

# 关于举办 2026 年春季运动会的通知

各学院，校直各单位：

为全面落实《全民健身计划纲要》，进一步贯彻《学校体育工作条例》和《河南省普通高等学校体育工作十项规定》，更好的开展我校群众性体育活动，促进师生员工的体质健康水平，增进各学院学生友谊，全面检阅我校体育工作成就。学校决定召开 2026 年春季运动会，望各处室、学院、部、中心接通知后积极组织选拔、踊跃报名，认真组织锻炼，积极参加比赛。

体育军事教学部

2026 年 3 月 10 日

附：2026 年春季运动会竞赛总则、各单项竞赛规程、报名表。



# 河南林业职业学院 2026年春季运动会 竞赛规程总则

## 一、竞赛日期和地点

2026年4月15日至17日于学校运动场。

## 二、竞赛项目

(一) 学生项目：田径、拔河、跳绳、踢毽子、球类五个大项。

(二) 教工项目：以“教工趣味项目比赛规程”为准。

## 三、参加单位

学校各二级学院学生(含中专部)与教职员工。

## 四、运动员资格

(一) 我校在读在籍学生及校工会会员。

(二) 学生参赛时必须携带本人学生证，所有参赛运动员均需购买人身意外险。

## 五、参加办法

(一) 各学院认真选拔，积极组织报名。

(二) 各项目参加人数按各单项竞赛规程执行。

(三) 各参赛单位设领队1人(学院负责人)、联络员1人。各项目教练员均由本学院教师担任。

(四) 裁判员：按各单项竞赛规程规定，统一聘调。

(五) 凡每个项目参赛单位在 3 个以上（含 3 个）均被列为比赛项目。

## 六、竞赛办法

(一) 各单项比赛均采用国家体育总局审定的竞赛规则。

(二) 各单项比赛执行各单项比赛规程。

(三) 学生最多可报两个大项（例如：田径+跳绳），并按照相关竞赛规则进行，集体项目除外。

(四) 教工比赛项目奖牌、成绩计入各学院团体总分。兼职教师随各学院报名，行政、后勤人员只记个人名次。教工最多可报 2 个单项，集体项目除外，比赛严格按原始报名表进行（不接受现场报名）。

## 七、录取名次

(一) 团体录取前三名，个人录取前八名。参加单位或个人不足八名（含八名）减一录取。

(二) 计分及计名次办法：

1. 每报一个大项在团体总分中记基础分 10 分。

2. 个人项目前八名均按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分，录取名次不足八名的计分由高分记起。

3. 拔河、迎面接力项目按所获名次的 5 倍计分、计牌。

4. 田径接力、跳绳、踢毽子、球类集体项目均按 2 倍计分、计牌。

5.打破学校记录加9分。

6.按获团体总分公布各代表团名次。如总分相等，按金牌数多者名次列前，如金牌数相同按银、铜牌数目排列名次。

## 八、奖励

(一) 团体总分前三名。

(二) 体育道德风尚奖2名，优秀组织奖1名。

(三) 各单项奖励按各单项竞赛规程规定执行。

## 九、仲裁委员会

按国家体育总局颁发的《仲裁委员会条例》规定执行。

## 十、报项 报名

正式报名4月5日下午17:00前，各代表团联络人持加盖学院公章各单项报名表（非田径项目）到体育军事教学部办理正式报名手续，电子版报名表发邮箱：[hnlzytyjsjxb@163.com](mailto:hnlzytyjsjxb@163.com)。田径项目实行网上报名，具体报名流程随后下发。

各项目负责人：田径：李飞彤；拔河：席璨；跳绳：赵洋；踢毽子：杨钦；球类：李强。教工项目报名表交马高飞处，行政、教辅部门交朱娜处。

4月3日召开联络员、领队、教练员联席会（地点另行通知）。

## 十一、开幕式

开幕式入场服装、院旗各单位自备，各学院可自行准备短节目一个，时间控制在3分钟之内，开幕式入场展示标明单位名称；专业引导牌由体育军事教学部统一制作。

## 十二、竞赛规程

按各单项竞赛规程规定执行。

## 十三、未尽事宜，另行通知。

十四、本竞赛规程总则的解释权、修改权属河南林业职业学院2026年春季运动会组委会。

# 教工趣味项目比赛规程

## 一、比赛时间、地点

(一) 日期：2026年4月17日上午（田径比赛、集体项目时间同学生）

(二) 地点：学校田径场

## 二、竞赛项目

(一) 田赛类：后抛实心球（男、女）

(二) 趣味类：趣味飞镖、百步穿杨、一分钟单摇（男、女）、推铁环、定点投篮（男）踢毽子（女）

(三) 集体项目：八字跳绳（10人）

## 三、参赛办法

以各学院、部门为单位组成代表队报名参赛。

## 四、报名办法

(一) 以各学院为单位，报领队 1 名，教练1 名。

(二) 各学院运动员人数不限，单项每人限报两项；趣味飞镖和百步穿杨二选一，团体项目限报一队。

(三) 各代表队于4月3日前将报名表报工会办公室马高飞老师处，行政、教辅部门交朱娜处。

## 五、录取奖励办法

(一) 个人单项录取奖励前 3 名运动员；优秀奖按实际报名人数及相关文件规定设置，其中参与奖项目为趣味飞镖、百步穿杨。

(二) 集体项目录取奖励前 3 名代表队。

## 六、其它

(一) 各代表队要加强对运动员的赛风赛纪教育，确保比赛顺利完成。

(二) 各学院教工得分将计入学院总分。

(三) 未尽事宜，另行通知。



# 田径比赛规程

## 一、比赛时间：

4月15日~4月16日

## 二、比赛项目

### 男子项目：

100米、200米、400米、800米、1500米、5000米、4×100米接力、跳高、跳远、铅球、后抛实心球共11项

### 女子项目：

100米、200米、400米、800米、1500米、3000米、4×100米接力、跳高、跳远、铅球、后抛实心球共11项

### 集体项目：

30人×100米迎面接力（以学院为单位男女各15人）

## 三、报名办法

以各二级学院为单位报名、每队报领队1人（学院负责人），教练1人，每个项目每队最低报5人；每人最多报2项（兼报接力除外）；4×100米接力各学院最低报两个队，男、女队各不能超过3个队，放在系统最后报名。每位参赛运动员只能报一次，如连续报两次或多次者，取消参赛资格，请各参赛单位做好报名审核。

各学院在网上完成报名，具体的报名网址及账号、密码随后下发，

严格按照规定要求报名，不按规定要求的取消报名资格，4月1日前，各二级学院报名表，由学院负责人签字，加盖公章，交体育军事教学部李飞彤老师处。参赛队员如遇特殊情况，不能参加比赛，于比赛前一天持校医务室证明或学生处假条到大会竞赛处（体育办公室）申请换人，所报项目不变。

#### 四、比赛办法

（一）比赛采用国家体育总局公布的最新《田径竞赛规则》。

（二）每项取前8名发奖，不足8名的减一录取。

（三）不得弄虚作假，冒名顶替，一经发现取消全部比赛成绩及名次，并大会通报批评。

#### 五、录取名次及计分方法

单项取前8名奖励，并按9、7、6、5、4、3、2、1计分，接力加倍，破校纪录再加9分。

六、裁判长教练员联席会在开运动会之前进行，具体时间、地点另行通知。

七、未尽事宜另行通知。

联系人：李飞彤 13017639779

# 跳绳比赛规程

## 一、比赛时间

4月17日上午 8:30~11:00

## 二、比赛地点

中州校区运动场东侧

## 三、参赛单位

学校各二级学院学生(含中专部)。

## 四、比赛项目

男子：30秒单摇跳，30秒双摇跳。

女子：30秒单摇跳，30秒双摇跳。

集体：2分钟长绳“8”字跳

## 五、报名方法

以各二级学院为单位报名，每队报领队一名（学院负责人），教练一名（学院教师）每个单项最多可报 20 名运动员，集体项目每学院最多可报 6 队，每人可报两个单项（集体项目不限制）。

4月3日前报名表电子版汇总后压缩包(学院+项目)发邮箱：[hnlzytyjsjxb@163.com](mailto:hnlzytyjsjxb@163.com)，纸质版加盖学院公章交体育军事教学部。

## 六、比赛办法

(一) 30秒单摇单双脚均可

(二) 30秒双摇单双脚均可

(三) “8”字跑跳长绳：比赛时间为2分钟，比赛人数：每学院最多6队，每队10人（2人摇绳、8人跳绳，男女不限）比赛方法：比赛队员要从绳子的一边按顺序依次跳过绳子到另一边。如果跳绳者不能通过绳子，不计数但比赛继续进行。比赛结果以2分钟内通过绳子的累计总人数为最后成绩。

(四) 参赛队员必须准时到场，比赛开始时未到场者视为弃权。

## 七、录取名次与奖励

各单项录取前八名予以奖励；集体项目录取前八名双倍记分记牌。

## 八、裁判员由学校统一抽调

## 九、未尽事宜另行通知

联系人：赵洋 15896579109











# 踢毽子比赛规程

## 一、比赛时间、地点

(一) 时间：4月17日 8:30~11:00

(二) 地点：学校风雨球场内

## 二、比赛项目

(一) 女子个人单项计数比赛：单踢、盘踢。

(二) 女子团体计数比赛。

## 三、参赛办法

以各二级学院(含中专部)为单位组成代表队参赛。

## 四、报名办法

(一) 以各二级学院为单位，报领队1名(学院负责人)，教练1名(学院教师)。

(二) 各学院个人单项限报20名运动员。女子团体5名为一个代表队，各学院限报2个代表队。

(三) 4月3日前报名表电子版汇总后压缩包(学院+项目)发邮箱：[hnlzytyjsjxb@163.com](mailto:hnlzytyjsjxb@163.com)，纸质版加盖学院公章交体育军事教学部。

## 五、比赛办法

(一) 个人单项：单脚踢毽子 1 分钟计数。盘踢，双脚向内交替踢 1 分钟计数。（停顿可捡起继续，累计计数）

(二) 集体项目：每队 5 名队员，3 名队员单脚踢，2 名队员盘踢，每个队员一次机会（停顿不能继续）。5 名队员所踢次数累计总和多者名次列前，以此类推。

## 六、录取奖励办法

个人单项、集体项目均录取奖励前 8 名，不足 8 名减一录取。

## 七、其它

(一) 各代表队要加强对运动员的赛风赛纪教育，确保比赛顺利完成。

(二) 未尽事宜，另行通知。联系人：杨 钦 15637960642





学院:

领队:			联系电话:					
教练:			联系电话:					
组别: 学生 (女子组) (1组)			项目类别: 集体项目					
序号	学院	运动员姓名	检录	点名	单脚踢	盘踢	个数	备注
成绩 (个数)				名次				

学院:

领队:			联系电话:					
教练:			联系电话:					
组别: 学生 (女子组) (2组)			项目类别: 集体项目					
序号	学院	运动员姓名	检录	点名	单脚踢	盘踢	个数	备注
成绩 (个数)				名次				

# 拔河比赛规程

## 一、时间、地点

时间：4月17日下午 14:30

地点：学校田径场

## 二、参赛单位

各二级学院(含中专部)限报一队。

## 三、比赛规则

### (一) 比赛场地

拔河比赛区域地上画3条直线，间隔为1.5米，居中的线为中线，两边的线为界线。除参赛队领队、监督员、选手以外，其他人员一律不得进入拔河赛区。

### (二) 队员人数

一场比赛由两队参加，每队上场人数为 15 人（参赛队伍必须由本学院学生和教师组成，男 10 人，女 5 人。）

### (三) 比赛方法

1.比赛采取三局两胜制，单败淘汰赛。

2.在场地上画 3 条平行的短线，间隔 1.5 米，居中的为中线，两边的为界线。拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂

直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。

各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在界线后拔河绳的两侧，裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队界线的队为胜方。

#### 四、比赛要求；

（一）各单位按抽签顺序出场，请提前到达比赛场地。抽签时间4月10日下午16:30。

（二）各参赛队必须提前十分钟到达比赛现场进行热身运动，比赛开始5分钟参赛队未到达现场，则当作自动弃权处理。其对应的参赛队伍将会自动进入下一轮比赛。

（三）获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的比赛安排。

（四）各队啦啦队必须服从裁判和工作人的员指挥，站在规定的赛道外。

（五）为保证比赛的安全，参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；不准带手套；裁判未判胜负前，手不能松开绳子。

（六）比赛应本着“友谊第一，比赛第二”的精神，重在参与，注意安全，量力而行。

（七）比赛过程中对裁判判定有异议时，只有领队有权提出抗议申请。

## 五、录取名次与奖励

各学院名次按竞赛成绩（9、7、6、5）×5 进行计分、计牌。比赛录取前四名，四名以外的学院按基础分 10 分记分，比赛成绩计入校运动会团体总分。

## 六、报名方式

4 月 3 日前报名表电子版汇总后压缩包(学院+项目) 发邮箱：[hnlzytyjsjxb@163.com](mailto:hnlzytyjsjxb@163.com)，纸质版加盖学院公章交体育军事教学部。

联系人：席 璠 18539595675



# 球类比赛规程

## 一、比赛时间、地点

时间：4月16日 14:30

地点：学校足球场（足球、排球）、北篮球场（篮球）

## 二、比赛项目

（一）足球射门。

（二）篮球投篮。

（三）排球垫球。

## 三、参赛办法

以各二级学院(含中专部)为单位组成代表队参赛。

## 四、比赛办法

### （一）足球

参赛人数：每个学院限报3支队伍，每支队伍10人，其中男女队员各5人。

比赛规则：队员距离球门十五米进行定点地滚球射门，球门宽2.5米，踢球顺序为男女交替。每队每人踢3次，男生每进一球计1分，女生每进一球计2分，比赛结束后按总分计入最终成绩。

### （二）篮球

参赛人数：每个学院限报3支队伍，每支队伍10人，其中男女队员各5人。

比赛规则：比赛时按照篮球罚球规则进行罚球。每队每人3次投篮，男生每进一球计1分，女生每进一球计2分。比赛结束后按总分计入最终成绩。

### （三）排球

参赛人数：每个学院限报3支队伍，每支队伍10人，其中男女队员各5人。

比赛规则：比赛时每支队伍中每两人组合进行垫球。垫球从其中一名队员抛球开始，以排球落地为结束，记录垫球个数；垫球时两名队员之间距离不得低于3米；每组队员有3次机会，取最多垫球个数。比赛结束后按5组个数之和计入最终成绩。

## 五、录取名次与奖励

各项录取前八名予以奖励；集体项目录取前八名双倍记分记牌。

## 五、报名方式

4月3日前报名表电子版汇总后压缩包(学院+项目)发邮箱：  
hnlzytyjsjxb@163.com，纸质版加盖学院公章交体育军事教学部。

联系人：李 强 13592094022

## 七、比赛报名表

学院名称:

领队:		联系电话:		
教练:		联系电话:		
项目:				
序号	姓名	性别	学号	备注
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				