**哈尔滨工业大学第九届“人文、外语联合杯”**

**大学生“健康青年”竞赛规程**

为了积极响应贯彻党中央、国务院关于开展《全民健身计划的通知》的文件精神，促进校园阳光体育的蓬勃发展，营造校园体育文化氛围，进一步扩大体育文化在校园内的影响，丰富大学生的课余体育文化生活，使更多的大学生在阳光体育的活动中体验快乐、熏陶情操、健康自我，哈尔滨工业大学体育部、共青团哈尔滨工业大学委员会主办，人文、外语学院承办的哈尔滨工业大学第九届“人文、外语联合杯”大学生“健康青年”竞赛活动将于2020年11月22日举行**。**现将有关事宜作如下说明：

**一、主办单位：**哈尔滨工业大学体育部

**二、承办单位：**哈尔滨工业大学人文学院、外语学院

三、**比赛名称**：哈尔滨工业大学第八届“人文、外语联合杯”大学生“健

康青年”比赛

**四、活动主题：**阳光体育 健康体魄 活力青春

**五、比赛日期、地点：**

时间：2020年11月22日

地点：一区体育馆

**六、参赛资格：**在籍本科生及研究生均可参加比赛。

**七、组织形式**：各院系团委、学生会体育部与校体育部选派的下系辅导教师，按照下发的竞赛内容及要求进行选拔，组队参加学校的总决赛。上场比赛的队员人数、男女比例按规定参加各主题比赛。

**八、竞赛内容及要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **竞赛内容** | **竞 赛 要 求** | **形 式** | **评定办法** |
| **1** | 健康体魄活力青春运动风采展示活动 | 各院系可以根据自身的特点编排以健康体魄、青春活力、运动风采为主题的文体节目进行展示与表演 | 形式不限，人数3人以上 | 现场专家打分评定，以分数决定名次  （100分） |
| **2** | 综合运动技能测试 | 比赛在一条综合测试赛道进行，包含跑、跳、投、爬、力量、灵敏等项目。具体内容见附件1。 | 团体接力，5男2女 | 7人完成比赛的总时间决定  该项目名次  （100分） |
| **3** | 健康、体育知识问答 | 现场抽签确定回答问题的题目，并在规定的时间内回答所有问题，以选择问题为主，主要涉及体育健康的知识领域和健康生活常识。 | 参加比赛的队伍7人，每位选手必须回答规定问题； | 每套题100分，七位选手累加总分决定该项目的名次。  （100分） |
| **4** | 创新能  力表现 | 抽得的签中同时规定使用的物品、器械、所在的场所等，即兴创编一种健身的练习手段、演示该练习手段，并说明该练习手段的目的与健身的作用。  选手应避免与已完成选手的手段、方法重复。 | 即兴创作表演可以3-6人2-3分钟表演 | 现场专家打分评定，以分数决定名次  （100分） |

**九、比赛方法**：分四个主题单元进行此次竞赛活动。

1、综合运动技能测试。

2、健康、体育知识问答。

3、创新能力表现。

4、健康体魄、活力青春、运动风采展示活动的比赛。

每个项目前八名按100分、80分、70分、60分、50分、40分、30分、20分计入总分。

**十、奖励办法：**奖励“健康青年” 团体一、二、三等奖；一等奖一名，二等奖二名，三等奖五名。本次比赛获得“健康青年” 团体一、二、三等奖单位及个人颁发奖品及证书，另外在阳光体育年度先进单位评比中按所获得的成绩给予5、3、2分的加分，对于在比赛中没有获得名次的队伍，每队加1分计入学校阳光体育运动年度评比总分。

**十一、竞赛报名：**报名截至2020年11月（ 15 ）日中午12：00。报名表一式两份，一份以电子版本的形式发邮箱15645165075@163.com，一份报名单以书面形式加盖公章送交体育部群体竞赛办公室。

联系人：刘勇强 手机:13936629001 胡孟琪 手机：13069871556

王璐 手机:15645165075

**十二、**领队会于2020年11月（18 ）日下午4：00在一区体育馆会议室召开。

**十三、**本规程未尽事宜解释权归大会竞赛组委会，未尽事宜，另行通知。

**十四、**比赛参考附件1、2见后页。

哈尔滨工业大学体育部

哈尔滨工业大学人文学院

哈尔滨工业大学外语学院

2020年11月9日

附件1

**哈尔滨工业大学第九届“人文、外语联合杯”**

**大学生“健康青年”比赛报名单**

**院系： 领队：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **竞赛内容** | **参 赛 人 员 名 单** |
| **1** | 健康体魄活力青春运动风采展示活动 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **2** | 综合运动技能测试 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **3** | 健康、体育知识竞答 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **4** | 创新能力表现 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |

联络人： 手机： 院系公章

附件2：

**哈尔滨工业大学第九届“人文、外语联合杯”大学生“健康青年”比赛**

**综合运动能力测试赛道内容**

|  |
| --- |
| 男、女生仰卧起坐 20次    蛇形跑20米    篮 球 胯 下十次 运 球  蛙跳  10米  上下肢  匍匐前进10米  与髋部  同时接  触地面    三步上篮 **终点**  跳绳50次    球进下一位队员开始直至所有队员结束 **起点** |