

# 太原理工大学“云”网络运动会

## 第二阶段比赛运动员须知

各位参加第二阶段比赛的运动员（同学们），首先恭喜大家顺利进入“云”网络运动会最终的决赛。

本阶段比赛原定时间为5月23日、5月24日。但正好赶上学生返校，所以只能延期举行了，具体比赛时间另行通知。

比赛仍然设置两个动作，男生（一分钟波比跳、平板支撑）；女生（一分钟深蹲跳、平板支撑）。请同学们利用业余时间勤加练习。

下面为赛前须知请同学们认真阅读。

### 一、赛前须知

1、5月20日学校体育学院网站和“学习通讨论模块”发布参加第二阶段“运动员比赛分组表”。请各位同学登陆网站核对信息并牢记自己的参赛号。我们已将参赛运动员随机分配到12个裁判组，同学们**尽快扫描相应裁判组微信群二维码扫描进群**，截止时间为5月23日18:00点前加入裁判分组微信群（截止时间未扫描入群，则按照弃权处理）。

**2、比赛方式可能采用腾讯会议软件进行直播比赛，请同学们尽快下载安装调试好移动拍摄端或学校现场面对面“PK”。**

3、比赛直播视频拍摄要求：运动员自备网络通畅的移动拍摄端，距离自己**2-3米左前方45°**，**高度不超过1米**，必须能够**拍摄到全身**。



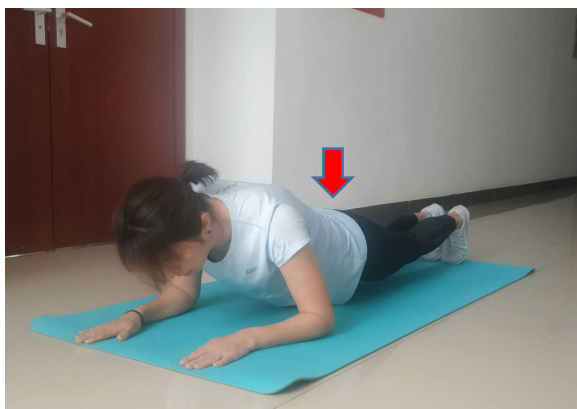
#### 4、动作标准（判罚标准）：

##### 平板支撑动作要领：

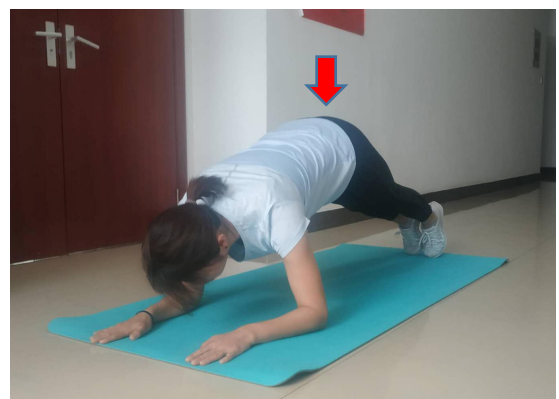
- ①在地板上或者瑜伽垫上，双脚脚尖和前臂支撑自身体重。手臂成90度弯曲状，并置放在肩膀下。
- ②整个小臂要贴实地面，大臂与地面保持垂直，双手手心紧贴地面，要求头，颈，背要在同一个平面上，两脚之间距离为20厘米之内，臀部收紧，双腿用力伸直，脚后跟用力向后，腹部核心始终收紧，如出现塌腰或翘臀，将视为动作结束。



标准动作



错误（塌腰）



错误（翘臀）

## 波比跳动作要领

- ① 波比跳动作的起始位置为身体直立，双脚距离与内肩同宽，双臂在身体两侧自然下垂。
- ② 弯腰下蹲，双手撑地，**俯卧撑后**屈腿收腹跳，成为一个俯卧收腹的姿势。
- ③ 在完成屈腿收腹撑起的同时，接一个垂直向上的纵跳，**双脚同时离地**，双臂伸直在头顶位置**拍手**后下落回到起始位置（纵跳时要求膝关节、腰，双臂不能有弯曲）
- ④ 以上是一次完整动作，重复以上动作至时间截止。



## 深蹲跳动作要领

- ① **准备姿势为下蹲姿势**，挺胸收腹，收紧臀部，脚尖与膝盖保持同一方向，膝盖不要超过脚尖 **大腿后侧与地面平行**，小腿与上体平行，双臂向前平举。

③双脚与肩同宽或者与内肩同宽均可，屈膝深蹲，身体向后蹲坐至臀部低于髋关节之后，下肢用力快速向上跳起，**双脚同时离地，膝关节、腰、上体伸直**，落地后迅速缓冲，顺势下蹲至起始深蹲位置。

④脚尖落地缓冲，落地时保持起始姿势。

注意：深蹲落地过程中膝盖保持朝向脚尖不要出现膝外翻（夹膝），背部要直，挺胸收腹，落地时把重量放在脚掌，避免膝盖受压。



























5、名次排名办法：男、女生分开统计，按照总分进行排名。

男生：总分 = 一分钟波比跳个数 +（平板支撑有效时间分钟数 X 5）  
+（平板支撑有效时间秒钟数 X 0.05）

女生：总分 = 一分钟深蹲跳个数 +（平板支撑有效时间分钟数 X 5）  
+（平板支撑有效时间秒钟数 X 0.05）

**注：**时间精确到秒。单项得分精确到小数点后两位。

# 附件：12个裁判组微信群二维码

 <p>云运动会1组</p>  <p>该二维码7天内(5月26日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>云运动会2组</p>  <p>该二维码7天内(5月26日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>云运动会3组</p>  <p>该二维码7天内(5月26日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>云运动会4组</p>  <p>该二维码7天内(5月26日前)有效, 重新进入将更新</p>
 <p>云运动会5组</p>  <p>该二维码7天内(5月26日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>云运动会6组</p>  <p>该二维码7天内(5月26日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>云运动会7组</p>  <p>该二维码7天内(5月26日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>云运动会8组</p>  <p>该二维码7天内(5月26日前)有效, 重新进入将更新</p>
 <p>云运动会9组</p>  <p>该二维码7天内(5月26日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>云运动会10组</p>  <p>该二维码7天内(5月26日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>云运动会11组</p>  <p>该二维码7天内(5月26日前)有效, 重新进入将更新</p>	 <p>云运动会12组</p>  <p>该二维码7天内(5月26日前)有效, 重新进入将更新</p>