

附件三：

部分项目竞赛方法与规则

一、1 分钟跳绳

1. 比赛在田径场东侧进行，跳绳由由大会提供。比赛用绳出现质量问题经裁判裁定可以申请重跳。
2. 单脚跳、双脚跳均可，绳子经头和双脚计数一次，后摇或前摇均可；“双飞”算 2 次，“三飞”算 3 次。依次类推。
3. 以次数决定名次，次数多者名次在前。次数相等时，相同者再比赛一次，如再相同，再比赛一次，直至决出名次。

二、1 分钟踢毽子

1. 比赛场地：田径场西侧半圆场地，毽球由大会提供，型号为 XJ-206 型鸡毛毽；
2. 比赛时间：1 分钟；
3. 比赛方法：按比赛规则要求踢毽子，运动员在 2 米 X2 米的正方形场地内，1 分钟时间内踢毽子，脚每踢毽一次，脚必须着地一次。比赛时间内完成踢毽子次数多者名次列前；如完成次数相等，则失误少者名次列前。如再相同，相同者再比赛一次，直至决出名次；
4. 比赛规则：只能用脚踢，可以用大腿、躯干和头部接触毽球，接触 1 次计数 1 次。手和手臂不能接触毽球，接触 1 次算失误 1 次。

三、50 米迎面接力（共计 20 人：男子 12 人、女子 8 人）

1. 比赛以各学院为单位，在田径场跑道进行。
2. 比赛以最后一名运动员到达终点时，裁判员记录的时间成绩为准。
3. 运动员只允许穿胶鞋比赛，不得穿钉鞋。

四、毛毛虫竞速（共计 8 人：男子 4 人、女子 4 人）

1. 比赛以各学院为单位，在田径场跑道进行，长度设定 50 米。
2. 每队使用 1 个专用充气“毛毛虫”道具（道具为长条状，长度约 6-7 米，表面有 8 个对称的“把手”，每个把手对应 1 名队员，底部为防滑材质，避免运动中打滑）；赛道两端需设置明显的“起点线”和“终点线”，且在起点线前 1 米处设置“预备区”，供队员提前上道具准备。

3. 队员站位：队员需按照“从毛毛虫头部到尾部”的顺序，依次骑坐在道具上，双脚踩在道具底部的防滑区域，双手自然握住对应位置的“把手”，且身体需保持直立，不可前倾或后仰过度（避免道具重心偏移）；所有队员需在“预备区”内完成站位，不可超出起点线，否则视为“抢跑预违规”，裁判会提醒整改。
4. 起跑指令：所有队伍准备就绪后，裁判长会统一发出指令。
5. 终点标准：以“毛毛虫”道具的尾部（最后一个把手对应的道具末端）完全越过终点线为完成标志，此时计时员立即停止秒表，记录该队的“总用时”；若队员在道具尾部过线前，身体提前接触终点线后的地面，需待道具尾部完全过线后再停止计时（避免“提前结束”的违规）。
6. 成绩排名：所有晋级队完成比赛后，按“总用时由短到长”排序，用时最短的队伍为第一名，依此类推；

五、夹沙包跳圈圈接力（共计 10 人：男子 5 人、女子 5 人）

1. 比赛以各学院为单位，在田径场跑道进行，长度设定 15 米。
2. 每对使用 5 个圈 5 个沙包。
3. 选手站在起点线，听到出发口令后，向前方 15 米呼啦圈排列处奔跑，然后到第一个圈的时候用双脚夹住圈外的沙包往圈内跳，并把沙包置于圈内，按顺序依次完成 5 个沙包摆放，全部完成后再向起点奔跑，和第二位选手击掌接力后，第二位选手快速跑向第一个圈，用双脚夹住圈内沙包往圈外跳，并把沙包置于圈外，后面的选手按照前两位选手的动作，依次完成沙包的摆放，直至最后一位选手回到起点线为结束
4. 成绩排名：所有晋级队完成比赛后，按“总用时由短到长”排序，用时最短的队伍为第一名，依此类推。

上海理工大学田径运动会组委会

2026 年 4 月