**衢州学院2019体质测试项目擂台赛**

根据衢州学院体育运动委员会《衢州学院关于印发2019年体育竞赛计划的通知》（衢院体发〔2019〕1号）文件精神，决定于2019年5月28日举办衢州学院体质测试项目擂台赛。

一、主办单位

衢州学院体育运动委员会

二、承办单位

公共体育教学部

三、比赛时间和地点

2019年5月28日 下午15:30 田径场

四、参与人员

全校在籍学生

五、竞赛项目

1.男子引体向上(5人)

2.女子仰卧起坐（5人）

3.立定跳远（男、女各5人）

六、参加办法

（一）报名人数

比赛以学院为单位组队，每个项目、每个学院限报5人，每一位同学只能报一个项目，不得兼项。

（二）参加要求

1.运动员必须持本人学生证（学生证丢失可携带身份证）参加比赛。

2.运动员参赛项目：引体向上只允许男生报名，仰卧起坐只允许女生报名，男女生均可报名参加立定跳远比赛，男女生分组报名。

3.二级学院出场顺序应按提前抽签决定的顺序，各学院内的出场名单按上交的报名表顺序进行测试。不达标准者不予计算成绩，两次警告者取消其比赛资格。

4.各参加比赛的运动员应提前做好、做足准备活动防止在擂台赛过程中产生运动损伤。

（三）参赛办法

1.每个队5名队员依次进行比赛，依次记录其所得成绩，如有成绩相同者，令其在规定的时间内完成个数多少进行附加赛，如若还出现相同比赛成绩则进行第三轮比赛，以此类推。比赛不设决赛，一次性决出所有队伍的名次。

2.比赛全程进行录像，如对比赛成绩有异议，可在赛后提出申诉。

七、报名

各二级学院将电子版发送至：379884864@qq.com

八、奖励办法

各项目第一名获得现金奖励300元。

九、未尽事宜，另行通知。本规程解释权属主办单位。

**附表1引体向上、仰卧起坐、立定跳远动作标准**

**衢州学院体育运动委员会**

**2019年5月8日**

**附表1**

**《体质测试项目擂台赛》比赛项目测试规范**

**1.仰卧起坐（女）**

场地器材：垫子若干块（或代用品），铺放平坦。

测试方法：受试者仰卧垫上，两腿稍分开，双脚放垫上，屈膝成90度左右，两手胸前交叉。另一同伴压住踝关节，以固定下肢。发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟完成次数。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫，两肘未触及双膝不计次数，精确到个位。

**2.引体向上（男）**

场地器材：高单杠或高横杠。

测试方法：受试者跳起双手正握杠，两手距离与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次，下落时肘关节伸直，两次引体向上的间隔时间超过10秒终止测试。记录引体次数。

**3.立定跳远测试**

场地器材；丈量尺、起跳地面要平坦，不得有坑凹。

测试方法：受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后沿的垂直距离。每人试跳2次，登记其中最远一次的成绩，以米为单位，取两位小数。

**衢州学院体测项目擂台赛报名表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学院**  **（盖章）** | |  | | | **领队** | **姓名** | |  | | **电话** |  | |
| **教练** | **姓名** | |  | | **电话** |  | |
| **序号** | **姓名** | | **性别** | **班级** | | | **电话** | | **项目** | | | **备注** |
| 1 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 2 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 3 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 4 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 5 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 6 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 7 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 8 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 9 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 10 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 11 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 12 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 13 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 14 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |
| 15 |  | |  |  | | |  | |  | | |  |