

哈工大体育部第五届教学节系列活动之 “刚健有为” 运动风 体能挑战赛-活动通知

在健康中国发展战略下，贯彻习近平总书记在全国教育大会重要讲话精神，树立健康第一的教育理念，营造“崇尚锻炼、主动健康、强健体魄”的活力校园氛围。现举办哈工大首届“刚健有为”运动风学生体能挑战赛。具体活动通知如下：

一、比赛时间

2021 年 5 月 22 日上午 9:30-12:30

二、比赛地点

哈工大一校区体育馆

三、参赛资格

我校在籍的本科生、硕士生、博士生均可参加

四、比赛项目与规则

1.平衡桥行走（详见视频 1）

平衡桥行走是由 10 个平衡垫组成，参赛者需从平衡垫上依次踩踏走过，用时短且未曾从平衡垫上掉落者关节稳定性好，动态平衡能力佳。

注意：参赛者需行走过程中只能单脚踩踏平衡垫，双脚同时踩踏 1 个平衡垫或移动平衡垫位置（图 1）（图 2）视为犯规。每犯规 1 次，则在参赛者比赛最终用时上增加 10 秒的时长。如参赛者出现中途从平衡垫上掉下犯规，致使其脚部触及地面（图 3），则需重新返回起点，从第一个平衡垫开始重走平衡桥，用时继续累加。



图 1 平衡桥行走-双脚踩踏犯规



图 2 平衡桥行走-平衡垫移动犯规



图 3 平衡桥行走-中途掉下犯规

2.熊爬驮宝（详见视频 2）

参赛者采用四点支撑的双膝离地的熊爬动作姿势从起点向前爬行至折返点，在绕过折返点标志物后，以侧向爬行的姿势返回起点，用时短者躯干稳定性好，有氧运动能力佳。

注意：爬行全过程中，参赛者腰部放置的平衡垫不能掉落，若出现平衡垫掉落（图 4）或参赛者用手扶住平衡垫（图 5）避免掉落的情况均视为犯规，每出现一次这样的情况，参赛者最终用时将增加 10 秒的时长。



图 4 熊爬驮宝-平衡垫掉落犯规



图 5 熊爬驮宝-手扶平衡垫犯规

3.一分钟球上卷腹（视频 3）

参赛者以直臂俯撑姿势开始，双膝位于花生瑜伽球两端球体最高点，身体呈一条直线后计时开始，1 分钟内完成屈膝卷腹次数多者核心稳定性好，核心柱力量佳。

注意：卷腹时腹肌、髋屈肌充分收缩发力，应尽量做到大腿面接近胸腹面，双膝接近双肘（图 6）；伸展时不可屈髋、塌腰、耸肩，身体应保持一条直线（图 7）。



图 6 球上卷腹-标准动作



图 7 球上伸展-标准动作

4.一分钟颈前深蹲（视频 4）

参赛者以双脚与肩同宽踩住阻力绳、双手颈前交叉、抗握健身杆于肩前的姿势开始。一分钟内完成颈前深蹲，动作规范到位，次数多者下肢屈曲能力好，力量素质佳。

注意：深蹲过程中，上臂应始终与地面平行，双手颈前交叉握稳阻力杆；下蹲深度应使臀部低于大腿水平面，背部挺直，膝关节尽量不超过脚尖（图 8）。



图 8 颈前深蹲-标准动作

5.一分钟俯卧拉背（视频 5）

参赛者以俯卧、双臂前伸抓握阻力绳握把、脚趾撑地的姿势开始（如图 9，阻力绳拉直）；在下背肌肉发力，双臂前伸抬起后开始计时（如图 10）；一分钟内完成上背肌肉收缩，屈肘拉背动作次数多者身体动态伸展功能好，体后链肌肉耐力佳。

注意：拉背时肘关节应尽量下拉至肋骨的两边，形成“W”夹背动作且手部、肘部不能触地（如图 11）。



图 9 俯卧拉背-准备姿势



图 10 俯卧拉背-计时开始

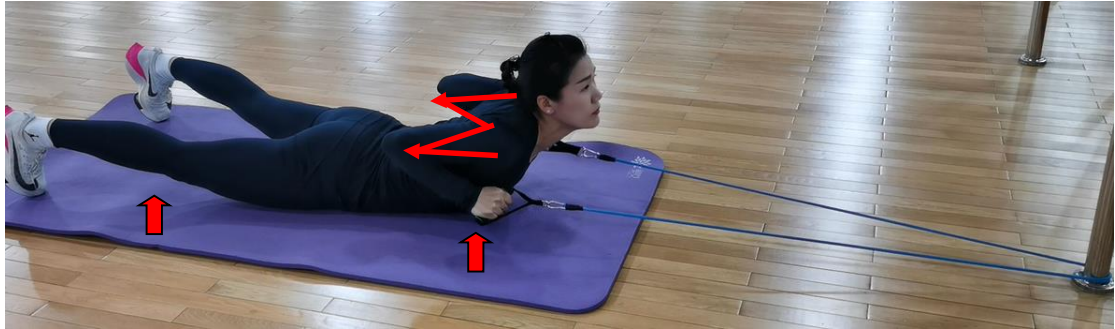


图 11 俯卧拉背-“W”夹背动作

6. 双人夹花生（视频 6）

两位参赛者为一组，首先以侧对起点线，“背对背站立”姿势将花生球夹在二者背部之间，然后每人在髋部放置一根弹力绳，并以屈髋坐跨的半蹲姿势将其夹住。当听到计时开始后，两位参赛者同时向同一方向连贯侧并步，以最快的速度通过终点线，用时短者横向移动能力好，身体协调性佳。

注意：两人同时向侧并步走时应始终保持屈髋坐跨的低重心姿势，任意一人髋部弹力绳掉落或用手调整弹力绳位置均视为犯规（图 12）；比赛过程中花生球掉落或用手调整球的位置（图 13）也均视为犯规；每犯规一次，则在该组参赛先手的完赛时长上增加 10 秒。



图 12 双人夹花生-弹力绳犯规



图 13 双人夹花生-花生球犯规

五、报名方式

学生参赛者需带学生卡或身份证，到比赛现场登记报名即可直接参加比赛。

六、奖励方式

参加 1-2 项比赛，颁发“体验参与奖品”；参与 3-5 项比赛，颁发“积极参与奖品”（大一、大二本科生同时减免 1 次课外体育锻炼打卡），参与全部 6 项比赛，颁发“健康体能达人奖品”，（大一、大二本科生同时减免 2 次课外体育锻炼打卡）。

联系人：刘松

联系电话：18545150201

主办单位：哈尔滨工业大学体育部青年教师联合会

协办单位：后勤场馆中心

2021年5月7日