**2020年云南农业职业技术学院**

**“云上运动会”通知**

各班级：

为深入贯彻落实

《国务院办公厅关于

强化学校体育促进学

生身心健康全面发展

的意见》的精神，为

强化学生终身体育锻

炼意识，适应抗“疫”期间学习的需求，活跃学生锻炼氛围，促进身心健康发展；通过以赛导练、以赛促学，点燃同学们运动的热情，感受体育运动的魅力。通过体育锻炼增强体质、调节情绪，从而更好地投入到日常学习生中，不论你身在何处，同样能够体会到运动的氛围，感受到 强身健体的快乐。特殊时期，结合我校实际情况，特举办本次“云上运动会” 望各班级积极参与。



**2020年云南农业职业技术学院**

**“云上运动会”竞赛规程**

一、比赛时间：通知即日起至2020年6月20日（其中报名和上传视频截止日期为6月20日24:00）。

二、主办单位：云南农业职业技术学

三、承办单位：体育工作部

四、参赛对象：16级（5年制）、18级和19级正式注册的全日制在校生，身体健康者，均可报名参加所属组别的比赛（有心脏病、哮喘等严重疾病病史的学生谢绝参加）；每人只可参加一个项目的比赛。

五、比赛项目：

（一）男子组：

90秒俯卧撑、90秒波比跳、1分钟仰卧举腿、一分钟深蹲跳

1. 女子组：

1分钟开合跳、1分钟仰卧起坐、1分钟跪姿俯卧撑 、1分钟仰卧举腿、

**特别说明：**每名学生可以任选且仅能选一项参加。

六、项目规则：

1、90秒俯卧撑：身体从肩部到脚踝成一条直线，双手和前脚掌着地，双腿并拢，双手略宽于肩，俯卧撑过程中，每个动作应从直臂开始，屈臂向下时肘部夹度

要≦90°，未达到要求不计次

数；以90秒内完成的次数计取

成绩（若个数相同，动作越标准

排名越靠前）。

2、90秒波比跳：身体直立，双脚距离与肩同宽，双臂在身体两侧自然下垂，这是动作的起始位置。弯腰下蹲，双手撑地，双手向后跳出蹬伸，成俯卧撑姿势，双脚向前跳回起始位置，然后向上站立并垂直跳跃，双臂随之向头顶举起击掌，完成一次完整动作。以90秒内完成有效次数判定成绩，成绩相等，名次并列，下一名次取消。



3、1分钟开合跳：原地站立、双脚并拢、双手放在身体两侧；向上跳起，双腿向外打开，双手在头顶合实；再次跳起，双脚向内并拢，双手回到身体两侧。以1分钟内有效次数判定成绩，成绩相等，名次并列，下一名次取消。



4、一分钟深蹲跳：

屈膝深蹲，整个身体向后蹲坐，至臀部低于髋关节之后腿部用力，快速向上跳起。落地后迅速顺势下蹲，再快速将身体起立。脚尖落地缓冲，落地时保持深蹲姿势。



**5、1分钟跪姿俯卧撑（女）**

动作规格要求：预备时，两手撑地，两臂伸直，与肩同宽， 两腿并拢，小腿弯曲交叉，使膝盖和双手支撑地面；挺胸收腹，腰背平直，肩、腰、大腿在同一直线上。开始时，身体平落，两臂弯曲，肘关节高出背，然后两臂用力推直，同时身体平起成直臂支撑，如此反复。

注意事项：撑起时手臂未伸直，该次不计数；躯干下落时肩高于肘，该次不计数；比赛过程中臀部上翘或有塌腰情况，该次不计数；比赛过程中出现脚触地，该次不计数。



6、1分钟仰卧起坐：

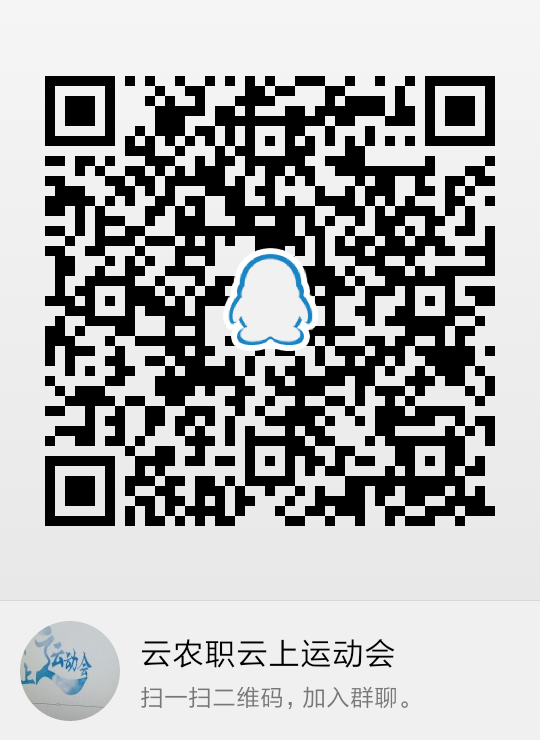
身体平躺在垫上，双腿屈膝并拢，双脚落地。双手放在头两侧，另一人双手压住参赛者两踝关节处（或自行固定双脚不动），向上时肘部触碰膝盖，向下时肩部接触地面，记为一次有效成绩。以1分钟内完成的次数计取成绩（若个数相同，动作越标准排名越靠前）。

**7、 1分钟仰卧举腿**

动作规格要求：身体平躺于垫子上，头部和上身贴靠在垫子上，双腿并拢伸直，双臂伸直，掌心朝下放于地面。双腿伸直向上抬起，大腿垂直于地面。当腿向下放的时候，腹部充分收紧，但腰椎不能离开地面，直至脚后跟接触地面，回到起始位置，如此反复。

注意事项：比赛过程中手臂需始终放于身体两侧，手臂离开地面，该次不计数；曲腿或分腿的抬起，该次不计数；曲腿或分腿的下落，该次不计数。

**七、组织报名：**

（一）报名时间为即日起至2020年

6月20日24:00，每人仅限报名1项。扫

码（或用937541636）加入云农职云上运

动会QQ群 ，按视频录制要求录好视频后

（视频画质最低要求为480P，即分辨率

为640x480），并上传到QQ群里即可。

（二）所有参赛运动员要对所参加

的运动项目活动规则、规程有所了解，对

活动规程中可能出现的难度、问题应有所认识，并有一定的能力应对，对自己的安全负全部责任。

**八、参赛须知**

参赛者须身体健康，并有经常参加锻炼或训练的习惯。有下列疾病者或身体不适者不宜参加比赛：

1.先天性心脏病和风湿性心脏病患者；

2.高血压和脑血管疾病患者；

3.心肌炎和其他心脏病患者；

4.冠状动脉病患者和严重心律不齐者；

5.血糖过高或过低的糖尿病患者；

6.其它不适合运动的疾病患者。

7.近期身体不适者。

**九、注意事项**

1、充分准备。参加体育活动前请做好充分准备活动，防止运动损伤；

2、量力而行。同学们根据自身情况，选择适合自己的运动项目，合理安排运动量进行锻炼参赛；

3、循序渐进。在参加竞赛前，运动量和运动负荷要有计划分阶段，逐步加大；

4、恢复放松。每次运动结束后注意放松整理、积极恢复，减轻身体疲劳程度。

5、赛前请做好充分的热身活动并确保自身身体状态适宜参赛，参赛过程中如有身体不适等症状，请立即终止运动。

**十、录频要求**

1.参赛视频拍摄，在光线充足，环境安静地方；参赛队员穿着整洁的运动装、运动鞋；手机横屏拍摄，拍摄时保持手机稳定。

2.参赛视频内个人画面需为个人介绍及单次、完整、连续的动作，重复录制或剪辑视频无效，录制过程中需显示计时器（可以借助手机/电脑的读秒功能或钟表，录制进视频画面中即可）。

3、运动视频中，需参赛选手自我介绍学院、学号，姓名，并自行喊出完成次数；提交视频时注明“姓名+学院+学号+项目+成绩”。

4.参赛者需保证参赛视频中为本人参赛，若被发现视频造假，取消参赛资格并在全校通报批评。

5.参赛视频格式为MP4。

十一“云上运动会”竞赛规则

1.所有项目动作需按照标准动作进行（各项目动作规格要求见附件和动作示范视频），学生根据实际情况可选择在瑜伽垫、凉席或地板上完成，但不能在床垫等有辅助功能的垫子上进行。

2.若参赛者未在规定时间内上传有效参赛视频，则视为参赛无效。

3.参赛学生根据自身健康状况，谨慎选择参赛项目。

4.采用在规定时间内做标准动作次数多者进行依次排名。

5.成绩如出现成绩并列，名次并列，取消下一个名次。

十二、名次录取

1、男、女各项目均按成绩录取前20名。

2、不足20人（包括20人）参加的项目，按实际参赛人数递减一名录取。

3、发现冒名顶替者等违规现象，除取消该运动员所有参赛资格。

十三、比赛奖励

男、女各项目前20名队员按成绩分为：一等奖3人，二等奖7人，三等奖10人，对获奖运动员颁发获奖证书并进行奖励。

十四、本规程最终解释权归体育工作部。未尽事宜，另行通知。

体育工作部

二〇二〇年五月二十七日