

2025 河南师范大学秋季运动会

竞 赛 规 程

河南师范大学体育运动委员会

河南师范大学工会委员会

二〇二五年九月二十日

目录

一、 组织机构	1
二、 比赛时间与地点	1
三、 参加单位与办法	1

第一部分 比赛内容及相关要求

一、 急救技能团体赛	1
二、 匹克球团体赛（含教工组）	5
三、 篮球运球上篮团体赛	8
四、 足球传球接力	10
五、 排舞展演团体赛	11
六、 跳绳团体赛	15
七、 太极拳团体赛	16
八、 游泳团体赛（含教工组）	18
九、 拔河团体赛	23
十、 滚轮胎团体赛	24
十一、 体能团体赛	29
十二、 校园马拉松团体赛（含教工组）	30
十三、 教职工篮球团体赛（教工组）	31

第二部分 报名报到

一、 报名	34
二、 报到	35

第三部分 团体总分

一、 单项奖	36
二、 团体奖	36

附件 1 自愿参赛安全健康承诺书

附件 2 时间安排表

河南师范大学 2025 秋季运动会竞赛规程

一、组织机构

主办单位：校体育运动委员会、校工会、党委学生工作部、党委研究生工作部、校团委

承办单位：体育学院

二、比赛时间与地点

2025 年 10 月 17 日至 19 日

河南师范大学校本部

三、参加单位与办法

凡报名参加的运动员，须是经全国高招统一考试的非体育专业的全日制在校研究生、本科学生。

教职工组比赛参赛队员须为在册教职工，学生兼职辅导员不得参加；各项目报名队员不重复、不可兼项。

第一部分 比赛内容及相关要求

一、急救技能团体赛

（一）内容及人数

1. 比赛日期：10 月 17 日 8:00-12:00
2. 比赛地点：西校区蓝色田径场
3. 比赛内容为心肺复苏、气道异物梗阻和搬运。每学院派一支队伍参赛。每队 20 人（包括一名带队同学），男女同学各 10 名。

每个学院设置领队一名，负责队伍管理。

（二）比赛办法及规则

1. 按照急救竞赛国际化评分体系以及《新乡市红十字会救护考核标准》执行。

2. 比赛检录

（1）所有运动员至少在赛前 30 分钟到达指定区域进行检录集结；

（2）如违反竞赛规则，取消该运动队成绩和排名。

3. 评分标准

（1）心肺复苏评分办法：总计 100 分。

10 人参赛，男女各半。

评估环境安全（3 分）：环顾现场评估环境安全并报告，戴口罩、手套或口述已做好自我防护。

判断意识（5 分）：轻拍伤病员双肩，俯身在伤病员两侧耳边高声呼喊伤病员 3 次，并观察患者反应。

判断呼吸（5 分）用“听、看、感觉”的方法检查伤病员呼吸，时间不超过 10 秒钟（1001、1002……1007）。

亮明身份紧急呼救（4 分）：

“快来人啊，这里有人晕倒了，我是红十字救护员。”（1 分）

“请这位先生（女士）帮忙拨打 120，打完告诉我。”（1 分）

“请这位先生把附近的除颤仪（AED）取来。”（1 分）

“会救护的请过来帮忙。”（1 分）

胸外按压（45 分）：

解开伤病员衣服和腰带。（2分）

将一只手的掌根放在患者胸部中央，胸骨下1/2段。（3分）

双手掌根重叠，十指相扣，掌心翘起。（10分）

双上肢伸直，肩、肘、腕呈一直线，上半身前倾，以髋关节为轴，用上半身的力量垂直向下按压。（10分）

100次-120次/分钟的频率。（5分）

按压深度5-6厘米。（5分）

按压30次，并数出01到30。（5分）

每次按压，确保胸壁完全回弹（5分）。

人工呼吸（25分）：

检查伤员口中是否有异物，报告有异物，侧头将异物取出。
（5分）

仰头举颏法打开呼吸道，使其下颌角与耳垂连线垂直于地面。
（5分）

张大嘴，包严伤病人口唇，捏紧鼻翼，吹气约1秒钟，同时观察胸廓是否隆起，抬头换气，松鼻翼。（5分）

按上述标准吹第二口气。（5分）

每按压30次吹2口气为1组。（5分）

评估呼吸和循环（5分）：

救护员一手小鱼际压住伤病员前额另一只手食指、中指并拢触摸其颈动脉搏动，同时用“听、看、感觉”的方法检查伤病员

呼吸，时间约 10 秒钟，报告伤病员恢复自主呼吸和心跳，心肺复苏成功。

人文关怀（5 分）：整理伤病员衣服，人文关怀，报告操作完毕。

整体评价（3 分）：操作人员精神饱满、语言清晰，动作熟练，急救意识强。

（2）成人呼吸道异物梗阻：总计 30 分

3 人参赛，性别不限。

观察环境，做好防护（4 分）：环顾现场评估环境安全并报告（2 分）；带手套或口述已做好自我保护（2 分）。

评估伤病员意识和配合程度（6）：

救护员询问伤者“你怎么啦？是不是噎着了，我能帮你吗？”

（3 分）

伤员（提前穿戴好马甲）必须咳嗽，点头，做出 V 形手势。

（3 分）

腹部冲击法（20 分）：救护员鼓励伤员咳嗽，站在伤员背后，双臂环抱其腰部，以“剪刀、石头、布”方式实施腹部冲击，重复直至异物排出。

（3）伤员搬运接力计时赛

10 人参赛，男女各半，每次搬运不限男女，每人只能搬运一次。

比赛距离：20 米往返四次。

比赛方法：两名运动员把模拟人搬运至担架上，固定，搬运至 20 米线外；担架交给下一组的两名运动员，往返；担架尾部必须过线；伤病员头部在后方；如果担架提前落地必须从落地的位置抬起来继续计时。伤病员必须始终在担架上，如果搬运中模拟人掉下担架，必须重新搬运至担架上。

评分方法：按照完成搬运所用时间确定名次，1-3 名 20 分，4-8 名 15 分，9-15 名 10 分，其余名次 5 分。

4. 决定名次办法：

(1) 按照三个项目（总分 150 分）最后总得分决出前八名。

(2) 设“优秀组织奖”，颁发给组织工作突出的团队。

5. 比赛器械：组委会统一提供担架、模拟人，海姆立克马甲，所需其他物品自备。

6. 联系人：杨军英 13523249476

二、匹克球团体赛（含教工组）

（一）内容及人数

1. 时间：10 月 17 日—10 月 19 日

2. 地点：西校区蓝色匹克球场

3. 团体赛：男单、女单、男双、女双、混双，男女各 5 人，包含替补队员，运动员不可兼项。

4. 普通院系组以学院(部)为单位组队参加比赛（含研究生）；

5. 每个参赛单位学生组限报 1 支队伍，教工组限报 1 队，每支参赛队由 10 名运动员组成（5 男 5 女）。每个学院设置领队一名，负责队伍管理。

（二）比赛办法及规则

1. 比赛采用国家体育总局小球管理中心颁布的《匹克球竞赛规则 2024（试行版）》

2. 比赛分两个阶段，第一阶段进行小组赛；第二阶段在晋级人员中进行交叉淘汰，比赛采用单淘汰赛制。分组循环赛根据报名队数分 4 个小组或 8 个小组。小组前两名出线，进入第二阶段比赛。

3. 团体比赛采用五场三胜制，比赛分为两个阶段，第一阶段需打满五场，第二阶段先胜三场者为胜，余场不再进行比赛。

（1）第一阶段：分组单循环赛。采用每球得分制，15 分一局决胜，获胜需净胜 2 分，17 分封顶（当一方分数达到 8 分时双方交换场区）。根据分组数，小组赛前两名进入第二阶段比赛。

（2）第二阶段：交叉淘汰赛，采用每球得分制，21 分一局决胜，获胜需净胜 2 分，23 分封顶（当一方分数达到 11 分时双方交换场区）。依次决出第一至第八名。

4. 小组赛名次决定办法

（1）按获胜场次多少决定名次。

（2）如两队获胜场次相同，以两队比赛结果决定名次，胜者列前。

(3) 若三队获胜场次相同，则按照净胜局数决定名次，多者列前；若净胜局两队相等，则两队胜者列前。

(4) 若三队净胜局数相同，则按照净胜分数决定名次，多者列前；若净胜分两队相等，则两队胜者列前，并以此类推。

(5) 若各队净胜分相同，则以抽签方式决定名次。

5. 出场顺序规则

(1) 团体赛每场比赛的出场顺序为：男单、女单、男双、女双、混双。

(2) 各队伍需在比赛前 20 分钟提交当场比赛的出场名单，提交后不得更改。

6. 裁判长有权更改赛制。参赛选手遇有连场，可休息最多不超过 5 分钟。

7. 比赛弃权：参赛选手按规定的比赛时间内参加比赛，迟到 15 分钟按弃权处理，对方获胜。

8. 录取名次与奖励办法

(1) 按照团体总分决出前八名。

(2) 设“优秀组织奖”，颁发给组织工作突出的团队。

9. 注意事项

(1) 服装要求

①运动员上场比赛、赛前练习应穿着统一的各队服装。

②双打同队运动员服装相同。

(2) 装备要求

比赛前将进行球拍检查。运动员用于比赛的球拍必须由合法制造商生产，并符合匹克球规则的相关条例。球拍上必须清楚地印有品牌和型号信息。

10. 联系人：杨婧婧 18003717671

三、篮球运球上篮团体赛

（一）内容及人数

1. 时间：10月17日8:00—12:00
2. 地点：西区水泥篮球场
3. 20人团体篮球运球上篮接力赛（要求10名男生10名女生）。
4. 每个参赛单位限报1支队伍，每支参赛队由20名运动员组成（10男10女）。每个学院设置领队一名，负责队伍管理。
5. 参赛运动员须身体健康（有心脏病、哮喘等疾病病史的学生谢绝参加）。

（二）比赛办法及规则

1. 按照《篮球运动竞赛规则》及相关赛事办赛指南规程执行。
2. 比赛检录
 - （1）所有运动员至少在赛前30分钟到达指定区域进行检录集结；
 - （2）如违反竞赛规则，取消该运动队成绩和排名。
3. 比赛规则
 - 20人团体篮球运球上篮接力赛
 - （1）比赛规则：

运球规则：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，直至投中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。投不中必须继续投，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。

违例扣分：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。

（2）判罚方式：

1. 裁判员发令方可运球出发，不允许抢跑违规。
2. 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。
3. 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。
4. 决定名次办法

篮球运球上篮接力赛：团体队员按照裁判员计时成绩进行排名，录取前八名。

5. 比赛器材

- ①比赛时必须使用组委会审定的篮球及其它设施，如有违反，取消比赛成绩。
- ②比赛用球必须达到符合人体安全的环保要求(无毒、无害、无异味)。

6. 联系人：乔平均 18613732661

四、足球传球接力

（一）内容及人数

1. 时间：10 月 17 日 8:00—12:00
2. 地点：东区田径场
3. 足球脚内侧传球接力。
4. 每个参赛单位限报 1 支队伍，每支参赛队由 20 名运动员组成（10 男 10 女）。每个学院设置领队一名，负责队伍管理。
5. 严禁冒名顶替、弄虚作假，一经发现立即取消比赛成绩。

（二）比赛办法及规则

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。

5. 应急预案

(1) 配备校医、急救箱和救生人员，预防突发情况。

(2) 如因特殊情况导致比赛中断，由组委会统一商定顺延或调整赛程。

6. 联系人：岳耀鹏 18530222215

五、排舞展演团体赛

(一) 内容及人数

1. 时间：10 月 17 日 14:30—18:00

2. 地点：西区蓝色田径场

3. 以学院为单位组队参赛，每队不少于 50 人，每多 1 人加 0.1 分（最多不超过 60 人），每队可报领队 1 名，教练 1 人。

4. 参赛运动员不得跨院报名。

备注：以上项目，严禁作弊，一经发现取消成绩，并全校通报批评。

(二) 比赛办法及规则

1. 采用国家体育总局体操运动管理中心制定的《2025-2028 周期全国排舞竞赛评分规则》。

2. 比赛音乐

参赛音乐为规定曲目固定音乐，时长为 2' 30" —3' 30"

（可自行剪辑）。参赛音乐均由各参赛队自备，须提前发送至指定邮箱：061109@htu.edu.cn（音乐为 mp3 格式，128K 以上，文件名包含主题、学院名称等基本信息）。

3. 主题选择

各参赛队须从以下四大爱国主义主题篇章规定曲目中任选其一作为展演核心内容：

（1）第一篇章：红色血脉·峥嵘岁月（反映建党、建军、长征、抗战等革命历史）

规定曲目：《没有共产党就没有新中国》

（2）第二篇章：锦绣河山·美丽中国（展现中国地理人文之美、民族团结）

规定曲目：《灯火里的中国》

（3）第三篇章：辉煌成就·时代华章（歌颂改革开放、脱贫攻坚、航天科技等现代化建设伟大成就）

规定曲目：《时代感》

（4）第四篇章：青春誓言·强国有我（展现新时代青年立志报国、奋发有为的精神风貌）

规定曲目：《我和我的国》

4. 展演内容要求

（1）主题鲜明

1. 编排须深刻诠释所选爱国主义主题，鼓励通过剧情化、场景化的设计，增强叙事感和感染力。

2. 思想性与艺术性统一：将排舞动作与主题精神、音乐内涵深度融合，做到情感真挚、表演生动，避免形式化、空洞化。

3. 创新性:鼓励在传统排舞基础上,融入民族舞、现代舞、戏剧表演等元素,进行艺术创新。

4. 整体效果:注重队形变化、动作整齐度、精神面貌以及服装道具的整体舞台效果。

5. 编排要求

(1) 在不改变套路风格和音乐节奏的前提下,可对套路的前奏(运动员入场)、间奏和舞谱描述以外的上肢动作、舞步方向、队形等进行编排,所有项目结尾部分可以有不超过2个8拍不同于原舞步的编排(含运动员退场)。

(2) 成套动作中依次或交替完成动作时,不跳舞步的运动员停止时间不得超过8拍(前奏、间奏、结尾部分可自行编排)。

6. 出场顺序

按“四大篇章”主题顺序出场,同一篇章内比赛出场顺序由大赛组委会抽签决定。

7. 注意事项

(1) 成套动作中不允许出现抛接、倒立和空翻等危险动作,托举动作上方运动员膝盖不得超过下方运动员的头顶。

(2) 各参赛队应坚持正确的历史观、民族观、国家观、文化观,作品内容必须符合社会主义核心价值观。

(3) 严格遵守比赛纪律,尊重评委,尊重对手,发扬良好赛风。

8. 服装要求

(1) 统一着装，服装和道具需符合动作风格，禁止任何不文明、不健康的元素出现。

(2) 不得包含任何广告宣传内容，包括植入式广告（指运动员通过手持、展示或语言等方式把品牌产品或服务融入展演中并给观众留下相关印象）；

(3) 运动员可以在比赛服装上展示其赞助商标识，服装广告标识不得具有挑衅性，也不得违背公序良俗及社会道德规范，广告不得宣扬淫秽、色情、赌博、迷信、恐怖、暴力等内容，不得宣扬民族、种族、宗教及性别歧视等内容；

(4) 赞助商宣传要求如下：参赛运动员赞助商标贴允许缝制在运动员的服装上，面积不得超过 4 平方厘米；臂贴可以是方形或环绕手臂，宽度不得超过 4 厘米；印制在运动员后背上的内容，面积不得超过 21×5 平方厘米，成一线排列；服装上可以出现生产商标识，面积不得超过 4 平方厘米，每件衣服只允许显示一个商标。

9. 其他

(1) 本次比赛的主办单位、承办单位有权无偿使用参赛单位及个人的肖像、姓名、名称、图片、录音录像、比赛套路等，旨在促进排舞项目发展和赛事举办的各项公益宣传、推广活动等。

(2) 本次比赛存在因不可抗力等因素对竞赛规程进行调整的可能。

10. 录取名次及奖励

(1) 单项奖：按照最后得分决出前八名。

(2) 特别奖

优秀教练员奖（获得第一名的教练员）；

最佳主题创意奖：表彰主题诠释最深刻、最具感染力的队伍。

最佳精神风貌奖：表彰表演最富激情、团队精神最佳的队伍。

优秀组织奖：表彰积极组织参与、表现突出的学院或单位。

11. 联系人：史晓惠 15090055267

六、跳绳团体赛

(一) 内容及人数

1. 时间：10 月 17 日 14:30—18:00

2. 地点：西区水泥篮球场

3. 20 人团体“8”字跳大绳（计时 3 分钟、10 名男生 10 名女生）

每个参赛单位限报 1 支队伍，每支参赛队由 20 名运动员组成（10 男 10 女）。每个学院设置领队一名，负责队伍管理。

(二) 比赛办法及规则

1. 按照《全国跳绳运动竞赛规则》及相关赛事办赛指南规程执行。

2. 比赛检录

(1) 所有运动员至少在赛前 30 分钟到达指定区域进行检录集结；

(2) 如违反竞赛规则，取消该运动队成绩和排名。

3. 20 人团体“8”字跳大绳（计时 3 分钟）

比赛规则：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。

判罚方式：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

20 人团体“8”字跳大绳赛：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；录取前八名。

5. 比赛器材

（1）比赛时必须使用组委会审定的绳具及其它设施，如有违反，取消比赛成绩。

（2）比赛用绳必须达到符合人体安全的环保要求（无毒、无害、无异味）。

6. 联系人：张辉 15903666766

七、太极拳团体赛

（一）内容及人数

1. 时间：10 月 18 日 8:00-12:00

2. 地点：西校区蓝色田径场

3. 24 式简化太极拳。

4. 普通院系组以学院(部)为单位组队参加比赛(含研究生);每个学院限报名一个队,每支参赛队由50名运动员组成(男女不限)。每个学院设置领队一名,负责队伍管理。

(二) 比赛办法及规则

1. 比赛采用国家体育总局审定的最新《武术套路竞赛规则(2024版)》及相关补充规定。

2 完成套路时间:太极拳集体项目时间不得超过4分钟。

3. 运动员参赛服装要体现项目特色、民族特色和时代特色,不得着便装和带有队名的训练服参赛,否则不予评分。

4. 规定项目必须按照竞赛套路顺序演练,不得增减或改变动作,每增减一个动作或每改变动作一次,均扣0.1分,累计扣分。

5. 集体项目须配音乐(自备音乐,MP3格式)音乐中不得出现说唱等内容,若出现说唱,由裁判长扣0.2分;未配乐者,由裁判长扣0.2分。比赛时,由本队教练或领队负责播放音乐。

6. 集体项目场地无边界要求。

7. 评分标准(百分制)

动作质量(60分):姿势正确,方法清楚;劲力顺达,力点准确;动作协调,连贯圆活。

演练水平(30分):精神饱满,节奏分明,风格突出,意识集中。

整体形象(10分):服装统一整洁,仪表大方,队形整齐(集体项目)。

创新与表现力(加分项,最多5分):集体项目中,队形变化新颖,音乐与动作融合度高,整体表现力强。

8. 录取名次与奖励办法

(1) 按照最后得分决出前八名。

(2) 设“优秀组织奖”,颁发给组织工作突出的团队。

9. 比赛器械:组委会统一提供音响

10. 联系人:申典雅 13462464164

八、游泳团体赛(含教工组)

(一) 内容及人数

1. 时间:10月18日 8:00-12:00, 14:30-18:00

2. 地点:西校区游泳馆

3. 比赛项目设为4x50米接力:每组四人。(不限泳姿)

4. 每个参赛单位学生组可报1队包括:男子组每队4男、女子组每队4女,混合组每队2男2女。教工限报1队每队4人,至少1名女教工。每个学院设置领队一名,负责队伍管理。

(二) 比赛办法及规则

1. 采用中国游泳协会最新制定的《游泳竞赛规则》。

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. 本次比赛不允许跳水,运动员采用触壁蹬壁滑行出发,无触壁、抢游、未按照裁判要求或违反规定者,取消比赛成绩。

4. 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。

5. 游泳竞赛是一项负荷强度较大的运动，对参赛者身体状况有较高要求，参赛者应身体健康，有长期参加游泳锻炼或训练的基础。有以下疾病患者禁止参加比赛，若隐瞒不报，出现意外后果自负。

(1) 先天性心脏病和风湿性心脏病。

(2) 高血压和脑血管疾病。

(3) 心肌炎和其它心脏病。

(4) 冠状动脉和严重心律不齐。

(5) 血糖过高或过低的糖尿病。

(6) 比赛前两周内感冒患者。

(7) 不适合本项运动者。

(8) 所有参赛运动员均需签署《自愿参赛责任书》，在充分了解自身身体健康状况的情况下报名参赛。

6. 录取名次

(1) 比赛采用预赛、决赛规程，按预赛成绩排列名次，预赛成绩前八名的队伍进入下午决赛。（决赛队伍不允许更换运动员）

(2) 进入决赛的前八名队伍按照比赛最终成绩决出前三名的队伍。

(3) 学生组最后名次按照：男子接力、女子接力、混合接力三项成绩之和评定。教工组按照排名给所在学院加上相应分数。

(4) 设“优秀组织奖”，颁发给组织工作突出的团队。

7. 联系人：巴士龙 18860358460，申豪 18939199903

河南师范大学秋季运动会游泳比赛赛程时间表

比赛日期：2025 年 10 月 18 日

比赛地点：河南师范大学西校区游泳馆

上午：预赛 8:00

时间	环节	内容说明	负责人/地点
8:00 - 8:45	热身开放	各代表队按预约时段下水 适应性热身	泳池区域
8:50	热身结束	所有运动员起水，清场准备 比赛	裁判组
9:00 - 9:25	第一次检录	男子组 4x50 米接力 预赛 队伍检录	检录处
9:30	比赛开始	男子组 4x50 米接力 预赛 (预计 3 组, 每组间隔 10 分钟)	比赛池
9:45	第二次检录	女子组 4x50 米接力 预赛 队伍开始检录	检录处
10:00	比赛开始	女子组 4x50 米接力 预赛 (预计 3 组, 每组间隔 10 分钟)	比赛池
10:15	第三次检录	男女混合组 4x50 米接力 预 赛队伍开始检录	检录处
10:30	比赛开始	男女混合组 4x50 米接力 预 赛 (预计 3 组, 每组间隔 10 分钟)	比赛池
10:45	第三次检录	教职工组 4x50 米接力 预 赛队伍开始检录	检录处
11:00	比赛开始	教职工组 4x50 米接力 预 赛 (预计 3 组, 每组间隔 10 分钟)	比赛池
~11:15	预赛全部结束	工作人员统计成绩，确定决 赛名单并公示	记录处、公告处

河南师范大学秋季运动会游泳比赛赛程时间表

比赛日期： 2025 年 10 月 18 日
比赛地点： 河南师范大学西校区游泳馆
下午：决赛 14:30

时间	环节	内容说明	负责人/地点
14:00 - 14:30	热身开放	各代表队按预约时段下水 适应性热身	泳池区域
14:40	热身结束	所有运动员起水，清场准备 比赛	裁判组
14:40 - 14:55	决赛检录	所有进入决赛的队伍（男、 女、男女混合、教工共 8 队 /组）统一检录	检录处
15:00	决赛开始	男子组 4x50 米接力决赛	比赛池
15:15		女子组 4x50 米接力决赛	比赛池
15:30		男女混合组 4x50 米接力决 赛	比赛池
15:45		教职工组 4x50 米接力决赛	比赛池
15:45-16:10	成绩统计	最终核对决赛成绩，确定名 次	记录处、总裁判
16:15	颁奖仪式	为男、女、男女混合、教工 组前三名队伍颁发证书	颁奖区
16:30	比赛全程结束		

使用说明：
时间弹性：赛程时间点为预计时间，实际执行中可根据上一场比赛的结束时间微调后续检录和开始时间。
人员来源：裁判团队核心（总裁判长、发令员等）应由专业教师担任，计时员、检录员等大量岗位可由体育学院专业课优秀学生或经过培训的学生志愿者担任。
公示：建议在泳馆内醒目位置设置一块大白板作为成绩公告栏，每组成绩出来后立即公示，保证比赛透明度。

九、拔河团体赛

（一）内容及人数

1. 时间：10 月 18 日 8:00-12:00, 14:30—18:00
2. 地点：西区水泥篮球场
3. 20 人拔河比赛（要求 10 名男生 10 名女生）。
4. 每个参赛单位限报 1 支队伍，每支参赛队由本院系 20 名运动员组成（10 男 10 女）。每个学院设置领队一名，负责队伍管理。
5. 参赛运动员须身体健康（有心脏病、哮喘等疾病病史的学生谢绝参加）。

（二）比赛办法及规则

1. 按照《拔河竞赛规则》及相关赛事办赛指南规程执行。
2. 比赛检录
 - （1）所有运动员至少在赛前 30 分钟到达指定区域进行检录集结；
 - （2）如违反竞赛规则，取消该运动队成绩和排名。

3. 比赛规则

20 人拔河比赛规则：

（1）比赛场地

拔河道为西区水泥篮球场。除参赛队领队、裁判员、选手以外，其他人员一律不得影响正常比赛。

（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）。

4. 决定名次办法

决定名次办法：上午按照抽签分组排序进行淘汰赛决出八强；下午进行八强名次赛。

5. 比赛器材

比赛时必须使用组委会审定的拔河绳，如有违反，取消比赛成绩。

6. 联系人：张卫兵 13419850929

十、滚轮胎团体赛

（一）内容及人数

1. 时间：10月18日 8:00-12:00，14:30—18:00

2. 地点：东区田径场

3. “滚轮胎”接力赛男子组（每队10人，依次完成指定距离滚轮胎任务，按总用时排名）

4. “滚轮胎”接力赛女子组（每队 10 人，依次完成指定距离滚轮胎任务，按总用时排名）
5. “滚轮胎”接力赛混合组（每队 10 人，5 男 5 女，依次完成指定距离滚轮胎任务，按总用时排名）
6. 每个学院（部）限报名一支队伍。包括男生组、女生组、混合组。严禁冒名顶替、弄虚作假，一经发现立即取消比赛成绩。每个学院设置领队一名，负责队伍管理。
7. “滚轮胎”比赛对体能和协调性有一定要求，参赛者应身体健康，有体育锻炼基础。有以下疾病患者禁止参加比赛，若隐瞒不报，出现意外后果自负：
 - （1）先天性心脏病和风湿性心脏病
 - （2）高血压和脑血管疾病
 - （3）心肌炎和其它心脏病
 - （4）冠状动脉和严重心律不齐
 - （5）血糖过高或过低的糖尿病
 - （6）比赛前两周内感冒患者
 - （7）不适合本项运动者

所有参赛运动员均需签署《自愿参赛责任书》，在充分了解自身身体健康状况的情况下报名参赛。

（二）比赛办法及规则

1. 采用接力形式，每名队员依次滚动轮胎完成指定距离后交下一名队员，直至全部完成。
2. 轮胎必须在规定赛道内滚动，出界或倒地需返回出界点继续比赛。
3. 运动员必须双手滚轮胎，不得踢、推或用身体其他部位辅助。
4. 运动员参加各项比赛时，必须向检录员出示本人学生证，未出示证件者不得参赛。
5. 参加比赛人员须提前 30 分钟到场检录，点名三次未到者视为弃权。
6. 名次决定方法
 - （1）按各队完成接力的总用时由少到多排序，用时最短的队伍获胜。若成绩相同，则并列名次。
 - （2）进入决赛的前八名队伍按照比赛最终总成绩决出前三名。
7. 应急预案
 - （1）配备校医、急救箱和应急人员，预防突发情况。
 - （2）如因特殊情况导致比赛中断，由组委会统一商定顺延或调整赛程。
8. 联系人：吴笑 13462844111

河南师范大学秋季运动会体能比赛赛程时间表（草案）

比赛日期：2025 年 10 月 18 日

比赛地点：河南师范大学西校区田径场

上午 8:00 预赛

时间	环节	内容说明	负责人/地点
8:00 - 8:45	热身开放	各代表队按预约时段进行适应性热身	田径场
8:50	热身结束	清场准备比赛	裁判组
9:00-9:25	第一次检录	男子组“滚轮胎”预赛队伍检录	检录处
9:30	比赛开始	男子组“滚轮胎”预赛	比赛区
9:45	第二次检录	女子组“滚轮胎”预赛队伍检录	检录处
10:00	比赛开始	女子组“滚轮胎”预赛	比赛区
10:15	第三次检录	混合组“滚轮胎”预赛队伍检录	检录处
10:30	比赛开始	混合组“滚轮胎”预赛	比赛区
11:00	预赛全部结束	工作人员统计成绩，确定决赛名单并公示	记录处、公告处

下午 14:30 决赛

时间	环节	内容说明	负责人/地点
14:00 - 14:30	热身开放	各代表队按预约时段进行适应性热身	田径场
14:40	热身结束	清场准备比赛	裁判组
14:40 -14:55	决赛检录	所有进入决赛的队伍统一检录	检录处
15:00	决赛开始	男子组“滚轮胎”决赛	比赛区
15:15	决赛开始	女子组“滚轮胎”决赛	比赛区
15:30	决赛开始	混合组“滚轮胎”决赛	比赛区
16:00-16:30	成绩统计	最终核对决赛成绩，确定名次	记录处、总裁判
16:30	颁奖仪式	为男、女前三名队伍颁发奖杯/奖牌及证书	颁奖区
17:00	比赛全程结束		

使用说明：1. 时间弹性：赛程时间点为预计时间，实际执行中可根据上一场比赛的结束时间微调后续检录和开始时间。

2. 人员来源：裁判团队核心（总裁判长、发令员等）应由专业教师担任，计时员、检录员等大量岗位可由体育学院专业课优秀学生或经过培训的学生志愿者担任。

3. 公示：建议在田径场内醒目位置设置一块大白板作为成绩公告栏，每组成绩出来后立即公示，保证比赛透明度。

十一、体能团体赛

（一）内容及人数

1. 时间：10 月 19 日 8:00—12:00
2. 地点：东区田径场
3. 比赛设男女生组。男生组：引体向上（每人次数累计，团队总次数排名）女生组：仰卧起坐（每人次数累计，团队总次数排名）
4. 每个参赛单位限报 1 支队伍，每支参赛队由 20 名运动员组成（10 男 10 女）。每个学院设置领队一名，负责队伍管理。
5. 严禁冒名顶替、弄虚作假，一经发现立即取消比赛成绩。

（二）比赛办法及规则

1. 参照国家体育总局最新颁布的《体能竞赛规则》执行。
2. 运动员参加各项比赛时，必须向检录员出示本人学生证或工作证，未出示证件者不得参赛。
3. 引体向上要求正握、下颌过杠；仰卧起坐要求双手交叉胸前、肘触膝。动作不规范不计次数
4. 参加比赛人员须提前 30 分钟到场检录，点名三次未到者视为弃权。
5. 名次决定方法

（1）比赛采用预赛、决赛规程，按预赛总次数排列名次，前八名的队伍进入下午决赛。（决赛队伍不允许更换运动员）

(2) 进入决赛的前八名队伍按照比赛最终总次数决出 1-8 名。

6. 应急预案

(1) 配备校医、急救箱和应急人员，预防突发情况。

(2) 如因特殊情况导致比赛中断，由组委会统一商定顺延或调整赛程。

7. 联系人：吴笑 13462844111

十二、校园马拉松团体赛（含教工组）

（一）内容及人数

1. 比赛日期：10 月 19 日 14:30-17:00

2. 开幕式:14:30（地点：东校区花坛南广场天桥下）

3. 每队 6 人（男 3、女 3）：学生组各单位参赛 3—5 队，教工组
各单位参赛 1 队（男 3、女 3）。每队设置队长一名，负责队伍管理，比赛途中六名队员保持一定队形，每名队员必须按照规定挤绑束带，比赛过程中不得脱离，团结互助共同奔向终点。

（二）比赛办法及规则

1. 按照中国田径协会审定的最新田径竞赛规则、中国路跑及相关赛事办赛指南和本届校园团队马拉松赛竞赛规程执行。

(1) 所有运动员须正确佩戴本次赛事号码布；

(2) 所有运动员至少在赛前 30 分钟到达指定区域进行检录集结。

(3) 不允许跨区检录起跑；

(4) 如违反则取消该运动员成绩和排名。

2. 录取名次与奖励办法

(1) 按照成绩录取前 8 名。

(2) 设“优秀组织奖”，颁发给组织工作突出的团队。

3. 联系人：王康康 15903881588

十三、教职工篮球团体赛（教工组）

（一）内容及人数

1. 比赛日期：10 月 17 日-10 月 26 日（具体安排另行通知）
2. 各分工会报含领队和教练员在内不超过 12 人（不限男女）。
3. 以分工会为单位组队，每个分工会原则上组建一支队伍参赛，参赛队以实际报名数量为准。工会会员人数少的分工会可以联合组队。
4. 比赛设种子队，上届比赛前八名分布各组。
第一阶段为小组赛，采用单循环赛制。每组前两名进入第二阶段。
第二阶段为单淘汰赛制。

（二）比赛办法及规则

1. 比赛采用中国篮球协会的《篮球竞赛规则》。
2. 各参赛队尽量保持服装统一，上衣前后须有明显的号码。
3. 比赛时间：比赛分 4 节，每节 10 分钟；上下半时之间休息 5 分钟，其他单节之间休息 2 分钟；每场比赛最后 2 分钟执行净时间，其他时间只有暂停和罚球期间停止比赛计时钟。

4. 本赛事组委会建立的仲裁组，对违反纪律的参赛队运动员、工作人员，做出的处罚为最终决定，各队必须遵守，且不得上诉。
5. 运动员必须符合本规程规定，严禁冒名顶替，违者取消全队的比赛资格，已赛成绩作无效处理。
6. 比赛迟到 10 分钟不到场者，按弃权处理。
7. 比赛设团体冠军、亚军各一名、季军两名、优胜奖四名。颁发奖牌。

校园马拉松路线图



第二部分 报名与报到

一、报名

（一）单位统一网上报名（含教工），操作方法同春季校运会，
报名网址：<https://www.wlydh.cn/wls/?yh=005>，初始密码：
ydh12345。运动员必须上传个人电子照片，规格：宽高比 5:7，
小于 50K，jpg 格式。报名时间：2025 年 9 月 24 日 08:00-10 月
10 日 08:00，逾期报名不予受理。

注意事项：

1. 同单位学生和教工在同一账号中报名，每位运动员均需报名，
填写姓名、性别、学（工）号等个人信息，选择所报项目。报名时
分男女组别填报，报名完成后会按规程进行合组操作。运动员
只需选择所报项目即可。
2. 一单位一账号，报名账号为单位账号非运动员个人账号，请各
单位务必由专人负责保管密码及操作报名工作，不要交由运动员
个人操作。
3. 因系统兼容性所限个别项目系统中显示的可报人数会高于规
程规定人数，具体报名人数以规程规定人数为准，如因报名超过
规程规定人数而带来无法参赛的后果由各单位自行承担，请各单
位务必认真阅读规程。
4. 因系统兼容性所限，报名系统只负责采集报名信息，不进行赛
中和赛后信息发布，各项目比赛结果请于比赛时间到各比赛场地
查看。

5. 联系人：洪达 13598748110

（二）参加本届运动会的所有运动员，必须签署《自愿参赛安全健康承诺书》（附件一），并确定购买《意外伤害险》，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，运动员必须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。

二、报到

各单位按照比赛时间提前 30 分到场检录，逾期将做弃权处理。

第三部分 团体总分计算

一、单项奖

各比赛项目（含教工）均录取前 8 名，按 100、90、80、70、60、50、40、30 计分；其余名次按 15 分计算。三个教工组项目成绩计入各学院总分。

二、团体奖

所有参赛单位按照本学院单项成绩总和评定出一、二、三等奖（一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 5 名），分别奖励价值 3000 元,2000 元,1000 元体育用品。

附件一：

自愿参赛安全健康承诺书

河南师范大学 2025 年秋季运动会组委会：

本人自愿报名参加河南师范大学 2025 年秋季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：

2025 年 月 日

附件二：

河南师范大学 2025 年秋季运动会时间安排表				
时间		项目	地点	时间
10 月 17 日	第一单元	匹克球	西校区蓝色匹克球场	8:00-12:00
		急救	西区蓝色田径场	8:00-12:00
		篮球运球接力	西校区水泥篮球场	8:00-12:00
		足球传球接力	东校区田径场	8:00-12:00
	第二单元	匹克球	西校区蓝色匹克球场	14:30-18:00
		排舞团体赛	西区蓝色田径场	14:30-18:00
		跳大绳	西校区水泥篮球场	14:30-18:00
10 月 18 日	第三单元	匹克球	西校区蓝色匹克球场	8:00-12:00
		游泳	游泳馆	8:00-12:00
		太极拳团体	西区蓝色田径场	8:00-12:00
		滚轮胎接力	东校区田径场	8:00-12:00
		拔河	西校区水泥篮球场	8:00-12:00
	第四单元	匹克球	西校区蓝色匹克球场	14:30-18:00
		游泳	游泳馆	14:30-18:00
		滚轮胎接力决赛	东校区田径场	14:30-18:00
		拔河决赛	西校区水泥篮球场	14:30-18:00
10 月 19 日	第五单元	匹克球	西校区蓝色匹克球场	8:00-12:00
		团体体能	东校区田径场	8:00-12:00
	第六单元	校园马拉松	东校区连廊下	14:30-17:00
		闭幕式	西校区蓝色田径场	17:00-18:00