

浙江大学第一届运动员体能大赛

竞赛规程

一、 主办单位

浙江大学公共体育与艺术部

二、 承办单位

浙江大学公共体育与艺术部竞赛与训练管理中心

三、 协办单位

浙江大学公共体育与艺术部场馆中心

浙江大学公共体育与艺术部综合办公室

浙江大学高水平运动队

浙江大学普通生运动队

四、 比赛宗旨

“团结、拼搏、树我邦国”。促进浙江大学运动队体育文化建设，激发各运动队体能训练热情，加强各运动队间的沟通和交流。健全运动员的人格和精神，树立积极向上的价值观，弘扬团结协作，公平、公正的体育精神。

五、 比赛时间

2022年9月25日

六、 比赛地点

浙江大学紫金港校区东田径场、田径场力量房

七、 参赛单位

高水平男子组：田径队、篮球队、网球队

高水平女子组：田径队、足球队、排球队、网球队

普通生男子组：普通生运动队男队员，每队限报10人

普通生女子组：普通生运动队女队员，每队限报10人

八、 比赛项目

高水平组：坐立体前屈、50米跑、垂直纵跳、立定跳远、深蹲最大力量、卧推最大力量、平板支撑（女）、800米（女）、1000米（男）、引体向上（男）

普通生组：坐立体前屈、50米跑、立定跳远、平板支撑（女）、800米（女）、1000米（男）、引体向上（男）

九、 录取名次和奖励办法

（一）录取名次

1. 团体名次。

高水平组：男子组各队报8名队员参加团体赛，女子组各队报6名队员参加团体赛。依照各单项名次计算男子团体总分、女子团体总分，第1名计24分，第2名计23分，以此类推……第24名计1分。

普通生组：各队报男子、女子各6名队员参加男、女子团体赛，男子组、女子组分别按名次计分，每队报名人数不足6人不计团体总分。

2. 单项名次。各组别各单项按成绩取前八名，每队最多限2名录取入前八名，如所有队录取完还不足八名，则剩余队员中按成绩依次录取。

(二) 奖励办法

1. **高水平组**：团体总分冠军颁发冠军流动奖杯和纪念品，第二、三名颁发纪念品。
2. **普通生组**：团体总分冠军颁发冠军流动奖杯和纪念品，第二-六名，获纪念品。
3. 各单项前 8 名，获奖证书和纪念品。
4. 本学年未参加过比赛的同学参加体能大赛获男子团体前二名，女子团体前三名的可在期末总分中加 3 分；获得单项前三名加 3 分，第四名至第八名加 2 分；若有多个单项成绩进入前八名只取一次最好名次加分。

十、参加办法与赛前培训

1. 各队教练员填写报名表（附件 1）于 **9 月 10 日** 之前发送至竞训中心邮箱：jxzx88208852@163.com。
2. 各运动队教练员和运动员可以加钉钉群，比赛项目规则和要求可群内咨询，组委会将不定时指派专业教师进行指导。



3. 各队将运动队全家福照片及 3 分钟内宣传视频于 9 月 20 日之前发送至竞训中心邮箱：jxzx88208852@163.com。

十一、赛风赛纪

1. 各项比赛严格按照动作技术规范和要求，如技术不标准或不规范，不计入比赛成绩。
2. 为端正赛风，严肃赛纪，设立资格审查组，将在比赛前、后对学生资格进行审查。如在比赛中或比赛后发现并查实有弄虚作假、违反规定者，取消其比赛成绩和名次，并通报批评。
3. 所有测试者严格按照测试项目要求有序测试，如有干扰他人测试，有意做出危险动作或者扰乱竞赛秩序的人员一律取消测试资格。
4. 所有参赛队员应遵守浙江大学及组委会相关规定和要求，尊重对手，尊重工作人员，展现我校学生良好体育精神面貌。：

十二、其他

1. 比赛项目具体要求见附件 2。
2. 未尽事宜，竞训中心发补充通知。
3. 本次活动解释权归组委会。

浙江大学公共体育与艺术部
2022 年 8 月 24 日

附件 1

浙江大学第一届运动员体能大赛报名表

运动队：

教练员：

联系号码：

序号	姓名	学号	性别	团体赛	服装尺码
1			男		
2			男		
3			男		
4			男		
5			男		
6			男		
7			男		
8			男		
9			男		
10			男		
11			女		
12			女		
13			女		
14			女		
15			女		
16			女		
17			女		
18			女		
19			女		
20			女		

注：高水平队可以加行填写运动员报名信息，团体赛队员请打✓

附件 2 比赛项目和具体要求

1. 坐位体前屈

所需要器材：坐位体前屈测试仪

测试要求：被测者坐在垫子上，两脚抵住测试计，膝关节伸展，向前慢慢屈体，用双手中指指尖向前推动器材的滑片，直到最大范围（见图 1），过程中不能突然发力，双膝也不能弯曲，有明显技术质量问题的重新进行测试，计量单位为厘米，计数精确到整数。

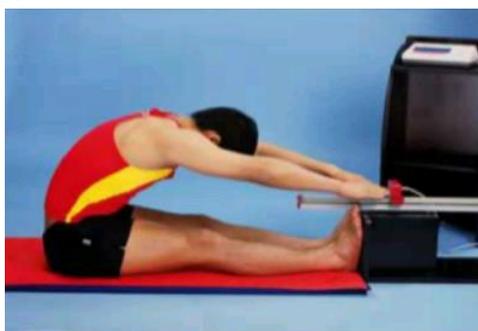


图 1 坐位体前屈测试示意图

2. 50 米跑

所需器材：体测短跑测速仪

测试要求：被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成 50m 距离；每个运动员测试 1 次，取最好成绩，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

3. 深蹲最大力量

所需要器材：杠铃杆，杠铃片，深蹲架

测试要求：被测者两脚稍宽于肩站立，脚尖可外旋 15-30 度，下蹲至大腿前侧达到或低于水平线再发力蹲起（见图 2），有明显技术质量问题的深蹲不计数，计量单位为公斤，精确到整数。

测试流程：测试者自己安排准备活动，正式测试根据所报预报成绩，每支运动队分为 2 组进行循环测试，最终测得 1RM 重量。

注意事项：测试运动员身后、杠铃杆两旁需要各安排 1 人进行保护。



图 2 深蹲直接测试法示意图

4. 卧推最大力量

所需要器材：杠铃杆，杠铃片，卧推架。

测试要求：被测者仰卧于卧推架，调整到合适的高度，双脚踩住地面，脊柱靠在卧推椅上，头部平放在卧推椅上，枕骨接触椅面，双手以适合的宽度抓握杠铃杆（见图 3）。拿起杠铃，向下曲臂，双肘要达到或小于 90 度，然后发力向上推起至双肘完全伸展，不得借助惯性完成动作，身体不得借力，有明显技术质量

问题时不计数，计量单位为公斤，精确到整数。

测试流程：

测试者自己安排准备活动，正式测试根据所报预报成绩，每支运动队分为 2 组进行循环测试，最终测得 1RM 重量。

注意事项：卧推架两侧需要安排 2 人进行保护。



图 3 卧推直接测试法示意图

5. 引体向上

所需器材：单杠。

测试要求：被测者双手正握，间距比肩略宽，发力拉起过程中不允许突然发力或身体摆动，上拉至下颌过杆（见图 4）。计算被测者按要求完成动作的次数，有明显技术质量问题的引体不计数。



图 4 引体向上测试示意图

6. 立定跳远

7. 所需器材：皮尺，立定跳远测试仪。

测试要求：被测者站于起始线，尽力向前跳出。测量起始线与身体离线最近的任何落地点间的距离。被测者有 2 次跳跃机会，计量单位为 cm，精确到整数。（见图 5）



图 5 立定跳远测试示意图

8. 垂直纵跳

所需器材：电子纵跳垫。

测试要求：以纵跳垫为例，被测者站于纵跳垫上，摆臂尽力垂直向上跳起，落于原处。被测者有 2 次跳跃机会，计量单位为 cm，精确到小数点后 1 位。（见图 6）



图 6 垂直纵跳测试示意图

9. 平板支撑

所需器材：体操垫

测试要求：4-6 人为一组，计时计参赛者最长时间，计量单位为“分”、“秒”，精确到整数

10. 800 米、1000 米跑

所需器材：秒表，标准田径场。

热身：测试者需要进行充分的热身。

测试要求：被测者尽快完成 800 米、1000 米距离的跑步（标准田径场跑 2 圈、2.5 圈），记录完成的时间，计量单位为“分：秒”，精确到整数。