

# 2020 年东华大学研究生云上运动会

## 竞赛规程

一、活动名称：2020 年东华大学研究生云上运动会

二、活动时间：2020 年 3 月 31 日（周二）至 2020 年 4 月 14 日（周二）

三、指导单位：东华大学研究生部

四、主办单位：东华大学体育部、共青团东华大学委员会、东华大学研究生会

五、参赛对象：凡身体健康且具有东华大学学籍的全体在读研究生均可报名。

六、赛制设计：本次比赛分资格赛，Pk 赛和挑战赛，录制参赛项目动作视频通过钉钉平台在线传送方式和 B 站直播方式进行。比赛设个人奖和团体奖。个人奖按项目以个人单项最好成绩设置。团体奖以学院为单位，依据资格赛、PK 赛和挑战赛计学院团体总分设置，每位参加资格赛、PK 赛和挑战赛的选手均可为本学院获得相应积分。比赛设最佳组织奖。

### （1）资格赛

比赛时间：2020 年 3 月 31 日（周二）至 2020 年 4 月 5 日（周日）24:00

比赛内容设置（动作示范及要求详见微信推送）

男子 A 深蹲——B 半蹲跳——C 俯卧撑——D 波比跳（Burpee）

女子 A 深蹲——B 半蹲跳——C 平板支撑——D 简易波比跳（Burpee）

### （2）PK 赛

比赛时间：2020 年 4 月 6 日（周二）至 2020 年 4 月 12 日（周日）24:00

比赛内容设置（动作示范及要求详见微信推送）

男子 平板支撑、一分钟跳绳、一分钟俯卧撑

女子 平板支撑、一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐

### （3）挑战赛

比赛时间：2020 年 4 月 14 日（周二）

比赛内容同 PK 赛

## 七、参赛方式与评比方案

### 资格赛

参赛选手单人单日限定打卡 1 个动作，持续 1 分钟连续完成单个动作，并录

制视频上传至对应参赛主题，一周内依次完成 ABCD 全部 4 个动作者为通过资格赛，并可获得奖励，通过资格赛的选手尽可晋级下一轮。

### PK 赛

通过资格赛的所有选手入闸 PK 赛，PK 赛由个人参加，以 1 分钟内达标次数最多（跳绳、俯卧撑、仰卧起坐）或坚持时间最久（平板支撑）为优胜。每个单项取前 30 名颁发奖品。参赛选手需录制本人单人参加项目视频提交到对应参赛主题，参赛选手可以选择参加 1 项或多项，每人每日限上传一则视频，赛事方将以选手在比赛截止日期前提交的最后 1 个视频为评判依据。

### 挑战赛

PK 赛个人单项前 8 名选手参加挑战赛直播，个人单项最终名次以直播当日 8 名选手个人成绩为评判依据。

## 八、视频录制及上传要求

1. 参赛选手上传参赛视频应与赛事方提供的示范动作为同样拍摄角度，并提倡由家人协同拍摄，以取得较好拍摄效果。
2. 请根据参赛平台钉钉班级作业要求提供“姓名+学院+完成个数”并上传视频（例如：张三体育部完成 30 个或李四体育部完成时间 XX 分 XX 秒）。

## 九、积分方法

| 名次 | 积分  | 名次 | 积分 | 名次 | 积分 |
|----|-----|----|----|----|----|
| 1  | 100 | 11 | 31 | 21 | 10 |
| 2  | 80  | 12 | 28 | 22 | 9  |
| 3  | 65  | 13 | 26 | 23 | 8  |
| 4  | 55  | 14 | 24 | 24 | 7  |
| 5  | 51  | 15 | 22 | 25 | 6  |
| 6  | 47  | 16 | 20 | 26 | 5  |
| 7  | 43  | 17 | 18 | 27 | 4  |
| 8  | 40  | 18 | 16 | 28 | 3  |
| 9  | 37  | 19 | 14 | 29 | 2  |

|    |    |    |    |    |   |
|----|----|----|----|----|---|
| 10 | 34 | 20 | 12 | 30 | 1 |
|----|----|----|----|----|---|

## 十、奖励办法与领取

1、参加资格赛的所有选手每人每打卡完成 1 个动作，即为本学院获得团体积分 1 分，打卡积分可以累加。

2、个人单项奖第一名颁发荣誉证书，奖励东华大学铁人健身中心半年卡+运动礼包（瑜伽垫、跳绳、哑铃、弹力带、伸展环、运动手套）或筋膜枪二选一；第二名颁发荣誉证书，奖励东华大学铁人健身中心季度卡+运动礼包（瑜伽垫、跳绳、弹力带、伸展环）；第三名颁发荣誉证书，奖励东华大学铁人健身中心两张月卡+运动礼包（瑜伽垫、跳绳、弹力带）；第四--八名颁发荣誉证书，奖励 20 张东华大学铁人健身中心免费券+迷你礼包（瑜伽垫、弹力带）；前 9-30 名选手均可领取 5 张东华大学铁人健身中心免费券+纪念奖。获得单项前 30 名的选手均为本学院获得相应积分。

3、团体积分前 8 名的院系颁发奖杯和荣誉证书。冠、亚、季军队伍颁发冠、亚、季军奖杯和荣誉证书，第 4 至 8 名队伍颁发纪念奖奖杯和荣誉证书。最佳组织单位颁发奖牌。

4、本学期开学后（具体时间待通知），本人持一卡通到东华大学松江校区体育部 125 办公室领取奖品。

## 十一、报名方法及注意事项

第一步：下载钉钉 APP 注册个人账号，扫描下方二维码用真实姓名以学生身份加入参赛班级。

第二步：按要求上传参赛视频完成作业并提交。

资格赛（男子深蹲）



扫一扫二维码，加入班级

资格赛（男子半蹲跳）



扫一扫二维码，加入班级

资格赛（男子俯卧撑1）



扫一扫二维码，加入班级

资格赛（男子波比跳）



扫一扫二维码，加入班级

资格赛（女子深蹲）



扫一扫二维码，加入班级

资格赛（女子半蹲跳）



扫一扫二维码，加入班级

资格赛（女子平板支撑）



扫一扫二维码，加入班级

资格赛（女子简易波比跳）



扫一扫二维码，加入班级

**Tips:** 有心脏病、哮喘等严重疾病病史及近三个月内有过手术史的学生请勿参赛。参赛选手居家活动需选择相对安全的环境，空间较为宽阔，无障碍物，着运动服装、运动鞋、参赛前请进行适量热身活动，运动结束后需做适当的拉伸放松，确保安全。未尽事宜，另行通知。