

# 2022 年哈尔滨工业大学健康青年比赛规程

为了促进校园阳光体育的蓬勃发展，营造良好的校园体育文化氛围，丰富大学生的课余体育文化生活，让更多大学生在体育活动中收获快乐、锻炼自我，哈尔滨工业大学体育部、共青团哈尔滨工业大学委员会、学生工作部（处）心理健康教育中心主办，人文社科与法学学院、外国语学院承办的哈尔滨工业大学“健康从心开始，运动绽放青春”——健康青年大赛活动将于 2022 年 6 月 12 日举行。现将有关事宜通知如下：

**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

学生工作部（处）心理健康教育中心

**二、承办单位：**人文社科与法学学院、外国语学院

**三、协办单位：**后勤集团场馆中心

**四、活动主题：**健康从心开始，运动绽放青春

**五、比赛日期、地点：**

时间：2022 年 6 月 12 日早 8：30

地点：一区体育场

**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（部）团委按照竞赛通知要求选拔团队，组成四名男生、三名女生，共七人的团队参加比赛。

## 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	运动综合技能比拼	该项由趣味竞赛、力量与反应灵敏度两个部分组成，考察参赛选手力量爆发力、速度灵敏、核心稳定等能力。	1. 板块一(团队踩气球竞赛)由三名同学完成。 2. 板块二(波比跳后进行123木头人)由四名同学完成。	1. 趣味竞赛环节的名次由团队气球维持时间长短决定。 2. 力量与反应灵敏度部分由团队完成该环节的总时长决定该项目名次。
2	健康体育类知识问答	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，问题主要涉及体育健康、心理健康、传统文化等。	7人参赛，每位选手都必须回答指定问题。	每套题100分，七位选手累加总分决定该项目的名次。
3	团队造型创意模仿	根据海报展示的图片，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方可进行下一张图片的模仿，共计10张图片。	7人参赛，但每张图片参与造型模仿的人数不限定。	<b>【方案一】</b> 团队完成10组造型的时间决定该项目名次。 <b>【方案二】</b> 计时两分钟，以团队在限时内完成造型的数量决定名次。

4	团队穿越	<p>团队七人参加比赛，在背后粘贴编号后站成一排，后一人双手放在前一人肩上，形成一个“山洞”，开始指令发出后，从第一人开始向后跑，过程中需穿过每一个“山洞”，跑到队尾，完成一轮后立即到队末补位，以此类推，团队最后一人完成即该环节结束。</p>	7人参赛	按团队完成比赛的时间计算该项目的排名。
5	团队长杆跑	<p>每个队派三名成员参加比赛，三名队员同时握住长杆从起点出发，10米处设置一障碍物，绕行障碍物一圈，共2个障碍物，全程20米后折回起点，用时少的队伍获胜。</p>	3人参赛	按照团队完成的比赛时间计算该项目排名。
6	两人三足	<p>由两个人团结协作，两人并排站立，一人左腿与另一人右腿的小腿用绳子绑上比赛在起点处开始出发，至下一目标点，下一组同队队员接力进行比赛。</p>	6人参赛	按照团队完成的比赛时间计算该项目排名。

## 九、比赛方法：分六个主题单元进行此次竞赛活动。

- 1、运动综合技能比拼
- 2、健康体育类知识问答
- 3、团队造型创意模仿

4、团队穿越

5、团队长杆跑

6、两人三足

各项目前八名分别按照 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：**设置“健康青年”团体一、二、三等奖及优秀奖，其中一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名、优秀奖五名。为获得“健康青年”团体一、二、三等奖的单位及个人颁发奖品和证书，为获得优秀奖的单位及个人颁发奖品。

**十一、报名方式：**报名截至 2022 年 6 月 9 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，一份报名单以书面形式加盖公章领队会时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

**十二、领队会于 2022 年 6 月 10 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。**

**十四、各院领队群见下图（领队群二维码失效可添加后方个人微信，由活动负责人拉进群）**

 健康青年领队群



该二维码7天内(6月6日前)有效,重新进入将更新

 澄明



扫一扫上面的二维码图案,加我为朋友

哈尔滨工业大学体育部  
共青团哈尔滨工业大学委员会  
学生工作部(处)心理健康教育中心  
人文社科与法学学院  
外国语学院  
后勤集团场馆中心  
2022年6月1日