



武汉纺织大学
WUHAN TEXTILE UNIVERSITY

第五届“绳运会”

秩 序 册

武汉纺织大学体育运动委员会

2019 年 4 月

目 录

一、关于举办 2019 年武汉纺织大学第五届“绳运会”的通知	1
二、第五届“绳运会”竞赛规程	3
三、裁判员名单	5
四、2019 年武汉纺织大学第五届“绳运会”实施方案	6
五、2019 年武汉纺织大学第五届“绳运会”比赛项目竞赛规则	8
六、运动员守则、裁判员守则	12
七、武汉纺织大学“绳运会”安全细则	13
八、学院（学生、教师）“绳运会”报名表	16
九、比赛地点示意图	19

关于举办 2019 年武汉纺织大学第五届“绳运会”通知

各二级学院（分工会）：

根据武汉纺织大学体育课部年度竞赛计划，2019 年武汉纺织大学第五届武汉纺织大学“绳运会”将于 2019 年 4 月 11 日 在阳光校区体育场举行。现将相关事宜通知如下：

一、时间与地点

比赛定于 2019 年 4 月 11 日在阳光校区新篮球场。

二、竞赛项目

学生组：八字跳长绳、四人 30 秒双摇、一分钟速跳绳、六人跳长绳、夹球绕杆跳、摇花跳绳 、一分钟夹球跳绳、单脚跳绳、三人跳绳、

教工组：八字跳长绳、四人 30 秒单摇跳绳、摇花跳绳、大闯关

三、报名时间与方法

1、报名截止时间：即日起至 2019 年 4 月 4 日下午 17:00。

2、报名方法：学生组纸质版报名表盖学院公章，且必须有学院分管学生工作书记签名。纸质报名表送至 6B125 或 1C218 宿舍,联系人：高巧（15172514937），牛涛（15527946808）。电子档发至：1103136965@qq.com

3、教工组纸质版报名表盖学院（分工会）公章，且必须有院分工会主席签名。纸质报名表送至体育课部阳光校区体育场办公室
联系人：夏宣玉 联系电话：18971236591 电子档发至：964198867@qq.com

4、 请各院积极配合，组织好报名工作，保证各年级学生都能知晓此次活动且能报名参赛，为推动我校学生体育锻炼的发展做出积极的贡献。

武汉纺织大学体育运动委员会

2019 年 2 月 28 日

第五届“绳运会”竞赛规程

一、 主办单位

武汉纺织大学体育课部、校工会、学工部、团委

二、 承办单位

武汉纺织大学化学与化工学院

三、 大会主题

“活力纺大，绳舞飞扬”

四、竞赛时间和地点

2019 年 4 月 11 日在阳光校区新篮球场举行。

五、竞赛项目

学生组：1) 八字跳长绳 2) 四人 30 秒双摇跳绳

3) 一分钟速跳绳 4) 六人跳长绳

5) 夹球绕杆接力跳 6) 摇花跳绳

7) 一分钟夹球跳绳 8) 单脚跳绳

9) 三人跳绳

教工组：1) 八字跳长绳 2) 四人 30 秒单摇跳绳

3) 摇花跳绳 4) 大闯关

六、 参赛单位

学生和教工分别以各二级学院和各分工会为单位组队参加。

七、参赛办法

（一）每学院根据比赛项目确定报名人数

（二）运动员基本参赛条件

1. 凡我校经国家统招注册在籍学生，经医生检查身体健康者均可报名参加。

2. 凡我校正式职工、工会会员或在本校工作一年及以上的人员，经医生检查身体健康者均可报名参加。

八、录取名次与奖励

每个项目取前八名，分别按 9、7、6、5、4、3、2、1 计入团体总分。

参赛队伍不足八支按实际队伍数减二录取。

九、报名和报到

（一）各单位请在 2019 年 4 月 11 日前，学生组将确定参赛的报名表（电子档）发至 1103136965@qq.com，教工组将确定参赛的报名表（电子档）发至 964198867@qq.com，抽签时携带纸质报名表（盖公章）一经报名，不得更改。

各单位报名时，请将参赛运动员姓名、性别填写清楚。每个项目除实际参赛名额之外可添加两名替补队员。

各院每名参赛队员限报 3 个项目（包括团体项目与替补），若有违规一经查实则取消该学院所有涉及项目的成绩。

十、抽签时间

抽签仪式于 2019 年 4 月 8 日，在阳光校区体育课部会议室举行。

十一、裁判员：本次比赛裁判员由承办单位选派

十二、本规程解释权属体育课部，未尽事宜另行通知

武汉纺织大学体育运动委员会

2019 年 3 月 11 日

裁判员名单

裁判长： 卫冬妹 陈 坚

副裁判长： 凡蓉蓉 姜铁汉 孙晓将 徐鉴

裁判员： 学生体育运动联合会、化工院学生会志愿者

仲裁委员会： 杜勇 段微静 杜新年 夏宣玉 叶冬茂

武汉纺织大学第五届“绳运会”实施方案

一、指导思想

以全校学生为主体，以体育文化为中心，以培养学生竞争意识、合作精神和坚强毅力为宗旨，丰富校园文化生活，促进精神文明建设，提高全校学生的健身、健康意识。

二、主题

活力纺大 绳舞飞扬

三、活动意义

一日之计在于晨，一年之计在于春，现在正是春暖花开，草长莺飞，莺歌燕舞的季节，正是同学们走出教室奔向大自然、奔向大操场进行锻炼的大好时节。恰逢此时我校将举办充满活力与趣味的绳运会。通过此次绳运会希望能给我校师生带来身心上的愉悦，去挥洒汗水，体验运动的快乐，去相互协作感受团队的力量。在这样一个美好的下午，给我们的校园生活留下一笔绚丽多彩的篇章！

四、录取和奖励办法

1、每个项目取前八名，分别按 9、7、6、5、4、3、2、1 计入团体总分。

参赛队伍不足八支按实际队伍数减二录取。

2、名次并列者，得分按名次得分相加除 2 计分。

3、比赛人数不足录取名次时，按实际参赛人数和队数减一录取。

4、团体奖：第五届“绳运会”团体总分取前八名。颁发获奖证书和比赛奖品。

5、团体比赛录取前八名，按 9、7、6、5、4、3、2、1 双倍记分，成绩计入校运会团体总分。

五、关于通知各个学院比赛项目时间及地点安排

活动时间：4 月 11 日 13 点 00 分。

学生组			
13:30—14: 30	八字跳长绳	四人 30 秒双摇	单脚跳绳
14:30—15: 30	摇花跳绳	速跳绳	三人跳绳
15:30—16: 30	一分钟夹球跳绳	夹球绕杆接力跳	六人跳长绳
教工组			
13:30—14: 30	八字跳长绳	四人 30 秒单摇	
14:30—15: 30	摇花跳绳	大闯关	

活动地点：武汉纺织大学阳光校区篮球场

开幕式： 团体跳绳表演（化工学院运动员）

备注：（增加二个学院团体跳绳表演，待定）

1、本赛事时间为暂定时间，若遇天气等因素延期，具体开始日期等待通知

2、参赛人员、队伍可携带自己的跳绳。

3、报名人员若因个人原因未能参赛，须在赛前两天向赛事组委会相关负责人做出解释，如无故缺席者，将取消该二级学院比赛成绩。

4、武汉纺织大学体育课部拥有对规程的最终解释权。

竞赛规则

竞赛类：可携带自己的跳绳

1、八字跳长绳（教工、学生）

竞赛办法：每单位限报一队，限报 12 人（至少 6 男），2 人跳绳男女不限，10 人跳绳，运动员成纵队依次跳过，在 3 分钟内计算全队跳过次数，次数多者名次列前。按成绩录取前八名计入团体总分。

特别提醒：摇绳必须握绳柄

2、三人跳绳

竞赛办法：每单位限报两队（每队必须1男2女），3名运动员站纵队，一人摇绳三人跳绳，三人必须在绳内，90秒计数，次数多者名次列前，跳失误的那一次不计数，按成绩录取前八名计入团体总分。

特别提醒：三人必须站成纵队。

3、四人 30 秒双摇跳绳

竞赛办法：在 30 秒的时间内，4 名运动员（要求两男两女），四名运动员在 30 秒内尽可能多地完成双摇跳。比赛成绩按最后有效次数确定，次数多者名次列前；如次数相等，以失误少者名次列前；如仍相等，则名次并列。

4、一分钟速跳绳（教工、学生）

竞赛办法：每个单位出 3 人，两男一女，同时进行单摇跳绳，时间为 1 分钟，时间到后 3 人跳绳累计次数作为最后成绩。次数高者名次列前，如果出现最后成绩相同，取女生的成绩作为比较，若仍相等，则名次并列。

特别提醒：不限制跳法，可单脚跳，可双脚跳，可双脚轮换跳及反跳绳等。

5、摇花跳绳（教工、学生）

竞赛办法：每个单位出 6 个人（三男三女）进行摇花跳绳，六个人同时上场，每人一摇一放计数 1 次。计时 60 秒，60 秒结束以各单位总次数为最后成绩。如果出现最后成绩相同，则进行加赛，直至分出胜负。

特别提醒：可以正跳也可以反跳
花样类：

1、六人集体跳长绳：

竞赛办法：每个参赛队派出八名队员参加比赛，要求至少四个女生，两人负责摇绳（男女不限），其余六人负责跳绳。先上去一个人跳，之后再加一个人，一直加到六个人。（每次加人前面的人不下来一直跳）加够六个人后六个人一起跳，不下绳。参赛时间为三分钟，以六人同时跳过长绳的次数来计数，时间停止按所跳个数排名，个数相同加赛，直至比出胜负。

特别提醒：摇绳的两人不限性别，必须手持长绳手柄摇绳。加人过程出现中断则从中断时人数开始加人继续比赛。

2、一分钟夹球跳绳

竞赛办法：每个单位出 3 个代表，一男两女。各一分钟夹球（排球）单摇跳绳，跳绳过程中球掉了不扣成绩，但要把球夹起来继续比赛。最后三人次数累加为该单位最后成绩，次数高者名次列前，如果

出现最后成绩相同，取两名女生的总成绩作为比较，若仍相等，则名次并列。

特别提醒：竞赛过程中如果球掉了只允许参赛队员自己去捡球，无关人员一律不得干预。

3、大闯关（教工）

竞赛办法：每个教师单位派出 3 个人（两男一女）3 个单位为一组

第一关：单摇跳绳。三人各自单摇跳绳 50 个（发令计时开始）。

第二关：兔子跳。第一关计数完后每位队员在听到裁判员说“到”后，马上进行 30 米的兔子跳，要求一摇一跳。

第三关：毽球入筐。三人四足游戏结束后，结束地点会放有 15 个毽球，分 3 组，距离毽球 3 米分别有 3 个桶，3 个运动员将各自 5 个毽球投入 3 米外的桶中即可。

特别提醒：此过程中不能越线，否则视为犯规，将已投入桶中的毽球拿出来重新投，3 个人都将毽球投入桶中比赛结束（计时结束）。游戏结束总用时为单位最后成绩，时间短者名次列前。竞赛过程中必须三人同时完成上一个项目才可以继续下一项。

4、单脚跳绳

竞赛办法：各代表队派出一男一女两名代表，取两人成绩的总和为最终成绩。比赛时间为一分钟（每个人各一分钟），在规定时间内参赛队员以单支脚起跳，另一只脚悬空，以绳子跳过一圈为一次计数，按一分钟内计数的多少排名。若成绩相同则女生跳得多的为胜方。

特别提醒：跳绳过程中另一只脚触地或者绳子没过都无效，最终成绩为一分钟跳过的次数之和。

5、夹球绕杆接力跳

竞赛办法：每单位两男一女。比赛距离为 15，每隔 3 米放一个障碍物，达到一个障碍物后成 S 型到达第二个障碍物，以此类推，第一名选手绕过第四个障碍物后将绳传递给下一个参赛选手（接力选手与障碍物相隔 3 米），起点与第一个障碍物相隔 3 米。最后一名选手绕过第四个障碍物后即为比赛结束，比赛用时为最后成绩。

特别提醒：比赛过程中运动员必须一摇一跳，否则算犯规，回到起点重新比赛。中途掉球可捡起继续比赛。

第五届“绳运会”运动员守则

一、拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，热爱体育事业，勇攀高峰， 为 校为院争光。为群众性体育活动的开展作贡献。

二、赛出风格，赛出水平，胜不骄、败不馁，尊重裁判，尊重对方， 尊重观众。

三、讲文明、讲礼貌、讲卫生、讲道德、守秩序，守纪律。不吸烟， 不喝酒，衣着整洁大方。

四、尊重领导，服从裁判，团结友爱，关心集体，遵守规章法令。

五、勤俭节约，爱护公物，敢于同不良倾向作斗争。

裁判员守则

一、拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，热爱体育事业，热心体育 竞赛裁判工作。

二、努力钻研业务，精通本项规则和裁判法，积极参加实践，不断提 高业务水平。

三、严格履行裁判员职责，做到严肃、认真、公正、准确。

四、作风正派，不徇私情，坚持原则，敢于同不良倾向作斗争。

五、裁判员之间互相学习，互相尊重，互相支持，加强团结，不 搞宗 派活动。

六、服从领导，遵守纪律。执行任务时，精神饱满，服装整洁， 仪表 大方。

武汉纺织大学“绳运会”安全细则

为保障运动会正常有序、安全的进行，根据教育部文件《学生伤害事故处理办法》的第五条中“学校应当对在校学生进行必要的安全教育和自护自救教育；应当按照规定，建立健全安全制度，采取相应的管理措施，预防和消除教学环境中存在的安全隐患”及第六条“学生应当遵守学校的规章制度和纪律；在不同的受教育阶段，应当根据自身的年龄、认知能力和法律行为能力，避免和消除相应的危险。”和其他相关规定，特制定《武汉纺织大学运动会安全细则》，请遵照执行：

1、各单位要重视对体育运动安全的教育工作，在“绳运会”举办前，结合本部门的实际精心组织领队、教练员、裁判员、工作人员、运动员和学生学习运动会的规程、安全细则及其他注意事项。在比赛过程中，各单位要严格执行竞赛规程，自觉维护大会纪律。

2、参加“绳运会”的运动员，必须按照相关要求到校医院进行体检，身体健康者才允许自愿报名参加比赛。

3、有既往病史的同学（包括发病后痊愈的），在报名参加比赛时必须向领队说明情况，选择参加和自己身体状况相适应的比赛项目。如学生隐瞒健康状况，或不顾医生或相关人员的建议而执意选择参与不适应的比赛项目，应自行承担运动对其健康造成的影响；患有心脏病、高血压、哮喘、视网膜疾病、急症病期以及其它不适宜参加剧烈运动的疾病的师生员工，严禁参加比赛。

4、每一位参赛选手一定要结合自己的身体状况选择比赛项目，在选择比赛项目时要坚持“安全第一，比赛第二”的原则选择一项或两项比赛项目，不要选择超出自己身体承受极限的项目。

5、运动员在比赛过程中出现身体不适或健康状况欠佳，要主动向裁判或领队报告，及时退出比赛，避免激烈运动给身体造成伤害。

6、在比赛期间运动员严禁饮酒，赛前严禁暴食暴饮和进食油腻的食物，保证睡眠。如有以下状况，禁止参加竞争激烈的项目：①睡眠不足；②有过度疲劳感；③感冒、痢疾或其他身体不适；④长期服用神经镇静剂、降压药、心脏病类药物者。

7、一定要重视运动前的准备活动，逐步使身体各部分得到活动，并达到适宜水平，使机体进入到运动状态，预防运动中的肌肉拉伤等伤害事故的发生；激烈运动到达终点后，不要立即停止运动，要注意安全。

8、参赛的运动员要注意自己运动装备的安全，要穿运动鞋、运动服参加比赛。比赛时以下物品不可佩戴：①衣服上不要别胸针、像章、校徽等；②头上不要带各种发卡；③手腕、手指、耳垂、脚腕上不要带各种金属或玻璃装饰物；④戴眼镜的同学，在比赛时加绳子系住眼镜加固，如果某些项目可能给眼睛造成伤害，则必须摘掉眼镜参加比赛。⑤衣、裤的兜内不要装钥匙、小刀等金属或锋利的物品。

9、比赛过程中要遵守运动场地及器材设施使用规则，严禁违规使用场地器材；比赛结束后，要及时换下钉鞋，严禁穿着钉鞋在硬地

面行走；对于铅球、标枪等投掷器材要服从裁判和现场老师的指挥，在指定的位置放好，不允许随意玩耍。

10、各单位要深刻认识到安全的重要性，认真组织好教职员工、运动员和选手安全教育工作，要使各种安全措施和安全细则的规定落到实处；各单位领队、教练员要具体负责选手的安全教育及比赛期间的安全工作；辅导员和各相关工作人员要负责场外观众的秩序和纪律，以及观看比赛期间的安全教育和安全保障工作。

12、学校在“绳运会”期间设立医疗点，准备各种常见药品及急救设施，随时待命处置各种突发急病和意外运动损伤。

武汉纺织大学体育运动委员会

2019年3月11日

() 学院“绳运会”报名表 (学生组)

领队:

联系电话:

项目名称	参赛人员 (注明男女)					
三人跳单绳 (1女2男)						
30秒双摇跳绳 (2男2女)						
1分钟速跳绳 (2男1女)						
摇花跳绳 (3 男3女)						
单脚跳绳 (1 男1女)						
一分钟夹球 跳(1男2女)						
夹球绕杆接 力跳 (2男1 女)						
八字跳长绳 (12人6男)						
六人跳长绳 (8 人4女)						

() 分工会“绳运会”报名表（教工组）

领队：

联系电话：

八字跳 长绳 (12 人 至少 6 男)						
30 秒单摇 跳绳 (2 男 2 女)						
摇花跳 绳 (2 男 1 女)						
大闯关 (2 男 1 女)						

比赛场地规划图

