

## 附件：2022年常州工学院体能“云”竞赛规程

一、活动主题：“运动不打烊，抗疫有力量”

二、主办单位：常州工学院体育运动委员会

三、承办单位：常州工学院体育教学部、团委

四、协办单位：乐跑体育互联网（武汉）有限公司

五、竞赛时间：分为初赛和复赛两个阶段，初赛时间为2022年4月23日-5月13日，复赛时间为2022年5月15日-5月20日。

六、参赛对象

凡身体健康，且具有常州工学院全日制正式学籍的在读学生均可参赛。（安全提示：赛前请做好充分的热身活动并确保自身身体状况适宜参赛，参赛过程中如有身体不适等症状，请立即终止运动。）

七、竞赛项目

男生：1分钟波比跳、1分钟俯卧撑、1分钟跳绳、1分钟深蹲；

女生：1分钟仰卧起坐、1分钟跪姿俯卧撑、1分钟跳绳、1分钟深蹲；

八、竞赛规则

(一)初赛：

1. 一分钟深蹲：将手机竖屏靠立于地面，人体全身进入画面框中；膝盖和脚尖的方向保持一致，不可以内扣，整个脚掌踩住地面，躯干略微前倾，保持重心稳定；调大设备声音、穿较贴身的衣物、不要出现其他人、不要逆光拍摄。以1分钟内坚持时间判定成绩，成绩相等，

名次并列，下一名次取消。

**2. 一分钟俯卧撑：**将手机竖屏靠立于地面，人体全身进入画面框中；身体从肩部到脚踝成一条直线，双手和前脚掌着地，双腿并拢，双手略宽于肩，下降时背部与大臂平齐，撑起时手臂撑直至无明显弯曲，记为一次有效成绩；调大设备声音、穿较贴身的衣物、不要出现其他人、不要逆光拍摄。以1分钟内完成有效次数判定成绩，成绩相等，名次并列，下一名次取消。

**3. 一分钟跪姿俯卧撑：**将手机竖屏靠立于地面，人体全身进入画面框中；双脚交叉，跪于垫上，腰背挺直，双手撑于胸部两侧，间距比肩略宽。屈臂俯身至肘关节略高于躯干，然后伸臂起身还原。调大设备声音、穿较贴身的衣物、不要出现其他人、不要逆光拍摄。以1分钟内完成有效次数判定成绩，成绩相等，名次并列，下一名次取消。

**4. 一分钟仰卧起坐：**将手机竖屏靠立于地面，人体全身进入画面框中；身体平躺，双腿屈膝并拢，双脚落地，双手交叉抱头，向上时肘部触碰膝盖，向下时肩部接触地面，记为一次有效成绩；调大设备声音、穿较贴身的衣物、不要出现其他人、不要逆光拍摄。以1分钟内有效次数判定成绩，成绩相等，名次并列，下一名次取消。

**5. 一分钟波比跳：**将手机竖屏靠立于地面，人体全身进入画面框中；开始为站立姿势，做深蹲的动作并且双手扶地，将脚后踢，成为俯卧撑姿势，同时拉伸你的手臂；立即拉回你的脚，回到下蹲姿势；从下蹲姿势跳起来。调大设备声音、穿较贴身的衣物、不要出现其他人、不要逆光拍摄。以1分钟内有效次数判定成绩，成绩相等，名次

并列，下一名次取消。

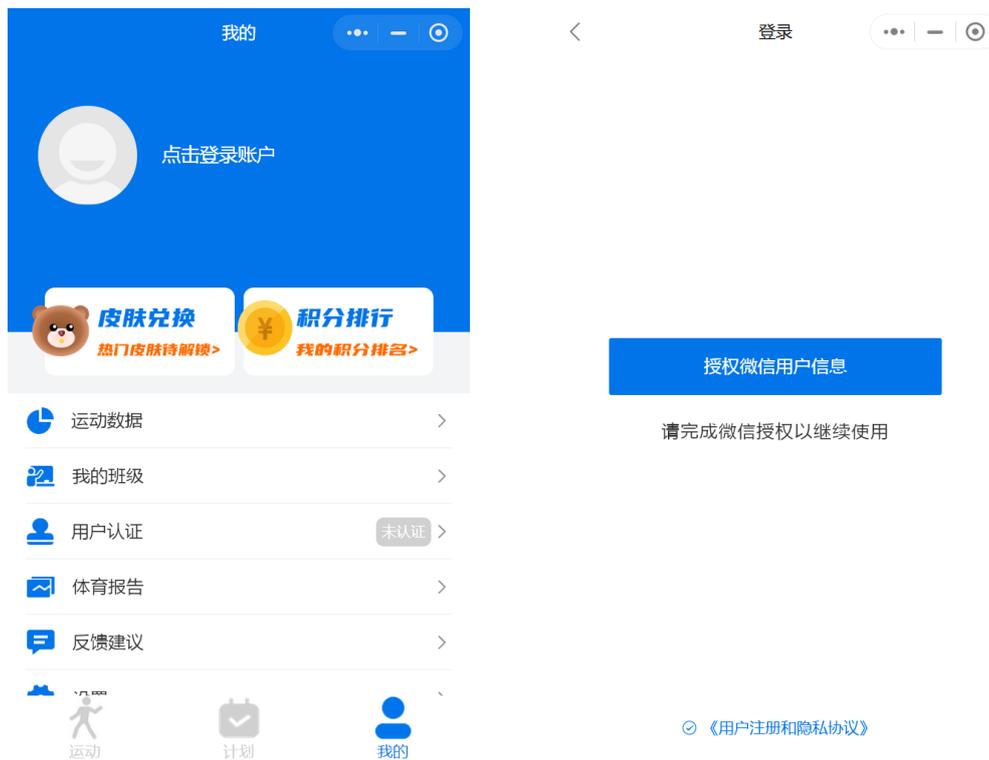
**6. 一分钟跳绳：**将手机竖屏靠立于地面，人体全身进入画面框中；无绳状态下模拟跳绳动作；调大设备声音、穿较贴身的衣物、不要出现其他人、不要逆光拍摄。以1分钟内有效次数判定成绩，成绩相等，名次并列，下一名次取消。

(二)复赛：

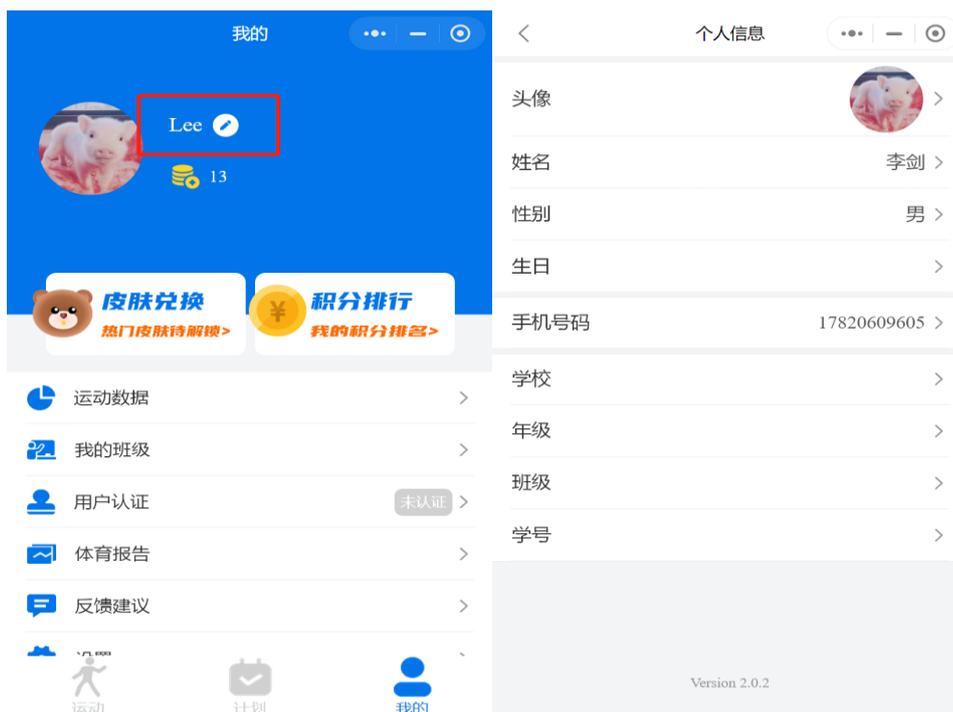
具体参与规则等初赛结束后进行发布。

## 九、报名方式

1. 即日起进入微信搜索“体育云课堂”小程序，点击我的，点击登录账户，授权微信用户信息；



2. 点击编辑，编辑个人信息（姓名、性别，年级、学号必填）；



3. 返回微信，扫描对应项目的二维码，点击加入班级，等待计划活动开始，其他时间学生可自行体验小程序里的其他项目，也可提前体验参赛项目。



\*本活动报名截止时间为 2022 年 5 月 13 日 23:59.

## 十、赛事奖励

比赛设个人奖和团体奖。

1. 个人奖对获得各单项前三十名的运动员颁发获奖证书和奖品（按比例取一、二、三等奖）。

2. 团体奖以学院为单位，个人获奖按一等奖 9 分/人，二等奖 6 分/人，三等奖 3 分/人，未获奖有效参赛者 1 分/人计入所在学院团体总分。比赛设最佳组织奖。

3. 所有有效参赛的同学均奖励课外体育锻炼次数，同时根据《常州工学院“第二课堂”实践学分认定指导意见（试行）》（常工政〔2018〕80 号）有关规定予以认定相应的学时。

### 4. 课外体育锻炼奖励次数

内 容	奖励次数
一等奖	20
二等奖	15
三等奖	10
有效参赛人员	5 次

## 十一、相关要求

1. 每项运动都需要达到一定标准才能计数，标准参考每个项目页面的教学视频；

2. 由于是用视觉识别，对环境背景有一定要求，尽量背景干净，镜头不要对着强光（如客厅的吊灯等），不要穿着过于宽松的衣物（如不要穿着裙子），如果不计数可以尝试换个手机摆放位置；

3. 小程序计数使用 AI 算法，对手机性能有一定要求，最好是近两年生产的手机，并且务必保证手机内存充足（建议骁龙 750 及其以上 CPU，内存 4GB 以上）；

4. 不可使用电脑、电视、pad 等其他设备；

5. 微信版本建议用 8.0.0 及以上版本；

6. 不支持一个微信登录两个学生帐号，也不支持一个学生帐号用两个微信登录。

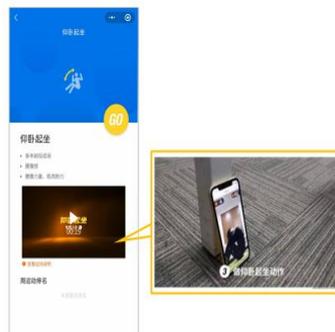
## 十二、评定标准

学生根据手机提示，按照要求做出相应的动作，系统会自动判断识别并记录数值。

1. 点击“计划”查看作业  
再点击“去运动”



2. 查看教学视频



3. 点击“GO”图标开始运动



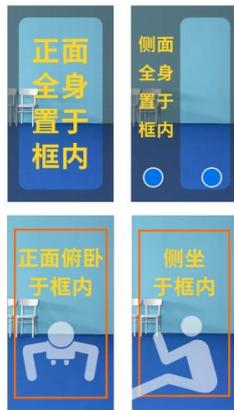
4. 寻找1平方米左右的空地，光照良好  
将手机竖屏靠立于墙面、桌角等合适位置



5. 根据提示调整手机角度，稳定在一个合适角度



根据屏幕提示，做相应的准备动作



按要求进入屏幕框内后，  
自动倒计时开始



根据运动要求，系统自动记录运动个数  
运动结束后就能直接看到成绩啦



-----【活动说明】-----

1. 参与本次赛事活动的小伙伴，请一定要按要求进行运动，否则无效哦，可提前在小程序上体验运动；
2. 本次活动最终解释权属常州工学院体育教学部和校团委，未尽事宜将另行通知。

快来报名吧~

