

哈尔滨工业大学第十届“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，心理健康教育中心、人文、外国语学院承办的哈尔滨工业大学第十届“人文、外语联合杯”大学生“健康青年”竞赛活动将于2021年12月4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

共青团哈尔滨工业大学委员会

二、承办单位：哈尔滨工业大学心理健康教育中心

哈尔滨工业大学人文学院、外国语学院

三、协办单位：哈尔滨工业大学后勤集团场馆中心

四、比赛名称：哈尔滨工业大学第十届“人文、外语联合杯”大学生“健康青年”比赛

五、活动主题：与心灵相约 与运动共舞 与健康同行

六、比赛日期、地点：

时间：2021年12月4日

地点：一区体育馆

七、参赛资格：在籍本科生及研究生均可参加比赛。

八、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。

九、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	综合运动技能比拼，展示运动趣味性与学生活力	<p>比赛共分为两个板块：趣味健身操板块与力量与反应灵敏度板块。</p> <p>比赛在一条综合测试赛道进行，包含跑、跳、力量、灵敏、反应能力等项目。具体内容见附件 1、2、3。</p>	<p>1. 板块一由三名同学进行</p> <p>2. 板块二由四名同学进行</p>	<p>1. 趣味健身操板块由评委在整齐度、动作协调性、正确性、美观性等指标上进行评分(50分)</p> <p>2. 力量与反应灵敏度板块由整个团队完成比赛的总时间决定该项目名次(50分)</p>
3	健康、体育知识问答	<p>现场抽签确定回答问题的题目，捏鼻子原地转圈后到达答题区作答，以选择问题为主，主要涉及体育健康、心理健康、党建党史、传统文化。</p> <p>具体内容见附件 4。</p>	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	团队造型 创意模仿	根据大屏幕显示（海报展示）的图片，团队合作模仿出图片中人物的动作与姿势或用人体摆出字母文字等造型，经裁判确认模仿成功后可进行下一张图片的模仿，总计 10 张图片。	比赛队伍中的七人均需参加，但每张图片参与造型模仿的人数不定。	【方案一】团队完成10组造型的时间决定该项目名次。 【方案二】计时两分钟，以团队在限定时内完成造型的数量决定名次。 (100 分)
---	--------------	---	--------------------------------	---

十、比赛方法：分四个主题单元进行此次竞赛活动。

- 1、健康体魄、活力青春、运动风采展示活动的比赛。
- 2、综合协调能力比拼，展示运动趣味性与活力
- 3、综合知识问答。
- 4、团队造型创意模仿

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。

十一、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，三等奖六名。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。

十二、竞赛报名：报名截至 2021 年 12 月 1 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 hitwgy@163.com，一份报名表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 王璐 手机：15645165075

王昊明 手机：18119749989 王雪 手机：18712728810

十三、领队会于 2021年12月2日下午4:00 在一区体育馆会议室召开。

十四、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。

十五、比赛参考附件 1、2、3、4 见后页。

十六、各院领队群见下图



哈尔滨工业大学体育部

共青团哈尔滨工业大学委员会

哈尔滨工业大学心理健康教育中心

哈尔滨工业大学人文社科与法学学院

哈尔滨工业大学外国语学院

哈尔滨工业大学后勤集团场馆中心

2021年11月23日

附件 1：

一. 综合运动能力比赛详细内容

1. **选拔队员：**各队抽签选中四名选手参加趣味健身操板块。

2. **趣味健身操板块：**选中的三名选手出列，在场地中与其他组共同比赛。选手需根据屏幕上显示的趣味健身操视频做出相应动作。视频时长不超过五分钟。

3. 趣味健身操比赛结束后，休息三分钟。其间汇总评委得分。

4. **力量与反应灵敏度板块：**所有队伍依次排列。首先，每个人同时必须先做五个波比跳，先跳完者即可以在下一指定区域开展“一二三木头人”游戏。全组用时最短跑至终点者获胜。

5. 注意事项：

A. 波比跳应尽可能规范，不得为抢占时间而没有尽力完成动作

B. 波比跳和木头人游戏之间存在缓冲区域，选手应避免长时间站在该区域。

C. 工作人员会对是否遵照木头人游戏规则进行监督，一旦发现犯规现象，该选手将退回至波比跳区域重新开始。

附件 2：

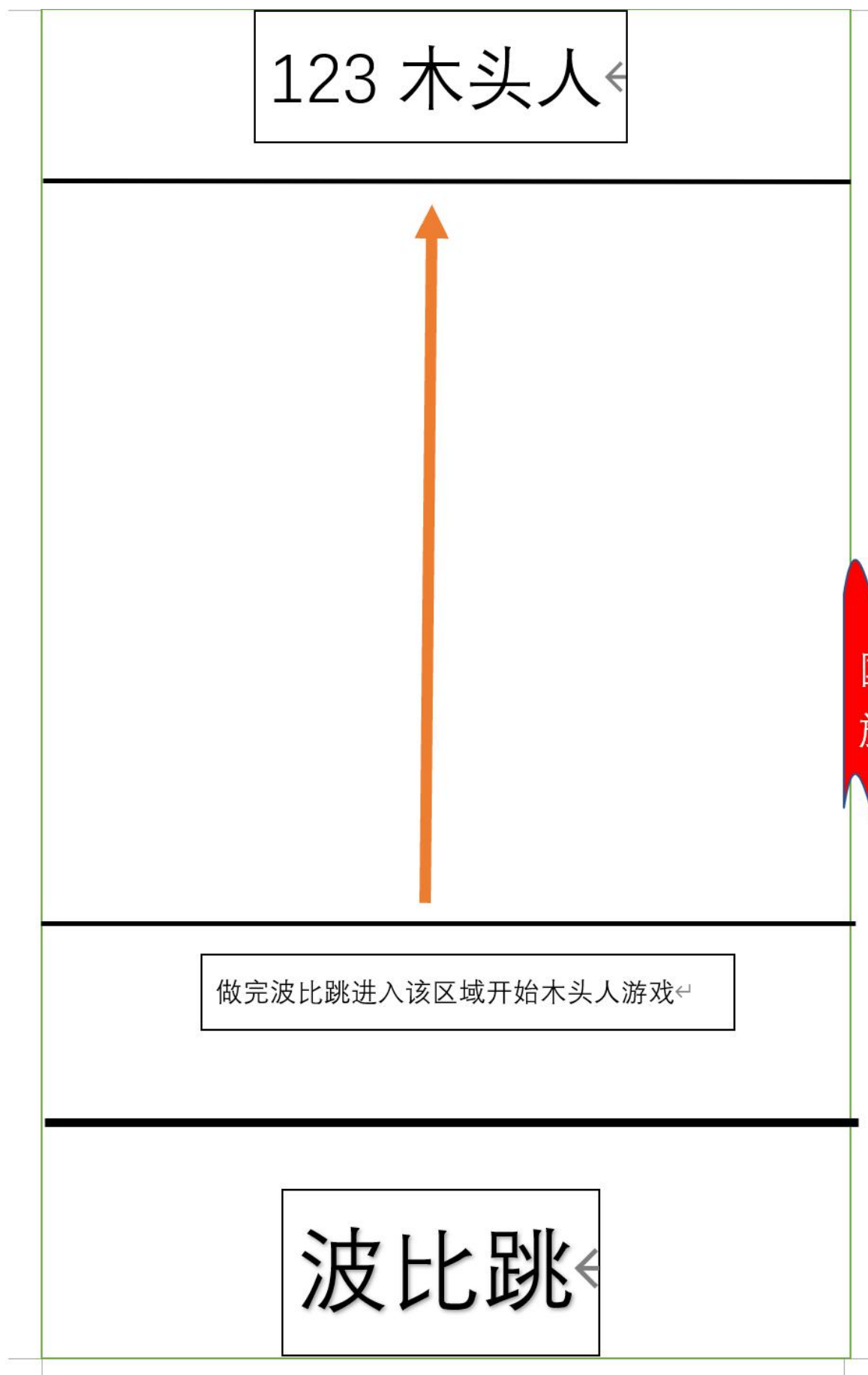
哈尔滨工业大学第十届“人文、外语联合杯”大学生“健康青年”比赛

综合协调能力比拼，展示运动趣味性与活力内容

趣味健身操示意图：



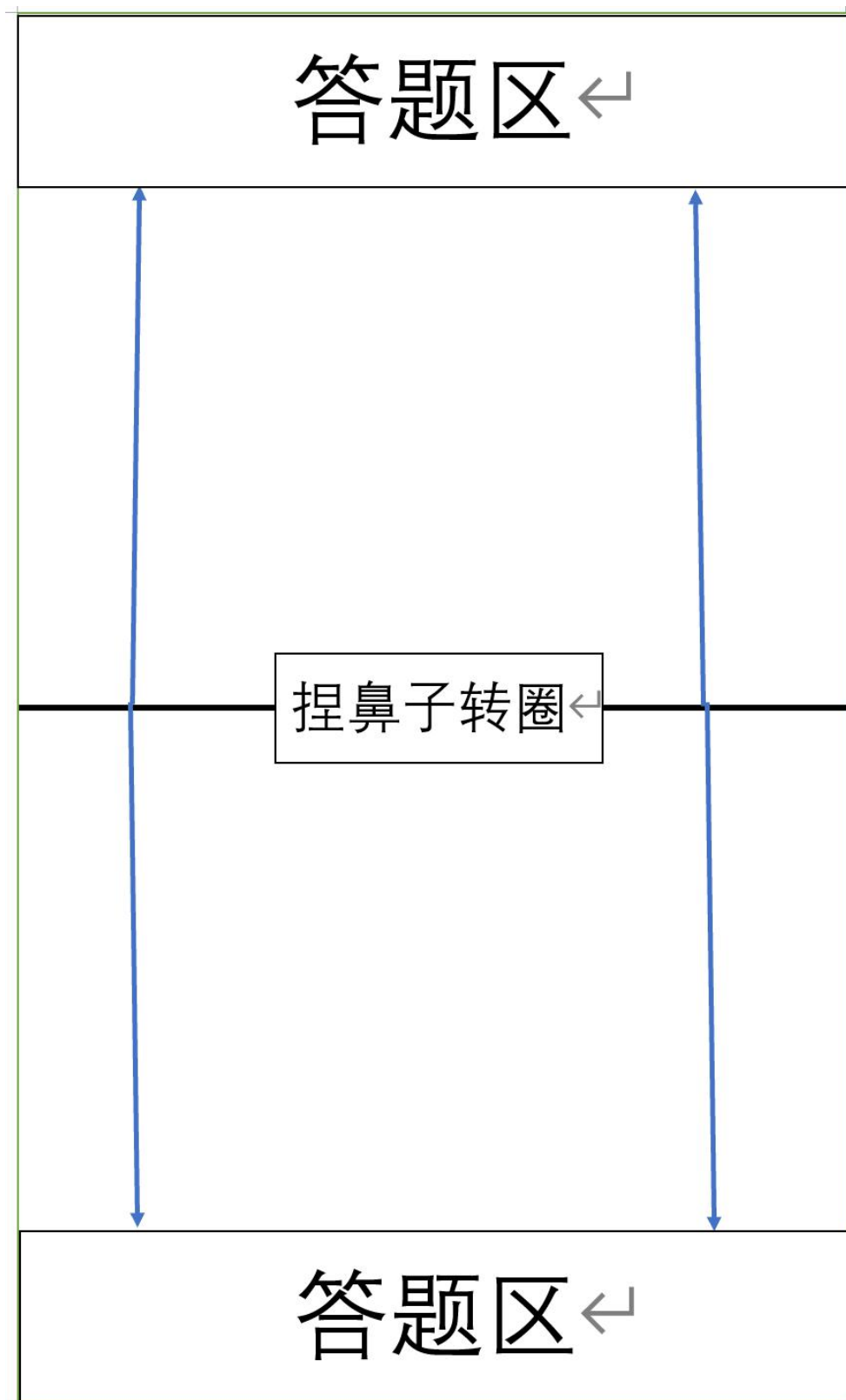
力量与反应灵敏度模块示意图：



附件 3 :

哈尔滨工业大学第十届“人文、外语联合杯”大学生“健康青年”比赛

综合知识问答



附件 4 :

团队造型创意模仿

电子屏←

1号地←

2号地←

3号地←

4号地←

5号地←

6号地←

7号地←

8号地←

9号地←

10号←

11号←

12号←

13号←

14号←

15号←