

# 共青团广东茂名健康职业学院委员会



## 关于开展广东茂名健康职业学院第一届“学院杯”

### 拔河比赛的通知

各系部团总支：

为了切实推进“健康生活方式示范校”的建设工作，积极践行“健康在行动”理念，同时为了丰富疫情防控期间的校园生活，增加课余生活的乐趣，加强系部班际之间的交流，增强同学们的团队合作，提升大学生们的体质，根据学院领导的指示，特此举办广东茂名健康职业学院第一届“学院杯”拔河比赛，结合学院实际和多方意见，研究制定了《广东茂名健康职业学院第一届“学院杯”拔河比赛方案》，转达给你们，请认真做好组织报名选拔参赛等工作。

共青团广东茂名健康职业学院委员会



2022年4月7日

# 广东茂名健康职业学院

## 第一届“学院杯”拔河比赛方案

### 一、活动目的

拔河是中国的传统体育活动。校园疫情防控期间，拔河比赛可以丰富同学们的校园文化生活，加强学生之间的联系，加深同学们之间的友谊，增强团队协作能力，加强参赛团体之间的合作交流，积极践行健康生活方式，为创建省级文明校园增光添彩。

### 二、活动时间

2022年4月8日——4月12日

### 三、活动地点

学院田径场

### 四、活动对象

在校全体学生

### 五、主办单位：广东茂名健康职业学院

**承办单位：学院团委、系部团总支**

**协办单位：院系（部）学生会**

### 六、活动流程

#### （一）报名（4月7日-4月8日）

学院团委统筹比赛，制定方案，提供物资，分配各系部参赛名额，各系部团总支指导学生会工作人员组织学生报名，联系辅导员作为指导老师加强指导参赛队伍积极备赛。

#### （二）初赛（4月9日-4月10日）

系部学生会自定时间自选场地组织报名队伍进行初赛选拔参加复赛队伍（男队共 24 支、女队共 24 支）。

（三）复赛（4 月 11 日 16:30-18:30）

学院学生会组织参加复赛队伍在田径场进行复赛决出参加决赛队伍（男队 6 支、女队 6 支）。

（四）决赛及颁奖（4 月 12 日 16:30-18:30）

参加决赛的男、女各 6 支队伍分别决出前 6 名。

## 七、活动方式

（一）参赛队伍：每支参赛队伍总人数不超 18 人，其中每轮参赛选手 13 人，后备选手不超 5 人。

（二）赛制（男女队）

1. 初赛由系部自定，选拔相应名额参赛队伍即可。

附表 1：“学院杯”拔河比赛——名额分配表

分类	护理系	药学系	医技系	健管系	临床系	中职部	合计
男队	6	6	3	3	3	3	24
女队	9	5	3	3	2	2	24
合计	15	11	6	6	5	5	48

2. 复赛第一轮采用抽签分组方式分成 A、B、C 三组，每组 8 支队伍，组内进行对位比赛（三局两胜制），每组决出 4 支队伍，第一轮共决出 12 支队伍进入第二轮。

附表 2：“学院杯”拔河比赛——复赛第一轮对位表

号码	A1/B1/C1	A2/B2/C2	A3/B3/C3	A4/B4/C4
----	----------	----------	----------	----------

队伍				
PK（三局两胜制）				
号码	A8/B8/C8	A7/B7/C7	A6/B6/C6	A5/B5/C5
队伍				

3. 复赛第二轮的 12 支队伍随机分成 6 组，每组 2 支队伍，相互 PK（三局两胜制），每组决出 1 支队伍进入决赛，第二轮共决出 6 支队伍进入决赛。

**附表 3：“学院杯”拔河比赛——复赛第二轮对位表**

号码	D1	E1	F1	G1	H1	I1
队伍						
PK（三局两胜制）						
号码	D2	E2	F2	G2	H2	I2
队伍						

4. 决赛采取单循环积分制，按积分多少决出前 6 名。决赛每支队伍需进行 5 轮比赛，每轮比赛间隔休息 3-5 分钟，采取一局一胜制，赢一轮得 3 分，输不扣分。

**附表 4：“学院杯”拔河比赛——决赛积分表**

	D	E	F	G	H	I	积分	排名
D								
E								
F								
G								

H								
I								
积分								
排名								

## 八、奖励设置

1.前 6 名队伍按照学生手册综合测评加分规定加排名分，其余参赛队伍加参赛分。

2.前 6 名队伍奖励设置：

第一名	奖杯+奖牌+证书+神秘礼品
第二、三名	奖牌+证书+神秘礼品
第四、五、六名	证书+神秘礼品

## 九、注意事项

1.每支参赛队伍必须配指导老师和队长，队长负责本队的报名、抽签、比赛等事宜。

2.各参赛队伍必须提前 15 分钟到场。比赛前 5 分钟点名检录，两次点名不到的队伍视为自动弃权处理。各参赛队伍须听从裁判员口令，不得作弊，一旦发现，一律作取消参赛资格处理。

3.比赛前应注意检查场地是否平坦，如有杂物及时清理。为避免受伤，请参赛人员尽量穿着宽松的衣服。有以下情形者禁止参赛，心脏病、气喘、高血压、习惯性脱臼等不适合激烈运动者。

4.检查参赛选手身上是否有硬物利器（手机、钥匙、水果刀、眼镜等）。

5.选手们事先做好拉伸等热身运动，适当补充水分。比赛中如遇有运动员感觉四肢无力，面色苍白等身体严重不适症状，立即停止并送校医处置。

6.比赛时由于双方都是用力拉，所以拔完一场后不可立即松绳，以免造成对方队员受伤、选手们绝不可突然故意放水（松手）或摇晃绳索让对方跌倒之后，再拉过绳子。

7.双手手心向上，不得形成8字形缠绕双手，以免拉伤（指正确的握绳方法），在比赛中严禁把绳子栓到身体的任何部位，以免造成不可想象事故的发生。

8.绳从腋下经过（指身体的正确姿势，不可将绳缠住手臂。）可穿长袖厚一点的衣服，绳子经过肢下的部分，衣服可以加厚保护。

9.脚尖在膝盖之前（指双脚使力的方向，不可蹲着拉），拔河时所有人员不可全部在绳的一侧，要左右均匀安排人员。

10.为保证公平，双方队员均不能戴手套。遵守规则，友谊第一，比赛第二，公平竞争。