动员名单上报155211762@qq.com)

2、报名截止日期：2025年10月9日，逾期按弃权处理。

八、裁判员

裁判员由浙江工业大学体军部选派。

浙江工业大学体育运动委员会

二〇二五年九月二十八日