

附件二：

2026年东南大学体育文化节暨第二十三届研究生 师生轻运动会 比赛细则

为了保证2026年东南大学体育文化节暨第二十三届研究生师生轻运动会的顺利开展，特制定本细则如下：

一、比赛项目：6项

趣味接力、拔河、火速传递、单环车、集体跳长绳、运乒乓球

项目一：“趣味接力”

1、7 人组队（至少 2 名女生）。8 队同时进行比赛。

2、环节一（易拉罐搬运）：8 个易拉罐为一组，两位参赛队员各持两端的易拉罐，从 A 点出发将其搬运到距离 30 米的 B 点。途中如有罐掉落需捡起，到达目的地时易拉罐数目必须为 8 个，否则需返回起点重新搬运。

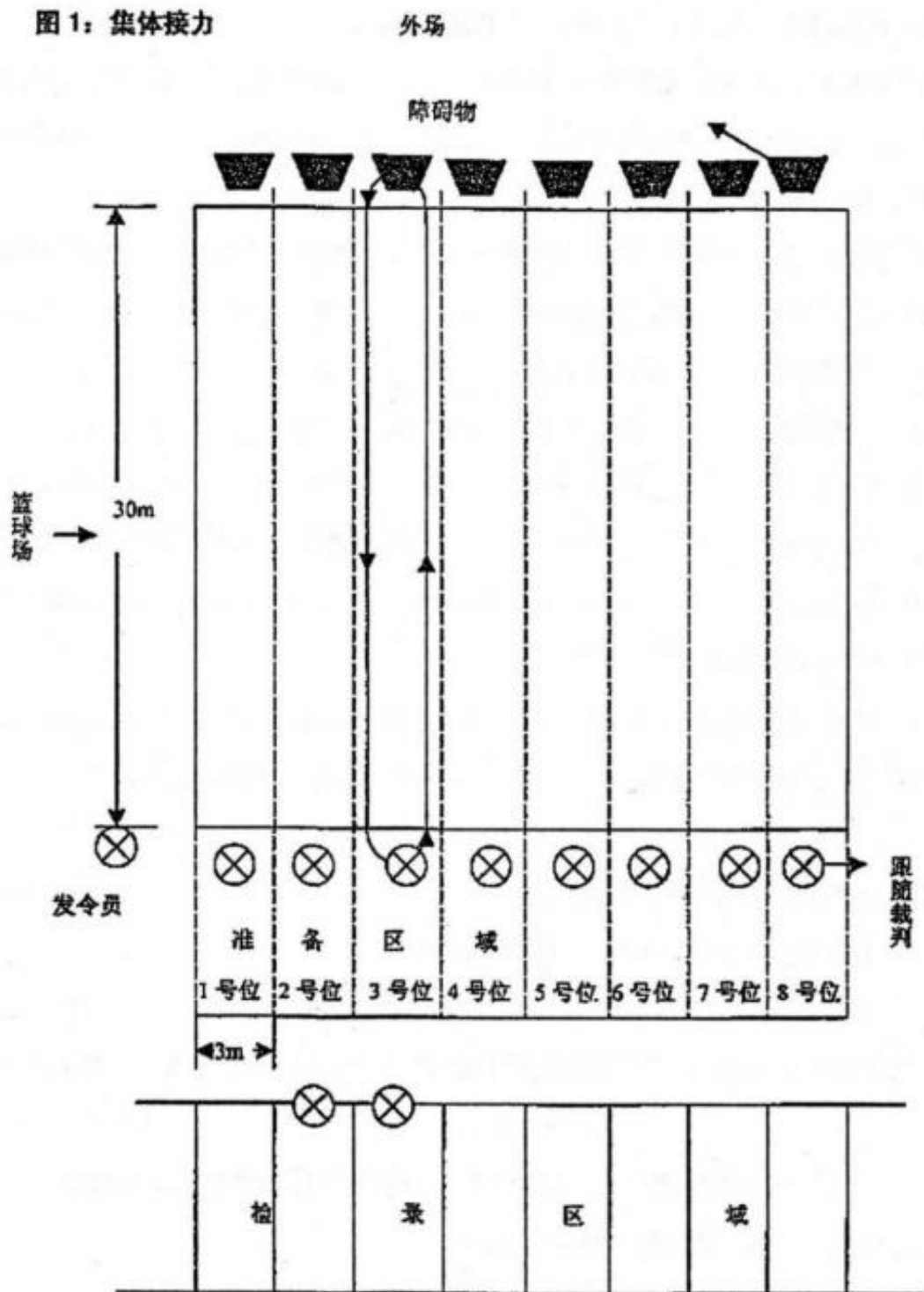
注：途中若用手接触中间的 6 个易拉罐，则视为犯规，需返回起点重新搬运。

3、环节二（两人三足）：搬运易拉罐的同学到达 B 点后，B 点的同学采用两人三足竞赛，返回 A 点。

4、环节三（过河拆桥）：每队最后 3 名队员持 3 块泡沫板，等两人三足的接力同学到达之后出发，必须踩着泡沫板过“河”，如有人“落水”，每人每次加时5秒。

注：上述环节一至三分别由不同组员参赛，不得重复参加。

图 1: 集体接力



道具:

1. 64 个空易拉罐
2. 8 根绑腿绳
3. 24 块板

项目二：“拔河”

1、师生联合组（每队 20 人，其中学生 14 人，教职工 6 人，女性队员不少于 5 人）。

2、比赛以投硬币选择场地。

3、采用三局两胜制，比赛时间为 45 秒，中间休息 3 分钟。

4、比赛时间到，如若未决出胜负，则以标志偏向方为胜。

项目三：“火速传递”

1、每队 6 名选手，要求女生不得少于 2 人

2、每只队伍配备 20 枚毽子和 1 个桶。相隔 3 米，接者和投掷者分别站在两条线外侧，可以在线后任意移动。

3、每队选出一名接毽人，五名投掷人。接毽人需将桶顶在头上，在 3 米线后进行移动接毽子，五名投掷人按一定顺序站于起点线后。游戏开始后，由第一名投掷人先投掷 1 个毽子，若投掷成功，投掷后跑步绕过接毽子队员身后，并返回投掷队伍，站在队伍最后；若投掷不成功，则在途中拾起未投掷成功的毽子，其余操作不变。如此循环，五名队员依次不断的扔毽子，当毽子全部扔进桶里时，暂停计时，计数后继续重复以上步骤。

4、投掷时，投掷人和接毽人禁止进入线内区域或者触碰到距离线，否则每次扣 1 分。

5、每人每次只可投掷一个毽子，若毽子未扔进桶内，应由该投掷者前去捡起，并可以再次利用。

6、桶可以用手扶住，在一轮过程中必须全程保持与头的接触，赛方将提供丝带用以固定。

7、比赛时间为 3 分钟。比赛结束后统计桶内物品计分，每个毽子 1 分，取前八名得分。

项目四：“单环车”

1、6 人组队，至少两名女生。

2、规则：参赛队员按照要求双脚站在特制的宽 30 厘米布环内，布环上部

须双手举过头顶，参赛队员通过在环内布上移动使整个布环向前进 30 米的距离，比赛时，以布环最后部分过终点为计时结束，比赛中如出现队员身体的任何部位接触地面的现象，视为违例，每违例一次罚加 5 秒，以完成规定距离用时少的队获胜。

器材：特制布环

项目五：“集体跳长绳”

1、每队 14人（学生 10人，教职工 4人，包括 2人摇绳，6男 6女参与跳绳，摇绳人员男女不限）。

2、比赛规则：比赛计时 3分钟，开始比赛每个院系的 12名参赛选手按照自己的编号从 1 到 12 站成一列，摇绳的同学开始摇绳，哨声响起时，由编号为 1 的同学最先开始进入，后绕过对面摇绳同学身旁，等编号为 2—12的队友依次完成后，再次进入，线路为8字型。如有失败或中断则从该队员重新进入开始累计，3分钟成功跳绳总次数多者名次列前。（如有两队跳绳次数一样可申请加赛。）

项目六：运乒乓球

1、每队 8 人（至少 2 名女生）。

2、比赛距离 30米。

3、比赛规则：每人手里一个运球道具（50CM），要求 8位队员把道具连接成一条直线，使乒乓球从中间不停滚动，当乒乓球滚出第一人手中道具时，此人快速移动到第 8人之后，以此类推，当最后一位队员过终点即完成比赛。

4、用时短的一组胜出。

二、注意事项：

1、凡报名参赛的运动员不得无故不参加比赛，若无故放弃，则在总分中扣4分。如遇特殊情况无法参加比赛者，可向大会组委会请假，获批准后可以由本队运动员代替。

2、导师须在各项名单中注明，每名运动员最多参加三项比赛，同一项目参加一个队比赛后，不得再参加其它队比赛，否则一经查出，则取消比赛成绩。

3、发现参赛运动员不符合赛程规定、顶撞裁判者当即取消比赛资格。

4、全体裁判、运动员、工作人员和观众，在注意保持公共卫生。