第

届

"逐

校

浪

园

杯"自

游

泳

xue 奏 ian

上海海事大学学生会

划

案

组别: 最棒的中干"1"组

组成员: 戴昊男, 高奕轩, 汪景辉, 吴一凡, 余送昌, 钟张幸子

目录

— 、	活动背景	 	1
三、	活动意义	 	1
四、	活动对象	 	1
五、	活动名称	 	2
六、	活动主办方	 	2
	活动地点与时间		
	活动流程		
九、	活动宣传	 	5
十、	活动赛制	 	6
+-	·、赛程与奖项设置		9
+=	.、活动舞美		
+Ξ	、活动预算		13
	、活动工种		
	、活动应急预案		

xue Lian

上海海事大学学生会

STUDENT UNION
OF
SHANGHAL MARITIME LINIVERSITY

一、活动背景

游泳作为上海海事大学的一项特色体育课程,是我校学子必须掌握的一项体育运动,随着当代人们对健康与健身的愈发重视,游泳作为一项全身性的运动也受到广泛关注与喜爱,在某些情况下,具备良好的游泳技能与应急能力也至关重要。因此,为了推广游泳运动,为我校广大游泳爱好者提供一个交流经验和展示自己能力的平台,为校游泳队选拔有潜力的游泳人才,激发更多大学生对游泳的兴趣与关注,决定举办校园游泳比赛,推进我校体育活动深入开展,丰富校园体育活动,营造良好的校园体育氛围。

二、活动主题

此活动以"游乎四海 逐浪前行"为活动主题,海大学子应志向四海游历八荒,在时代浪头上逐风踏浪,"泳"争第一。在这个春天的季节里,正当锻炼时,号召各位同学积极参加锻炼,发扬海大特色体育项目,强身健体,积极向上。

三、活动意义

为近一步丰富校园文化生活,努力营造积极向上、百花齐放、健康文明的校园氛围。通过开展游泳比赛,提高大学生身体素质与游泳技能,展现各自体育才气,培养团队合作能力与团结协作精神,弘扬勇敢、坚持、公平竞争的体育精神,激发勇于拼搏积极进取的奋斗精神,同时增强个人自信心,促进大学生综合素质发展,推动校园文明建设及体育文化发展。

四、活动对象

上海海事大学全体在读本科生

五、活动名称

"逐浪杯"校园自由泳大赛

六、活动主办方、承办方、协办方

(一) 主办方

共青团上海海事大学委员会 上海海事大学体育教学部

(二) 承办方 上海海事大学学生会文体部

(三) 协办方 上海海事大学裁判协会

七、活动地点与时间

(一) 活动地点 体育馆比赛用游泳馆

SHANGHAI MARITIME U

(二) 活动时间

1.预赛 (3月27日、3月31日、4月3日)

男子组 100 米、女子组 100 米

男子组 200 米、女子组 200 米

男子组 400 米、女子组 400 米

2. 半决赛 (4月7日、4月10日)

4×100米混合接力赛

男子组 100 米、女子组 100 米、男子组 200 米、女子组 200 米、男子

组 400 米、女子 400 米

3.总决赛 (4月17日)

男子组 100 米、女子组 100 米、男子组 200 米、女子组 200 米、男子组 400 米、女子 400 米、4×100 米混合接力赛

八、活动流程

(一) 活动总流程

时间	日程
	1、10:00 联系校方确定租赁场地
3月6日 (赛	2、14:00 向各学院发布比赛要求并告知参赛人数需求
前三星期)	3、18:00 并发布公众号进行活动预热
	4、18:00 通知联系相关部门提前准备 (外联: 赞助; 宣传: 决赛门票)
3月8日	1、11:00 北广、公告栏、食堂张贴海报
3月13日(赛	1、18:00 前 确定学院负责人,将学院负责人拉群,告知比赛相关信息(含
前两星期)	比赛规则, 比赛流程) 让负责人收集选手资料(含姓名, 性别, 学号,
的(红在沟)	联系方式,参赛项目) 并自行筛选人员
3月19日(周二)	1、20:40 晚例会 告知部门成员活动相关事项,进行工种分配和培训
3月20日(赛	1、12:00 前 收集负责人汇总的参赛选手资料 (包含参赛项目) (详见附
前一星期)	表一) STUDENT UNION
	2、12:00 通知联系相关部门提前准备 (行政: 对讲机, 音响租借)
3月21日	1、17:00 负责人群内进行抽签决定比赛场次及泳道并告知选手
3月25日	1、18:00 公众号发布预赛 (4×100 米混合接力半决赛) 赛制规则; 预赛
	时间地点
3月26日(周	1、18:00 进行场地布置
<u></u>	2、20:40 晚例会 工种再培训,提醒相关注意事项
3月27日	1、14: 00 工作人员就位
0 / 1 H	2、14: 30-15: 50 男子 100m 初赛

	3、15: 50-17: 10 女子 100m 初赛				
	4、17: 10-17: 40 撤场				
	1、14: 00 工作人员就位				
3月31日	2、14: 30-15: 50 男子 200m 初赛				
3月31日	3、15: 50-17: 10 女子 200m 初赛				
	4、17: 10-17: 40 撤场				
	1、14: 00 工作人员就位				
4月3日	2、14: 30-15: 50 男子 400m 初赛				
4月3日	3、15: 50-17: 10 女子 400m 初赛				
	4、17: 10-17: 40 撤场				
	1、14: 00 工作人员就位				
4月7日	2、14: 30-15: 50 4×100 米混合接力半决赛				
3、15: 50-16: 20 撤场					
1、12: 00 汇总得出进入半决赛 (4×100 米混合接力决赛) 名单					
4月8日	责人通知选手				
2、19:00发布预赛(4×100米混合接力半决赛)公众号回顾					
1、14: 00 工作人员就位					
	2、14: 30-14: 50 男子 100m 半决赛				
	3、14: 50-15: 10 男子 200m 半决赛				
4月10日	4、15: 10-15: 50 男子 400m 半决赛				
4)1 10 H	5、15: 50-16: 10 女子 100m 半决赛				
	6、16: 10-16: 30 女子 200m 半决赛				
	7、16: 30-17: 10 女子 400m 半决赛				
	8、17: 10-17: 40 撤场				
4月12日	1、12: 00 汇总得出进入决赛名单				
17,12	2、19: 00 发布半决赛公众号回顾				
	1、12: 00 主持人邀请 (主持团)				
4月13日	2、12:00 向个学院发送决赛邀请函,邀请出席领导				
	2、12.00円十千吨次及风火燃料图,燃料用用吸引				

	4、19:00发布公众号决赛预热
4月16日	1、18: 00 游泳馆挂喷绘
	1、14: 00 工作人员就位
	2、14: 10-14: 30 决赛参赛选手检录
	3、14: 30-14: 40 开幕 主持人介绍到场嘉宾,领导发言
	4、14: 40-14: 50 裁判员、参赛选手代表宣誓
	5、14: 50-15: 00 热场表演
	6、15: 00-15: 10 100m 男子决赛
	7、15: 10-15: 20 100m 女子决赛
4月17日	8、15: 20-15: 30 200m 男子决赛
(决赛)	9、15: 30-15: 40 200m 女子决赛
(5/2)(1)	10、15: 40-16: 00 400m 男子决赛
	11、16: 00-16: 20 400m 女子决赛
-	12、16: 20-16: 30 间隔 (选手休息)
-	13、16: 30-16: 50 4×100 米混合接力决赛
	14、16: 50-17: 00 间隔 (汇总统计, 填写奖状)
	15、17: 00-17: 20 颁奖典礼
	16、17: 20-17: 30 合照
	17、17: 30-18: 00 撤场
4月19日	1、14: 00 决赛结束后发布公众号

九、活动宣传

上海海事大学学生会

SHANGHAI MARITIME UNIVERSITY

- (一) 赛前预热:发布公众号;海报张贴(北广,海联楼一楼,海馨楼二楼,海琴楼一楼,公告栏)
 - (二) 预赛结束: 发布公众号
 - (三) 半决赛结束: 发布公众号
 - (四) 决赛前: 发布公众号; 喷绘
 - (五) 决赛后: 发布公众号

时间	地点	方式	具体内容		
3月6日 (预 校学生会公众 赛前三星期) 号		发布公众号	活动介绍		
3月8日	北广;宿舍楼 公告栏;海联 一楼;海馨二 楼;海琴一楼	张贴海报	北广、公告栏、食堂等地张贴海报		
3月25日	校学生会公众 号	发布公众号	预赛赛制规则; 预赛时间地点		
4月8日	校学生会公众 号	发布公众号	预赛回顾; 半决赛赛制规则; 半决赛时间 地点		
4月12日	校学生会公众号	发布公众号	半决赛回顾;决赛选手名单		
4月13日	校学生会公众号	发布公众号	决赛赛制规则; 决赛时间地点		
4月16日	游泳馆入口	挂喷绘	在游泳馆门口放置喷绘		
4月19日	校学生会公众 号	发布公众号	决赛回顾; 决赛结果		

十、活动赛制

(一) 参赛规则

上海海事大学学生会

1.出发

SHANGHAI MARITIME UNIVERSITY

自由泳及混合接力泳的各项比赛必须从出发台起跳出发。当总裁判发出长哨音信号后,运动员应站到出发台上,当发令员发出"各就位"的口令后,运动员应至少有一只脚在出发台的前缘做好出发准备,手臂位置不限。当所有运动员都处于静止状态时,发令员发出"出发信号"。

任何运动员如在"出发信号"发出前出发,应取消其比赛资格或录取资格。如果在"出发信号"发出后发现运动员抢码犯规,比赛应继续进行,在该组比赛结束后取消犯规运动员的录取资格。

如果在"出发信号"发出前发现运动员抢码犯规,则不再发"出发信号",但要将其他运动员召集回来,再次组织出发。

2、自由泳

自由泳在个人比赛中,是指除蝶、仰、蛙以外的泳式。转身和到达终点时,必须用身体某一部位触池壁。在整个游程中运动员身体的一部分必须露出水面,在转身过程中允许运动员完全潜入水中,但在出发和每次转身后潜泳距离不得超过15米,在15米时运动员的头必须已经露出水面。

3、禁止工具规则

游泳比赛中禁止使用任何助力工具, 如蛙鞋或游泳划水辅助工具。

4、游泳池规定规则

在游泳池游泳时,禁止携带食品、饮料进入游泳池;禁止在游泳 上海海夏大量等等 池内吸烟;禁止在游泳池内进行教学、训练等活动;禁止携带宠物进 SHANGHAI MARITIME UNIVERSITY 入游泳池等。

5、救生员指示规则

在游泳池内,要尊重救生员的工作,遵守他们的指示。如遇紧急情况,要立即向救生员求助,不要擅自下水施救。

(二) 比赛流程

1.个人赛预赛

采用分组进行比赛,按计时成绩取前 12 名参加半决赛 2.个人赛半决赛

采用分组进行比赛,按计时成绩取前 4 名参加决赛 3.混合接力赛预赛

采用抽签进行比赛,按计时成绩取前四名参加决赛 注:参赛者可自行选择比赛项目,可以重复参加

- (三) 参赛须知:
- 1.参加比赛的所有人员必须身体健康,凡有高血压、心脏病等不适宜进行游泳运动的人员不得报名参加,如有隐瞒后果自负
- 2.参赛人员和其他参加活动人员须遵守赛事及游泳馆的管理规定, 服 从活动组织者的安排
- 3.自觉爱护环境, 注意安全
- 4.泳衣自备

注:

- xue (lan
- 1.赛道安排: 赛事组织方根据抽签方式或报名成绩排定运动员的赛道。
- 2.编组:在设有8条泳道的游泳池比赛中,参赛人数6人以下时,编为一组;7人至12人时,编为两组;13人至18人时,编为三组,依此类推。如果参赛人数仅为一组,则赛次改为决赛。
- 3.编道: 通过抽签排定泳道。
- 4.迟到:若预赛迟到则添加至最后一组(只有四名可添两名)若迟到超过两名则取消参赛资格半决赛与决赛迟到则视为弃赛
- 5.报名:每个学院每个项目男生四人,女生四人,混合接力男生女生

各两人, 可重复参赛。

6.特殊情况:如果预赛成绩第12、13名成绩并列,可同时参加下一 轮复赛或决赛,在这种情况下使用第7泳道。

十一、赛程与奖项设置

(一)、竞赛赛程

1.个人赛预赛

男子 100m、女子 100m 预赛 3月 27 日 14:30~17:00

男子 200m、女子 200m 预赛 3月 31 日 14:30~17:00

男子 400m、女子 400m 预赛 4 月 3 日 14:30~17:00

2.混合接力赛预赛

4月7日14:30~15:30

3. 个人赛半决赛

男子 100m、女子 100m 男子 200m、女子 200m 男子 400m、女子 400m 半决赛 4 月 10 日 14:30 ~ 17:00

4. 决赛

上海海事大学学生会

男子 100m、女子 100m 男子 200m、女子 200m 男子 400m、女子 400m 混合接力 4月 17 目 15:00~16:30

采用抽签进行比赛, 按计时成绩取前四名参加决赛

时间	3.27	
14:00	工作人员到场	
14:30	100m 男第一组	
14:40	100m 男第二组	

14:50	100m 男第三组
15:00	100m 男第四组
15:10	100m 男第五组
15:20	100m 男第六组
15:30	100m 男第七组
15:40	100m 男第八组
15:50	100m 女第一组
16:00	100m 女第二组
16:10	100m 女第三组
16:20	100m 女第四组
16:30	100m 女第五组
16:40	100m 女第六组
16:50	100m 女第七组
17:00	100m 女第八组
17:10	撤场
时间	3.31
14:00	工作人员到场
14:30	200m 男第一组
14:40	200m 男第二组
14:50	上海海 — 200m 男第三组
15:00	STUDEN 200m 男第四组
15:10	200m 男第五组
15:20	200m 男第六组
15:30	200m 男第七组
15:40	200m 男第八组
15:50	200m 女第一组
16:00	200m 女第二组
16:10	200m 女第三组
16:20	200m 女第四组

16:30	200m 女第五组
16:40	200m 女第六组
16:50	200m 女第七组
17:00	200m 女第八组
17:10	撤场
时间	4.3
14:00	工作人员到场
14:30	400m 男第一组
14:40	400m 男第二组
14:50	400m 男第三组
15:00	400m 男第四组
15:10	400m 男第五组
15:20	400m 男第六组
15:30	400m 男第七组
15:40	400m 男第八组
15:50	400m 女第一组
16:00	400m 女第二组
16:10	400m 女第三组
16:20	400m 女第四组
16:30	上海海 — 400m 女第五组
16:40	STUDEN 400m 女第六组
16:50	400m 女第七组
17:00	400m 女第八组
17:10	撤场
时间	4.7
14:30	接力第一组 (三院)
14:50	接力第二组 (三院)
15:10	接力第三组 (三院)
15:30	接力第四组 (两院)

15:50	撤场		
时间	4.10		
14:00	工作人员到场		
14:30	100m 男子第一组		
14:40	100m 男子第二组		
14:50	200m 男子第一组		
15:00	200m 男子第二组		
15:10	400m 男子第一组		
15:30	400m 男子第二组		
15:50	100m 女子第一组		
16:00	100m 女子第二组		
16:10	200m 女子第一组		
16:20	200m 女子第二组		
16:30	400m 女子第一组		
16:50	400m 女子第二组		
17:10	撤场		
时间 4.17			
14:00	工作人员到场		
14:30	开幕,领导发言,参赛选手代表、裁判员宣誓		
14:40	上海海事大学学生会		
14:50	STUDENT 热场表演		
15:00	100m 男子决赛		
15:10	100m 女子决赛		
15:20	200m 男子决赛		
15:30	200m 女子决赛		
15:40	400m 男子决赛		
16:00	400m 女子决赛		
16:20	间隔		
16:30	4*100 米混合接力决赛		
	12		

16:50	间隔
17:00	颁奖典礼
17:20	合照
17:30	撤场

(二) 奖项设置

最终按照时间顺序得出男子组 100 米冠军、亚军、季军, 男子组 200 米冠军、亚军、季军, 男子组 400 米冠军、亚军、季军, 女子组 100 米冠军、亚军、季军, 女子组 200 米冠军、亚军、季军, 女子组 400 米冠军、亚军、季军, 混合接力赛冠军、亚军、季军。

十二、活动舞美

观赛席两侧挂横幅(文案:逐梦海蓝,浪里白条战风云! 畅游蓝 天碧水,展露英"泳"风采。)

十三、活动预算

"逐浪杯"校园自由泳大赛预算表					
项目	明细	单价 (元)	数量	总价 (元)	备注
	易拉宝 SHAN		マ学生会 T D Z D Z I V E	75.00 RSITY	比赛展示海 报 80cm*180cm PVC 材质(四
宣传					角有孔)
费用	海报	9.00	10	90.00	pp 材质 60cm * 90cm
	喷绘	60.00	1	60.00	广告布软膜 材质 1.2*2.3m
小记: 225.00 元					

	竞赛用秒表	39.00	6	234.00	若有则借用
	100m 赛道分				根据具体场
	割浮标		5	0.450.00	地确定, 若有
	(游泳馆若	1890.00		9450.00	则借用(收线
	有则不考虑)				车未算人)
	宣传标语	45.00	2	90.00	10m*67cm
比赛用具	横幅	45.00	2	30.00	Tom Orem
费用	选手裁判用				 若有赞助则
94/11	水 (脉动批	2.00	240	480.00	忽略
	发)				УСУ-Н
	担架医用	100.00	1	100.00	若有则借用
	医疗用品	79.00	1	79.00	若有则借用
	成绩记录单	成绩记录单 0.5	50	25	北广文印店
	打印 0.5		20	A4	
			小计	: 1008.00 元((未计入浮标)
	观赛票	15 元/100 张	200	31.00	15cm*5.4cm
	7000	10 / 21 100 37		31.00	纸质
决赛邀请	(产生)	2.20	10	22.00	(信封 信
费用	信封	2.20	10	22.00	纸) 需手写
	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	上海海事才	7学学生会	1-00	卡片定制,放
	邀请函		T UNION IF FIME UNIVE	15.00 RSITY	入信封
小计: 68.00 元					
					A4 大小 (个
比赛奖品	444	0.1	010.00	人赛) 18 张	
费用	火状	10.00	21	210.00	(混合接力)
					3 张

	奖杯	88.00	9	792.00	金属材质(个	
					人赛) 6个	
					(混合接力)	
					3个	
	无线耳机	198.00	6	1188.00	第一名奖品	
	泳镜	43.10	6	258.60	第二名奖品	
	护手霜	6.48	6	38.9	第三名奖品	

小计: 2487.5 元

总计: 3788.5 元

(注: 部分价位查至淘宝网, 详见附录)

十四、活动工种

(一) 工种安排

工种名称	工种工作			
围场 (6)	观众席周围维持现场秩序			
观众人口/出口(各3)	接待引导嘉宾、观众入座			
视音控 (2)	音响调试、播放			
裁判对接 (2)	协助裁判每场赛后登记具体时间成绩			
选手对接 (男女各1)	于泳道处与选手对接			
选手人场入口 (2)	赛前确认选手信息,引导选手入场,保持选手入口通畅			
担架和医药箱管理 (2)	在泳道边待位,观察到救生员行动后携带担架医药箱等就位			
选手催场 (男女各 1) 🗆	核对比赛选手名单,通知选手上场RSITY			
文案 (2)	撰写活动相关宣传文案			
游泳馆入口 (2)	决赛派票			
主持人对接(4)	决赛流程对接, 主持稿撰写, 领导演讲稿, 宣誓稿			

(二) 场地安排

(围	如人庄 1	(围	如人座。	(围	加入床 0	(围	
场)	观众席 1	场)	观众席 2	场)	观众席 3	场)	观众席 4

	进口		进口		进口		
	1		3		2		
(围	(围		(围		(围		
场)	场)		场)		场)		台阶
	过道						
	泳道 1						
过道	泳道 2						
(选	泳道3						
手对	泳道 4						
接2	泳道 5						
人)	泳道 6						
			泳道7				
			泳道8		>		

入口	过道选手 (催场2人)					
楼梯	男更衣室 女更衣室	楼梯				
水池	上海海事大学学生会	水池				

OF SHANGHAI MARITIME UNIVERSITY

十五、活动应急预案

- (一)、若场馆无法借出则将比赛时间推至后一天相同时间并提前发 布通知告知
 - (二)、若现场人拥挤则联系观众席入口出口处工作人员
- (三)、若现场观众人员掉进水里则叫停比赛,此轮比赛成绩不计, 将现场观众救起后

- (四)、若水质污染则立即联系场馆负责人员进行清理,并将后续相 关比赛延后至水质清理完毕进行,并发布公众号通知,若找到肇事人 员则交给学校处置
- (五)、若预赛迟到则添加至最后一组(原有四名可另添两名)若迟到超过两名则取消参赛资格半决赛与决赛迟到则视为弃赛
- (六)、若有不知情人员前来占用场地,则告知活动已征用场地并将 人员疏散
 - (七)、若选手受伤,则成绩作废

xue Lian

上海海事大学学生会

STUDENT UNION
OF
SHANGHAL MARITIME LINIVERSITY

附录一 (负责人上交统一格式)

负责人登记表							
学院	姓名	性别	学号	参赛项目	联系方式		

注: 当同一成员参与多项项目时需要另写

附录二

PI 3K							
比赛成绩记录表							
学院	姓名	100m	200m	400m			
	Ŀi	9海事大学学生					
	CHANGLIA	TUDENT UNIO	IN				
	SHANGHA	I MARITIME U	NIVERSITI				
裁判员:			I	ı			

注: 赛后通过成绩输入 excel 表排序得到晋级名单

附录三







