

河南师范大学第 63 届运动会竞赛规程

一、竞赛时间与地点

2026 年 4 月 15 日-17 日河南师范大学西校区塑胶田径场

二、参赛单位与办法

各院、部、室，体育学院运动人体科学和舞蹈编导（体育舞蹈）专业以院为单位组队参加本科生普通组；各院、部、室研究生培养单位以院为单位组队参加研究生普通组；体育学院研究生以院为单位、体育教育专业和运动训练（民传）专业以及国际教育学院体育教育专业以年级专业为单位分别组队参加专业组。

教工组比赛项目由校工会组织，以分工会为单位组队参加。

第一部分 学生组别竞赛内容及相关要求

一、学生组竞赛项目

（一）田径项目

1、本科普通组

（1）男子（14 项）：100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米、4×100 米接力、4×400 米接力、跳高、跳远、三级跳远、铅球、标枪、铁饼。

(2) 女子(14项): 100米、200米、400米、800米、1500米、3000米、4×100米接力、4×400米接力、跳高、跳远、三级跳远、铅球、标枪、铁饼。

(3) 混合(男女各2人): 4×200米接力、4×800米接力

2、研究生普通组

(1) 男子(12项): 100米、200米、400米、800米、1500米、3000米、4×100米接力、4×400米接力、跳高、跳远、铅球、标枪。

(2) 女子(12项): 100米、200米、400米、800米、1500米、3000米、4×100米接力、4×400米接力、跳高、跳远、铅球、标枪。

(3) 混合(男女各2人): 4×200米接力

3、专业组

(1) 男子(15项): 100米、200米、400米、800米、1500米、5000米、110米栏、4×100米接力、4×400米接力、跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪。

(2) 女子(15项): 100米、200米、400米、800米、1500米、3000米、100米栏、4×100米接力、4×400米接力、跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪。

(3) 混合(男女各2人): 4×200米接力、4×800米接力

(二) 趣味混合团体项目

1、本科普通组

- (1) 20人×50米往返接力（男10人、女10人）
- (2) 滚轮胎接力比赛（男10人、女10人）
- (3) 旱地龙舟比赛（男、女各7人）
- (4) 跳大绳比赛（男5人、女15人）
- (5) 篮球运球上篮接力比赛（男10人、女10人）
- (6) 拔河比赛（男10人、女10人）
- (7) 足球脚内侧传球接力（男10人、女10人）

2、研究生普通组

- (1) 20人×50米往返接力（男10人、女10人）
- (2) 滚轮胎接力比赛（男5人、女5人）
- (3) 旱地龙舟比赛（男、女各7人）
- (4) 跳大绳比赛（男5人、女15人）

2、专业组

- (1) 足球脚内侧传球接力（男10人、女10人）
- (2) 篮球运球上篮接力比赛（男10人、女10人）
- (3) 拔河比赛（男10人、女5人）

备注：以上项目（跳大绳除外），如男生人数不足，可由女生代替；但男生不可代替女生。

（三）体能类竞赛项目（本科普通组）

1. 男子：引体向上（10人）
2. 女子：仰卧起坐（20人）

二、学生组参赛办法

(一) 田径项目

- 1、比赛采用国际田联审定的最新田径竞赛规则。
- 2、比赛分本科普通组、研究生普通组和专业组三个组别。
- 3、各单位参加人数：

普通组和专业组以院、部、专业年级为单位参加，每单位限报 1 队，每队限报领队 1 人，教练 2 人，男、女运动员各限报 30 人。

- 4、运动员每人限报 2 项，可兼报接力、趣味、体能。

5、专业组每项限报 3 人；普通组，径赛每项限报 3 人，田赛每项限报 2 人。

- 6、参加田径项目比赛运动员，必须穿着正规田径比赛服装。

7、参加径赛运动员，必须正确粘贴侧帖（大会准备）；参加运动员必须在胸前和背后佩带号码布方能参赛（田赛跳跃项目只佩戴一个号码布，胸前背后均可）。

- 8、接力比赛，同一代表队必须统一服装，否则，不准比赛。

9、参加田赛和径赛的所有运动员须提前 30 分钟到检录，采用一次性检录，点名三次未到者，视为弃权。

10、田径项目比赛，前三名运动员，赛后应服从裁判员安排，参加颁奖仪式。

（二）趣味混合团体项目和体能类竞赛项目

以院、部、专业年级为单位，各单位限报 1 队，参赛队员各单位自行选拔比赛时必须统一服装。

三、比赛规则(以普通组为例)

（一）趣味混合项目规则

1. 20 人×50 米往返接力

（1）比赛器材：每队接力棒 1 个，跑道 25 米长，起点、折返处设标杆。

（2）比赛方法：20 人成一路纵队（以政工干部、女生、男生为序），排头排尾胸前佩戴号码，排头持棒站在跑道右侧。发令后，排头持棒向前跑 25 米，在折返处绕过标志杆后返回，将棒传递给第二个队友，依次进行，以最后一名到达终点结束。

（3）要求：中途掉棒，须掉棒者原地捡起继续比赛；交接棒须在起点标杆右侧完成。违者，取消录取资格。

（4）决定名次办法：比赛采用计时赛，时间较少者为优胜。如果第一名成绩相等，则取百分位成绩。

2. 滚轮胎接力比赛

（1）比赛器材：每队轮胎 1 个，跑道 25 米长，起点、起点后 1m 为交接区，折返点设标杆。

（2）比赛方法：20 人在交接区后成一路纵队，排头扶轮胎站在起点后侧出发。发令后，徒手滚动轮胎向前至 25 米，在折返点绕过标志杆后返回，将轮胎滚动过起点于交接区传递给第二

个队友，依次进行，以最后一名队员及轮胎都通过终点结束。以时间决定名次，成绩优者，名次列前。

(3) 要求：只能徒手滚动轮胎前进禁止使用身体其他部位；交接轮胎须在交接区完成，接轮胎队员不可提前出发；轮胎翻倒时需在原地扶起轮胎继续滚动前进。违者，取消录取资格。

(4) 决定名次办法：比赛采用计时赛，时间较少者为优胜。如果第一名成绩相等，则取百分位成绩。

3. 旱地龙舟比赛

(1) 比赛器材：软质充旱地龙舟，长 8 米左右。

(2) 比赛方法：14 人骑在旱地龙舟上前行 25 米，在折返点绕过标志杆后返回，龙头冲过终点线，即为完成比赛。

(3) 注意：行进过程中旱地龙舟不能拖地，否则取消成绩。

(4) 决定名次方法：往返一次，比赛采用计时赛，时间较少者为优胜。如果第一名成绩相等，则取百分位成绩。

4. 跳大绳比赛

(1) 比赛器材：组委会统一提供的绳具

(2) 比赛方法：要求两名摇绳运动员的距离不小于 3.6 米。手持 1 条长绳同时向 1 个方向摇动，其他运动员排队依次连续从 A 摇绳人边跑向摇动的绳子并跳过（跳一次），再从 B 摇绳人身后绕过重复上述动作，使整个跑动跳跃过程形成 1 个 8 字形。

(3) 要求：规定时间内跑跳过程中有人未能跳过，使摇绳中断，可继续比赛，该次跳跃不计数，中途不停表。以跳跃成功次数排出名次。次数相同者，以全队失误次数少者为胜。

(4) 决定名次办法：在比赛中，团体在 3 分钟内完成的数量多少进行排名；如遇完成数量相同以全队失误次数少者为胜。

5. 篮球运球上篮接力比赛

(1) 比赛器材：组委会统一提供 7 号比赛用篮球

(2) 比赛办法：每位队员运球至前场进行上篮，球必须投进后方可运球回后场上篮，直至投进后才能把球传给下一名队员。每个队员全程必须投进两个球。投不进必须继续投，要求全场连续运球、不得抛球（追球）再运球上篮；运球上篮出手（左手或右手）不受限制。

(3) 要求：裁判员发令方可运球出发，不允许抢跑违规。男女生出发顺序不要求，每一位队员必须都要进行参赛，不允许替跑或中途换人。接力队员必须站在球场底线外侧，下一名比赛队员接到球后才能运球出发，提前进场的队员召回重新跑进，违规代表队成绩无效。运球过程中如出现违例（带球走、运球翻腕、两次运球）现象每次加 1 秒。

(4) 决定名次办法：比赛采用计时赛，时间较少者为优胜。如果第一名成绩相等，则取百分位成绩。

6. 拔河比赛

(1) 比赛器材：组委会提供的拔河绳

(2) 比赛方法:

①比赛采取三局两胜制

②拔河绳中间系一根红带子作为标志带垂直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

③抽签分组进行比赛，两队淘汰赛胜方进入下一轮。（抽签将在报名结束后由校体育部组织各参赛队进行）

(3) 决定名次办法：单循环淘汰赛

7. 足球脚内侧传球接力

(1) 参赛队伍每 10 人一组相距 10 米成纵队站立，其中一队排头脚下放置一个足球，听到开始哨声后将球传至另一队排头，随后从队伍的右侧跑至对面的队尾，依次进行直至所有人完成接力。

(2) 运动员参加各项比赛时，必须向检录员出示本人学生证，未出示学生证者不得参加该项比赛。

(3) 参加比赛人员须提前 30 分钟到场检录，一次性检录，点名三次未到者，视为弃权。

(4) 名次决定方法

所有参赛队统一抽签决定比赛对手，每场比赛采用 3 局 2 胜单场淘汰制，决出前八名。

(二) 体能类竞赛项目规则

1. 体能竞赛按照大学生体测规则比赛。
2. 将本队所有队员成绩相加，即为本队最总成绩，比分高者胜出。

四、学生组运动员资格与比赛纪律

凡具有我校全日制正式学籍的在校本科生、研究生以及校企合作生，经医生检查证明身体健康者，均可报名参赛。运动员必须公正比赛，在比赛中或比赛后发现弄虚作假、冒名顶替等行为者，一经查实，除取消其比赛资格、名次、追回奖品外，还要全校通报批评，扣除单位团体总分 10 分，并根据学籍管理有关作弊处理规定给予处分。田径项目无故缺赛者，每人次扣除单位团体总分 5 分，趣味混合团体项目和体能类竞赛项目无故缺赛，每个项目扣除单位团体总分 10 分。

五、学生组录取名次、计分和奖励办法

(一) 单项奖

田径比赛项目普通组各单项均录取前 8 名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分；专业组各单项均录前 6 名，按 7、5、4、3、2、1 计分；不足录取人数（含录取人数）的项目减 1 录取；接力双倍计分。报名单项 3 人和团体 3 队（含 3 人/队）以下的项目不

予比赛，但允许相关单位在接通知后换项（必须符合第二条相关条款之规定）。趣味混合团体项目和体能类竞赛项目按3倍计分。

（二）团体奖

普通组（本科和研究生）各设一等奖2名，二等奖4名，三等奖6名；体育专业组奖励前3名；按各单位田径项目男女运动员得分和趣味混合团体项目、体能类竞赛项目得分总和排列名次，如遇两队或两队以上积分相等，以破纪录多者名次列前，再相等，以第一名多者列前，依次类推。

（三）破校纪录加10分/次。

（四）体育道德风尚奖，由学生处、团委、学生会另文规定。

六、学生组报名与报到

（一）报名

网上报名，网址：<https://www.wlydh.cn/wls/?yh=005>，初始密码：ydh123456（可在系统中自行修改）运动员必需上传个人电子照片，规格：宽高比5:7，小于50K，jpg格式，报名时间：2026年4月1日08:00-4月3日20:00，逾期报名不予受理。

报名截止后一天内，系统将分配运动员号码，各单位在分配号码后从报名系统中打印报名表一份加盖单位公章，于报名截止后交校学生会体育部。

(二) 参加本届运会的所有运动员，必须签署《自愿参赛安全健康承诺书》（附件一），根据《河南省普通高等学校体育工作十项规定》（豫体卫艺 2013[787]号文件）要求，代表队必须为所有参赛运动员办理意外伤害保险，无有效的意外伤害险者不得报名参赛。《人身意外险》，承诺书、保险复印件随纸质报名表一起交校学生会体育部。运动员没有保险，不准上场比赛。

(三) 赛事日程编排工作结束后将下发运动员参赛证电子版，各单位按统一规格自行打印参赛证及号码布，运动员必需持参赛证且佩戴号码布参赛，无参赛证和号码布者一律禁止参赛。

(四) 报到

各单位于 2026 年 4 月 15 日上午 7 点 30 分到西校区塑胶田径场集合参加开幕式，裁判员于 4 月 14 日下午 14:30 到西校区塑胶田径场报到，参加培训。

七、规程解释权属主办单位，未尽事宜，另行通知。

第二部分 教工组别比赛内容及相关要求

一、比赛内容

本次教工比赛内容共设两大类五项比赛：竞技类，含异程接力赛、拔河比赛；趣味类，含螃蟹跑接力赛，赛车接力赛、垫脚石接力赛。以分工会为单位报名参加。

(一) 异程接力赛

参赛队员 4 人。参赛队员分别完成 400m、300m、200m、100m 接力跑。其中，200m 必须由女教职工完成，100m 必须

是本单位处级干部完成。参赛队员必须是在册教职工、工会会员，学生兼职辅导员不能参加。

取冠军一队，亚军一队，季军一队。

现场颁奖（比赛结束后在运动场颁奖台）。

（二）拔河比赛

每场上场队员 15 人（男老师不得多于 10 人、女老师不得少于 5 人），同场次比赛中不得换人。抽签决定组位。

取冠军一队，亚军一队，季军两队。

（三）螃蟹跑接力赛

参赛队员 4 人，其中男女队员各两人。

1. 比赛器材：组委会统一提供。

2. 比赛办法：每位自出发线外准备，两胳膊各夹一球，腰部套一个呼啦圈。自出发线出发，跑到终点立桩绕桩一圈后返回，过出发线后交接下一名队员，以最后一名队员返回越过出发线计时停止。

3. 比赛要求：裁判员发令后开始出发，裁判计时，中途掉球或掉圈需要返回掉球（圈）地点整備后再出发，不允许呼啦圈拖地前进，纠正过程全程不停时，每一位队员须都要进行参赛，接力顺序不做要求。

4. 决定名次办法：比赛采用计时赛制，时间最短队为优胜团队。若多支队伍成绩（分钟数）相等，则取百分位成绩。

5. 取前三名，比赛结束现场举行颁奖仪式，获奖团队颁发证

书。

（四）赛车接力赛

参赛队员 4 人，其中男女队员各两人。

1. 比赛器材：组委会统一提供。

2. 比赛办法：裁判发令开始计时，队员自出发线出发，骑车至终点立桩绕桩后返回绕桩，每人两圈，返回到出发线外与下一名队员交接，下一队员接续同上完成任务。最后一名队员骑车过出发线计时停止。

3. 比赛要求：裁判员发令后计时，中途翻车或其他情况，计时不停，交接在出发线外。每一位队员须都要进行参赛，接力顺序不做要求。

4. 决定名次办法：比赛采用计时赛，时间较少者为优胜。如果成绩相等，则取百分位成绩。

5. 取前三名，比赛结束现场举行颁奖仪式，获奖团队颁发证书。

（五）垫脚石接力赛

1. 比赛器材：组委会统一提供。

2. 比赛办法：每队两块方型泡沫板，裁判发令开始计时，队员自出发线外全部站上泡沫板出发，队员协作将另一块泡沫板向前放置，全员依次移动到前面板上，而后将身后泡沫板继续向前放置，循环往复，合力到终点绕桩后返回，人员全部过出发线后落地时计时停止。

3. 比赛要求：所有人员脚不能接触地面，泡沫板只能用手移动、摆放，不能用脚踢、踹。中途人员从方块上掉落地面均视为犯规，一人次加十秒，需在原地重新站好后继续前进，计时不停。

4. 决定名次办法：比赛采用计时赛，时间较少者为优胜。如果成绩相等，则取百分位成绩。

5. 取前三名，比赛结束现场举行颁奖仪式，获奖团队颁发证书。

二、时间及地点安排

（一）异程接力赛

时间：4月15日上午（开幕式结束后第一项比赛）

报名时间：4月1-6日

地点：西校区运动场

（二）拔河比赛

时间：4月15日下午15:00始

报名时间：4月1-6日

地点：西校区篮球场（化学学院楼北侧）

（三）趣味比赛

（含螃蟹跑接力赛，赛车接力赛、垫脚石接力赛）

时间：4月15日上午10:00始

报名时间：4月1-6日

地点：西校区塑胶篮球场

三、比赛相关要求

1. 考虑到教职工参与的广泛性，以上项目，报名队员不重复，不得兼项。

2. 参加比赛的教职工身体健康，能够适应比赛的体力及耐力要求。

3. 各单位需要为参加异程接力运动员购买保险。

4. 比赛前人员提前到位，做好热身运动，避免拉伤、摔伤。比赛结束做好放松运动。

5. 各单位维护好观战与加油人员秩序，本着“友谊、团结”宗旨，文明观看。

6. 参加比赛人员须提前 20 分钟到场检录，点名三次未到者，视为弃权。特别是娱乐比赛项目，全部同时开赛，请大家提前到位。

7. 参赛人员比赛结束，获得名次人员不要远离，听播音上台领奖。

四、其他要求以校工会通知为准。

第三部分 入场式要求

一、每个单位学生方阵按照 6 横 8 纵排列，要求服装统一，教师方阵紧随其后 8 纵队排列，要求服装统一。

二、各代表队入场至主席台时必须要有 30 秒驻停表演。表演形式可自创多样，展示单位风采，表演内容须积极向上。驻停表演由 20-30 人组成，可由单位入场方阵人员兼任，也可增派专职表演人员。

三、各代表队入场时须提供 30 秒的文字解说词（200 字以内，突出本代表队的特色和亮点）。

四、各代表队于 4 月 10 日 18:00 前，将解说词发送至邮箱：3433308497@qq.com，将背景音乐发送至邮箱：514567910@qq.com，标注清楚学院。

河南师范大学第 63 届运动会组委会

2026 年 3 月 16 日

附件一：

自愿参赛安全健康承诺书

河南师范大学第六十三届运动会组委会：

本人自愿报名参加河南师范大学第六十三届运动会并签署本责任书。

一、已全面了解并同意遵守大会所制订的各项竞赛规程、规则、要求及采取的安全措施。

二、已完全了解自己的身体状况，确认自己身体健康状况良好，具备参赛条件，已为参赛做好充分准备，并在比赛前购买“人身意外伤害保险”；确认本人身体状况符合参赛条件，并自愿承担相应风险。

三、充分了解本次比赛可能出现的风险，且已准备必要的防范措施，以对自己安全负责的态度参赛。

四、愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，且同意对于非大会原因造成的伤害等任何形式的损失大会不承担任何形式的赔偿。

五、同意接受大会在比赛期间提供的现场急救性质的义务治疗，但在离开现场后，在医院救治等发生的相关费用由本队（人）负担。

六、承诺以自己的名义参赛，绝不冒名顶替，否则自愿承担全部法律责任。

七、已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任。

领队签字：

运动员签字：

2026年 月 日