

# 上海震旦职业学院

## “一绳同心” 比赛策划书

**组织：上海震旦职业学院学生会体育部**

**策划人：学生会体育部**

**时间：2020年10月19日**

### 一、活动目的

长绳和拔河都是学生较为喜爱的传统体育活动，通过跳绳运动可以促进学生身体素质的提高，培养学生良好的意志品质，通过拔河比赛发扬团队精神，增强凝聚力，两者都能提高我校学生团体合作和坚忍不拔的精神，丰富校园生活；为了让更多的学生投身体育锻炼活动，促进同学之间的友好相处，使得校园气氛更加活跃。

## 二、活动时间：

10月19-20日	联系各学院团总支，说明活动
10月21日	联系班长体委开会。说明赛制
10月23	出推送海报
10月28至11月2日	各学院进行选拔，出名单上交到 体育部
11月2日	整理名单并通知
11月4日	拔河比赛复赛(每学院出1—2支队伍)
11月5日	拔河比赛4进2，决出3/4名， 大一大 二长绳复赛
11月11日	大一大二长绳决赛，拔河决赛

活动地点：体艺楼二楼体育馆及操场

## 三、活动前期准备与宣传

### (一) 前期宣传

- 1、与新媒体中心合作，推出宣传内容。
- 2、在2号教学楼里，设立“一绳同心”比赛的宣传海报。
- 3、班级宣传：向各班体育委员宣传并传达到各班。
- 4、美食街宣传：在美食街门口，设立“一绳同心”大赛的招募以及相关宣传内容。

### (二) 赛前准备：

- 1、海报制作
- 2、微信公众号推送
- 3、活动场地借好，活动道具准备齐全
- 4、制作签到表和成绩表

### （三）报名

- 1、由各班体委负责通知，班级范围内自由组队，由队长统计成员信息后发送短信报名。

## 四、比赛内容和规则

### 项目一：

1. 19、20级参赛，以班级为单位男女不限，参赛人数为每队14人（其中2人为后补人员），2人摇长绳，10人依次从中穿插跳过。

2. 各摇绳队员相向站立，间隔距离不小于4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3分钟时间内，跳过次数越多成绩越好。

3. 长绳可先摇好，裁判发令后开始计时，第一人跳过后开始计数。

4. 长绳被绊停后，不停止计时；被绊人不须回到原地重新跳过。

5. 在比赛过程中，替补队员不得进入比赛场地。

6. 参赛队员列队跳过长绳的跳跃方式不限，路线为8字轨迹。

7. 比赛中有三次暂停机会，每次暂停时间为30秒，中途可以替换队员，替换队员时，裁判暂停时间。

## 项目二：

1. 每学院出2支拔河队伍，活动性别要求为4男4女。
2. 两队队员相向站立，在场地上画三条平行的短线，每条线间隔1米，居中的为中线，两边的为取胜线。
3. 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，作为裁判的判决标准。
4. 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。待裁判发令后，双方各自一起用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

**注：比赛规则全部以体育部派出的裁判为准，不得违反；如果有违规，成绩不计入总成绩。**

## 五、场地及器材要求

- 1、比赛场地为体艺楼二楼体育馆，跳绳比赛时场地分成四区域且四组同时进行，拔河比赛时场地分为二区域且2组同时进行，场地大小以不相互干扰为准。
- 2、活动中所涉及的道具必须使用体育部提供的道具。
- 3、参加活动需凭本人学生证或校园一卡通。否则，取消参赛资格。参赛前十分钟由负责人去签到处检录。

## 六、评奖情况

- 1、拔河以学院为单位成绩排在前三的队伍颁布奖状。

2、跳长绳以班级为单位获得前三名的班级颁布奖状。

注：若为组合队伍，同样以班为单位颁发奖状。

上海震旦职业学院学生会体育部

2020年10月19日