

南京信息工程大学第五十六届

田径运动会竞赛规程

一、 主办单位

南京信息工程大学体育运动委员会

二、 承办单位

南京信息工程大学体育部

三、 竞赛时间和地点

时间：拟于 2026 年 10 月底或 11 月初举行

地点：南京信息工程大学中苑主田径场

四、 参加单位

全校各单位（含金牛湖园区）

五、 竞赛项目

（一）学生组

1、男子竞技项目（15 项）

100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、5000 米、跳高、跳远、三级跳远、铅球（7.26kg）、铁饼（2kg）、气贯长虹、掷实心球、4×100 米接力、4×400 米接力

2、女子竞技项目（15 项）

100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米、跳高、跳远、三级跳远、铅球（4kg）、铁饼（1kg）、气贯长虹、掷实心球、4×100 米接力、4×400 米接力

3、群众项目（5 项）

8×100 米接力、8×50 米蛇形折返跑接力、五级跨步跳、力者荣耀、急救转移

（二）教职工组

1、男子竞技项目（5 项）

100 米、1500 米、跳远、立定跳远、铅球（7.26kg）

2、女子竞技项目（5 项）

100 米、1500 米、跳远、立定跳远、铅球（4kg）

六、参加办法

（一）凡本校在籍学生、在职教工身体健康者均可报名；

（二）各参赛单位学生组、教职工组各限报一队参赛。学生组每队需报本单位领队 1 人（领队为大会组委会委员），教练员 1 人，运动员 40 人（男或女运动员均不得超过 30 人）；

（三）学生组竞技项目，每项男女各限报 4 人，每人限报 2 项（接力除外），接力项目各单位限报 1 队（注：已报名参加竞技项目的运动员不可同时参加群众项目）；

（四）各单位教职工组参赛办法由校工会另行制定；

（五）各单位应为每位参赛者购买校运会期间的人身意外伤害险，并由参赛者本人填写《自愿参赛责任及风险告知书》（附件 2），在校运会开幕前一周，将上述材料加盖单位公章后，交至体育馆 111 办公室梁老师处（人身意外伤害险可由参赛单位出具已购买证明）。无上述材料者不能参赛。

七、竞赛办法

(一) 比赛将采用中国田径协会最新审定的田径竞赛规则执行，个别比赛项目依据我校实际情况由大会组委会特定。

(二) 学生竞技组男、女 100 米、200 米、400 米按预赛成绩录取前 8 名参加决赛，若因成绩相等而超过 8 名，则由大会抽签决定。其它比赛项目(含各接力项目、群众项目、教职工项目)，根据参赛人数或队数由竞赛秘书选择采用决赛或分组决赛。只有 1 人(队)参加的项目，作表演项目。

(三) 群众项目规则

1、50 米蛇形折返跑接力

每队 8 名运动员，男女各 4 人，首名（女）运动员手拿接力棒，须绕行若干障碍物蛇形跑，至中转障碍物后折返直线跑至起点，将棒交给下一接棒人，出场顺序为：女、男、女、男……。以此类推，最后一棒运动员为男生，先到者获胜，采用分组决赛。如中途发生运动员接力棒掉落，在不影响他人的情况下，捡拾棒后须返回自己的赛道继续比赛。

2、8×100 米接力

每队 8 名运动员，男女各 4 人，首名（女）运动员手拿接力物，在 4×100 米接力起点处分道起跑，每名运动员跑 100 米，各顺序棒的接力区站位按 4×100 米接力规则执行，出场顺序为：女、男、女、男……。以此类推，最后一棒为男生。第 5 棒运动员平行站立于各自出发点分道内，接到棒后可抢道行进；第 6、7、8 棒运动员的接棒站位按前一

棒运动员先后顺序自里道向外站立，可不分道跑进。

3、五级跨步跳

每队有 3 名成员组成，其中 2 名成员必须为女性。跨步跳比赛的运动员必须双脚并步开始，最后双脚同时落地结束；参赛者起跳前，脚步移动或离开地面；起跳前，身体任何部位触及起跳线或线前地面；双脚依次或垫步蹬离地面。出现上述情形时，当次跳远成绩无效。

（1）参赛运动员两脚自然分开，站在规定的线后，原地双脚同时起跳，以单足跨跳形式迈进，完成五级跨越后落在落地区。丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的直线距离，以米为单位记录成绩，保留小数点后两位。每名参赛者可以连续跳 3 次，计取最好成绩。参赛者双脚原地起跳时不得有垫步或者连续起跳、踩白色起跳线动作。如参赛者双脚落地时有后倒地、后坐、脚后撤、手后撑等多余动作，丈量将记录起跳线与身体最近着地点的直线距离。

（2）最终成绩以各队 3 名参赛选手的最佳单次成绩相加累计，最终排出团体名次。如遇 2 队总成绩相同，则以团队的个人第 1、第 2、第 3 成绩进行比对，成绩高者名次列前。

4、力者荣耀

共包含四个子项目，即：引体向上（2 男）、平板支撑（2 女）、屈臂悬垂（2 男 2 女混合）、步步高团队台阶竞数赛（3 男 3 女混合）共计 14 人参赛。引体向上比赛以每队 2 名男生完成的次数总和排序，总次数多者名次列前。平板支撑比赛以每队 2 名女生完成用时总和进行排序，总时间长者名次列前。屈臂悬垂（2 男 2 女混合）项目为所有

同学完成的时间总和，以总时间进行名次排序。步步高团队台阶竞数赛以本队 3 男、3 女同学共同完成的总次数排名。

本项目最终的总成绩是四个子单项的团体分数相加得到名次，共取前八名，分值少者名次列前。如总分前八名出现名次并列则几个并列队获得的分数相加并除以并列队数计分。团队人数不够或性别不符皆不计算总成绩。

（1）引体向上竞赛规则（竞赛地点：中苑田径场单杠区）

①参赛者每人只有一次机会，比赛时双手正握杠，身体呈直臂悬垂状态，两臂同时发力向上引体，当下颌超过横杠上缘后，还原至直臂悬垂状态，记完成 1 次。以此类推，记录其完成的总次数。

②参赛者可以佩戴保护手掌的护具、涂抹镁粉或类似保护物质

③ 引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

④ 两次引体向上的间隔时间不得超过 10 秒，超过者即为比赛结束；完成动作期间身体不得触碰地面或其他物体，否则参赛结束。

（2）平板支撑竞赛规则（地点：中苑游泳馆门前广场）

① 参赛者每人只有一次机会，比赛时需穿着紧身衣物并俯卧。当裁判员宣布计时开始时，参赛者需用自身双肘弯曲支撑身体离开地面，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面。

②比赛期间参赛者应始终保持身体挺直，当参赛者不能保持标准上述动作姿势，出现身体其他部位触地，或裁判员认为运动员的比赛

动作不符合技术规范要求，则可以主动停止结束比赛计时。裁判员将记录运动员保持标准技术动作的时间。

(3) 步步高团队台阶竞数赛规则（地点：中苑游泳馆门前广场）

①参赛队员胳膊互挽，上下同步完成 35—40 厘米高的台阶。

②只有同时上下台阶，并站直身体才能计数 1 次。

③上下台阶都要进入规定的区域，台阶上最近边缘 2 厘米，为禁踩区。

④在 1 分钟内按要求完成集体上下台阶，计数排定名次。

(4) 屈臂悬垂项目规则（竞赛地点：中苑田径场单杠区）

①两手与肩同宽，使横杠位于颌下，然后听口令集体双脚离凳后做静止用力的悬垂姿势。

②建议反握横杠，使肱二头肌用力更多。

③双腿放松，自然下垂。多坚持一秒就能多收获一分。

④当运动员下颌离开单杠上沿则停止计时。

5、急救转移

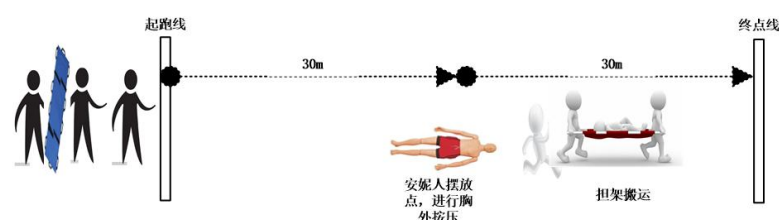
本项目归属于团体项目，每队由 3 名成员组成，其中必须有 1 名队员为女性。比赛成绩以完成时间进行排名，共取前八名，用时少者名次列前。如总分前八名出现名次并列，则以心肺复苏技评成绩优者名次列前。

竞赛规则

(1) 所有队员站在起跑线后，由一名或多名队员持担架，听到发令后开始比赛计时，运动员沿跑道前进方向跑动。

(2) 在跑到伤员的位置时，由一名队员对伤者（安妮人）进行 3 个循环的胸外按压，同时大声数数（如 1 循环 01.02.03. . . .；2 循环 01.02.03. . . .；3 循环 01.02.03. . . .）按压结束后由运动员将伤者搬上担架，并且运送至规定区域，计时停止以最后一名队员跨过终点线为准。

(3) 在搬运过程中如果出现伤员掉地上，或担架脱手掉地，或抬担架运动员摔倒等造成伤员可能出现二次伤害的情况，则成绩无效，不进行最终成绩评定。



本项目的最终时间成绩由以下指标构成：

(1) 时间 T1 为发令开始到该队最后一名运动员跨过终点线的时间；

(2) 时间 T2 为胸外按压的技评质量折抵时间

胸外按压技评分为 A、B、C、D 四个等级，A 等级在按压深度、频率、回弹三个方面都达到有效胸外按压要求（深度 5-6CM、频率 1 分钟 110-120 次、胸廓 1: 1 充分回弹）；B 等级在按压深度、频率、回弹三个方面中有一个达不到有效胸外按压要求；C 等级在按压深度、频率、回弹三个方面中有两个达不到有效胸外按压要求；D 等级在按压深度、频率、回弹三个方面中都达不到有效胸外按压要求。

A、B、C、D 等级分别对应 0 分钟、15 秒、30 秒、45 秒。

(3) 比赛队的最终时间成绩为 T1 与 T2 之和。

八、录取名次和奖励办法

(一) 学生组设男子团体总分、女子团体总分两项并分别录取前八名；教职工组只统计个人名次，不计团体总分；

(二) 学生组团体总分按各单位运动员在单项比赛中得分之和计算，得分多者团体总分名次列前，如果有两个或两个以上单位总分相等，则以获第一名多者名次列前，余类推；

(三) 学生组各项比赛均取前八名，其中个人项目按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分，接力、群众项目按 18、14、12、10、8、6、4、2 计分，破江苏省大学生田径单项最高纪录另加 18 分、破学校学生组田径单项最高纪录另加 9 分。教工组只计名次，不计分；

(四) 如遇参赛项目中参赛人数不满八人(含八人)，按实际参赛人数减少录取一个名次，名次并列者得平均分，其后名次相应减少，(如有两个第二名,则各得 $(7+6)/2=6.5$ 分，无第三名，余类推)；

(五) 学生组获得个人名次和团体名次者，给予奖励，破纪录者给予破纪录奖；大一、大二的参赛者还可获得阳光跑次数奖励，报名并参与比赛即可获得 1 次晨跑奖励，第四至八名可获得 2 次晨跑奖励，前三名可获得 3 次晨跑奖励。(报名参加多项比赛，晨跑奖励次数不重复累计，以最优名次奖励为准)；

(六) 群众项目计分办法：各单位参加 8×50 米蛇形折返跑接力、力者荣耀项目所得积分，计入各单位女子团体总分；参加 8×100 米接力、五级跨步跳、急救转移所得积分，计入各单位男子团体总分。

九、报名方法

（一）请按照统一下发的 Excel 报名表填写，**填报顺序为男运动员在前，女运动员在后**，报名表与号码布编号请见附件；

（二）报名表中的竞技接力项目和群众项目可不报名，届时将在秩序册中自动默认各单位均参加；

（三）建议使用电脑输入，请勿随意修改表格格式，并注意报名人数与参赛项目数量的限制；

（四）**学生组参赛报名表请于 2026 年 10 月 21 日（周三）17:00 前**将报名表发至 **Email: 002206@nuist.edu.cn**。校运会事宜也可通过南信大体育部长 QQ 工作群：832202779，向梁老师咨询；

（五）教职工组参赛报名事宜，按校工会通知实施。

十、其他事项

（一）竞赛中，如发现有冒名顶替或没有报名而参加竞技比赛项目者，除批评教育本人外，将取消其该项比赛名次及其后续的赛次比赛资格，且每出现 1 次，从其所在的学院团体总分中相应扣除 9 分，并取消该单位本届学校田径运动会体育道德风尚奖的评选资格；

（二）各单位**需准备 100 字左右的入场解说词**，于 2026 年 10 月 21 日（周三）前提交至 **002206@nuist.edu.cn** 邮箱，同时做好本单位开幕式入场方队的训练工作，方队可最多 40 名（4×10）运动员入场；

（三）本届田径运动会开幕式时，各学院方队前需安排一名旗手持院旗入场，学院旗帜具体规格为：6×9 市尺（颜色不限），开幕式后插飘于大会会场周围；

（四）本规则最终解释权属南京信息工程大学体育运动委员会，
未尽事宜另行通知。

南京信息工程大学体育运动委员会

2026. 09. 24