中国政法大学第三届研究生运动会比赛项目竞赛规程

（一）、目的

为贯彻德、智、体全面发展的教育方针和“健康第一”的指导思想，增强学生体质，营造良好的校园体育文化氛围，推动学生积极参加体育活动，丰富课余文化生活，检阅学生体育运动能力，特举行此次线上运动会。

（二）、日期地点

2020年11月14日（星期六）上午8：30在学院路校区篮球场举行开幕式,当日比赛结束后举行闭幕式。

（三）、参加单位（按笔画顺序）

人文学院、人权研究院、马克思主义学院、中欧法学院、比较法学研究院、外国语学院、 民商经济法学院、刑事司法学院、光明新闻与传播学院、社会学院、证据科学研究院、国际法学院、国际教育学院、国际儒学院、法学院、法律硕士学院、政治与公共管理学院、商学院

（四）、 竞赛项目

1、单人跳绳项目

（1）、单人单摇跳绳：

(a)、比赛规则：一分钟的时间内，单人跳绳次数计算成绩。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的次数为个人最后成绩。

(b)、要求双脚起跳，（单脚跳绳不计数次数）身体腾空后，跳绳自双脚下沿身体额状轴旋转360度为一周计算为一个，如未完成，则算为一次失败，时间一分钟。

（2）、单人双摇跳绳：

(a)、比赛规则：一分钟的时间内，双人跳绳次数计算成绩。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为最后成绩。

(b)、要求双脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下沿身体额状轴旋转720度为一周计算为一个，如未完成，则算为一次失败，时间一分钟。

2、单人踢毽子项目

比赛规则：

(a)、脚内侧和脚背部位踢毽子为有效计次。

(b)、个人赛，一分钟内，所踢毽子数最多者获胜；踢毽子总数依次排名。

(c)、在一分钟内踢毽子时掉落，可捡起继续踢。以一分钟结束时的次数为个人最后成绩。

3、单人平板支撑

比赛规则：比赛分8人一组同时进行，每人平板支撑坚持的时长为个人最后成绩。按时间长短排序。

(a)、动作必须标准，手臂成弯曲状，并置放在肩膀下方。

(b)、身体必须保持挺直，并尽可能最长时间保持这个状态。

(c)、比赛中不得借助外力辅助提高比赛成绩。

(d)、比赛中发现任何违规行为或者动作，比赛时间就此停止，视为比赛最终成绩。

4、单人立定跳远比赛

比赛规则：

(a)、比赛时可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋比赛。

(b)、运动员两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不能踩线。

(c)、两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。

(d)、着地后，立即向前走出测试区。

(e)、每人跳三次，以厘米为单位。

(f)、起跳时脚尖踩线(包括因垫步、连跳等动作引起的脚尖踩线)为犯规，成绩为零；着地后，向后退，以后退后的落脚点为着地点测量。如果退到无效测试区，成绩为零。

5、集体跳绳

集体跳长绳比赛规则：

各队跳绳的时间为两分钟。

男两名女三名（包括摇绳2人），一队共计五人。摇绳队员相向站立，间隔距离不小于4.5米，以白色线为标志，摇绳队员不得踩或超越标志线。跳绳队员依次进入且必须一人一次跳过绳，方计次数一次。2人或以上人数同时跳过只计次数一次，不得一人连跳。在规定的2分钟时间内，跳过次数越多成绩越好。若两队最终成绩一样，则看失误的次数，失误次数少的队成绩领先，如仍相等，则加赛一次2分钟。

6、集体男女单足跳接力比赛

比赛规则：参赛队分男队和女队，男队需有四名队员参赛。女队需有四名队员参赛。 接力顺序1、2、3、4依次向下传递至最后一棒。比赛场地在篮球场进行，相距25米左右。每队将分为人数相等两队，分别站立在篮球场边线后，第一名同学手持接力棒，出发后单脚跳方式将接力棒传递本队第二名队员，第二名队员接棒后单脚跳方式向下一棒传递，直至比赛结束。时间最短获胜。（比赛途中不得换脚跳。接力棒中途掉落，必须保持单脚跳方式将棒捡起继续比赛。）

7、集体拔河比赛

(a)比赛场地

拔河道为地上画3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。（除参赛队领队、选手以外，其他人员一律不得进入拔河赛道）。

(b)队员人数

一场比赛由两队参加，每队上场人数为10人男女各5人（参赛队伍必须由本班级同学组成，如发现冒名顶替、弄虚作假，将取消其参赛资格。）

(d)比赛方法：

比赛采取抽签分组，交叉淘汰赛制，每场局比赛采用三局两胜。

在场地上画3条平行的短线，间隔2米，居中的为中线，两边的为界。拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。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。

（五）、参加办法

（1）参加资格：凡我校正式注册在校研究生且身体健康均可以院为单位报名参加。

（2）各单位个人项目每院限报名四人（男子2人，女子2人）。每人限报三项。集体项目每院限报一队。

（七）、录取名次及奖励与处罚

1、各单项录取前八名给予奖励。

2、男女录取团体前六名给予奖励（注：团体总分必须是男女运动员均获得分数时方可计算）。 团体记分方法：按各单位名次第一名9分、第二名7分、第三名6分、第四名5分、第五名4分、第六名3分、第七名2分、第八名1分。

3、如遇积分相等以破纪录多者名次列前：如再相等以第一名多者名次列前，以次类推。

4、尊重赛会、尊重裁判、遵守体育道德。比赛中严禁冒名顶替，对冒名顶替者处理,采用谁举报谁举证,如情况属实则取消顶替者和被顶替者所有个人比赛成绩,并取消继续参加比赛资格。

5、奖品和证书在研究生院领取。