

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，跳绳由大会提供。比赛用绳出现质量问题经裁判裁定可申请重跳。
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、引体向上

1. 正手握杠，由身体自然悬垂开始，跳不上杠者，可由裁判帮忙上杠。
2. 上拉时，身体不可摆动借力，否则无效，不计入次数。上拉下巴过杠面计 1 次。
3. 手臂下放时，伸直才算到位，方可进行下一次上拉，否则下一次的上拉无效。
4. 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。

三、50 米迎面接力（共计 20 人：男子 12 人、女子 8 人，包括男女教师各 2 名）

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，裁判员纪录的时间成绩为准。
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，包括男女教师各 1 名）

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，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，依次类推。

五、摸石头过河（共计 6 人：男子 3 人、女子 3 人，包括男女教师各 1 名）

1. 比赛以各学院为单位，在田径场平坦区域进行，赛道为直线赛道，长度设定 15 米。赛道各设置 1 个“接力区”（长 2 米），供队员完成接力交接。

2. 每队使用 3 块专用“过河石”道具统一放置在各队赛道起点线后，呈“一字型”排列，方便首棒队员起始站位。

3. 队员准备：队员需提前确定接力顺序（顺序确定后不可临时更改），首棒队员站在起点线后，双脚分别踩在第 1、2 块“过河石”上，双手握住第 3 块“过河石”，身体保持直立，做好出发准备；其余队员按接力顺序在对应“接力区”旁等候，不可进入赛道干扰比赛。若首棒队员超出起点线或提前移动“过河石”，视为“抢跑预违规”，裁判会提醒整改，整改后方可继续准备。

4. 起跑指令：所有队伍准备就绪后，裁判长会统一发出指令，若出现抢跑，第一次给予口头警告并重新起跑，第二次直接取消该队本轮比赛资格。

5. 终点标准：以最后 1 棒队员的双脚完全越过终点线为完成并记录该队“总用时”；接力过程中，队员需在“接力区”内完成“过河石”交接，若越区交接，需退回对应“接力区”重新完成交接，期间计时不暂停。

6. 成绩排名：所有参赛队完成比赛后，按“总用时由短到长”排序，用时最短的队伍为第一名，依次类推。

上海理工大学田径运动会组委会

2025 年 10 月