成都大学第二届健身与力量大赛

**一、主办单位**

成都大学体育运动委员会

共青团成都大学委员会

**二、承办单位**

成都大学体育学院

成都大学健身中心

**三、比赛时间、地点和流程**

1.时间∶ 2024.5.28

2.地点1：成都大学新空间

地点2：东盟运动场（备用）

地点3：风雨操场（备用）

3.比赛流程：

14:00-14:10 活动报到

14:15-14:30 比赛检录

14:35-14:50 活动热身

15:00 比赛开始

19:00 比赛结束

**四、竞赛项目和组别**

1.竞赛项目：

（1）杠铃硬拉

（2）杠铃卧推

（3）杠铃深蹲

2.竞赛组别：男子专业组/女子专业组/男子非专业组/女子非专业组

**五、比赛规则**

报名选手分别参与三项比赛，各组别分别按照规定配重、规定护具进行比赛，最终按照每位选手三项比赛所做数量相加总和进行排名。裁判有权利根据参赛选手体型及肌肉维度评判非专业组的选手身份。

动作标准：

动作一:杠铃硬拉

标准：杠铃碰地，拉起站直。

动作二：杠铃卧推

标准：杠铃触胸，手臂伸直

动作三：杠铃深蹲

标准：大腿必须平行地面，起来站直

配重标准：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 专业组配重  （不含杠铃杆20kg） | | 非专业组配重  （不含杠铃杆20kg） | |
| 比赛项目 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 杠铃硬拉 | 70kg | 20kg | 30kg | 10kg |
| 杠铃卧推 | 50kg | 10kg | 30kg | 空杆 |
| 杠铃深蹲 | 60kg | 15kg | 30kg | 5kg |

**六、参加办法**

线上：扫二维码添加报名负责老师进行报名，报名老师：陈老师13540680749

线下：前往成都大学健身训练基地进行登记报名

**七、参赛资格**

1.凡是我校获得正式学籍的普通高等学校全日制本、专科学生及研究生，已经购买保险(学生平安人 身意外伤害保险)均可报名参赛。

2.一经发现报名运动员中存在无参赛资格的运动员将无条件取消该运动员成绩，并通报所在学院。

3.参赛运动员须具备参加定向比赛的能力（包括身体、技术和对天气等的适应能力），参赛个人对自己的安全负全部责任。

4.参赛运动员必须身体健康。以下疾病患者不宜报名参赛：先天性心脏病和风湿性心脏病患者，高血压和脑血管疾病患者，心肌炎和其它心脏病患者，冠状动脉病患者和严重心率不齐者，糖尿病患者，其他不适合运动的疾病患者。报名时，须准确填写个人信息和活动参与承诺书。未签署活动参与承诺书一律不得参加活动。

**八、报名规定**

1.各学院运动员必须是具有本校学籍且在读的全日制大学生。

2.各学院必须严格审查运动员资格，凡有弄虚作假、冒名顶替和违反竞赛纪律者，一经发现均取消该队所有成绩。

3.参赛运动员必须是购买有保险的在校学生。

**九、奖励明细**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 获奖项目 | 专业男子 | 专业女子 | 非专业男子 | 非专业女子 |
| 冠军 | 牛皮助力带  硬拉鞋  护腕  黑钻乳清  运动背包  健身基地月卡1张 | 牛皮助力带  战术包  护腕  黑钻乳清  运动背包  健身基地月卡1张 | 牛皮助力带  硬拉鞋  护腕  黑钻乳清  运动背包  健身基地月卡1张 | 牛皮助力带  战术包  护腕  黑钻乳清  运动背包  健身基地月卡1张 |
| 亚军 | 牛皮助力带  硬拉鞋  乳清便携装  运动毛巾  健身基地周卡 | 牛皮助力带  战术包  乳清便携装  运动毛巾  健身基地周卡 | 牛皮助力带  硬拉鞋  乳清便携装  运动毛巾  健身基地周卡 | 牛皮助力带  战术包  乳清便携装  运动毛巾  健身基地周卡 |
| 季军 | 牛皮助力带  护腕  肌酸  运动水杯 | 牛皮助力带  护腕  肌酸  运动水杯 | 牛皮助力带  护腕  肌酸  运动水杯 | 牛皮助力带  护腕  肌酸  运动水杯 |
| 参与奖 | 随机小礼品 | 随机小礼品 | 随机小礼品 | 随机小礼品 |

**十、其他**

1.如遇下雨无法进行比赛则该轮比赛延后，其余轮次依次延后。

2.比赛时间14点到19点，具体时间请看竞赛日程表。

**十一、本规程未尽事宜另行通知。**

**十二、本规程最终解释权属成都大学体育运动委员会。**