

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：

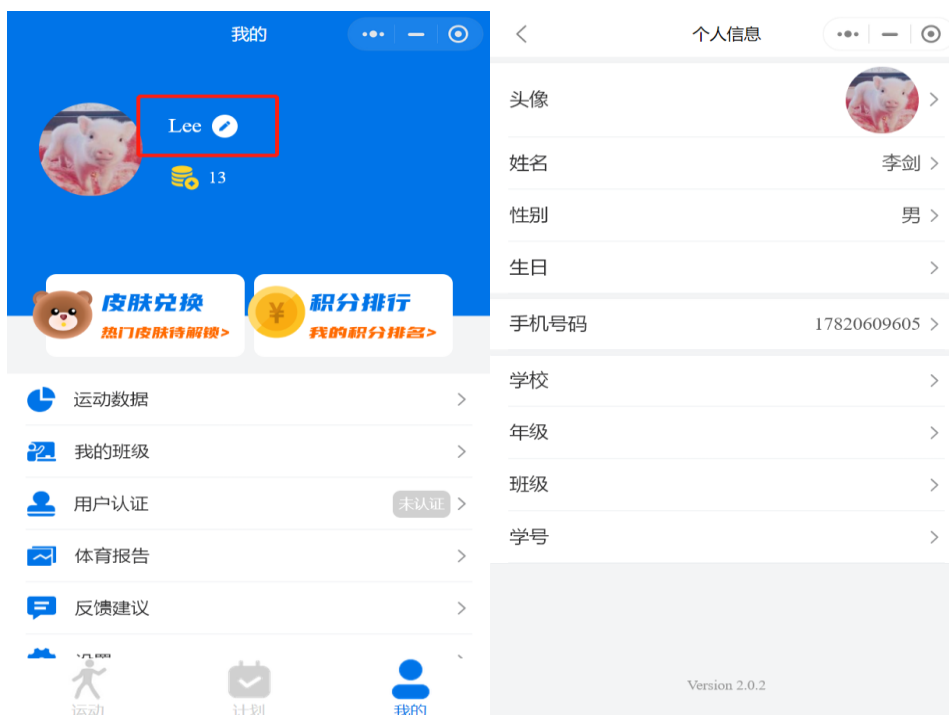
具体参与规则等初赛结束后进行发布。

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。

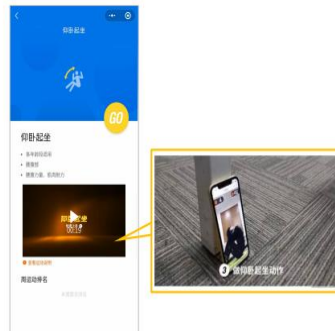
十二、评定标准

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



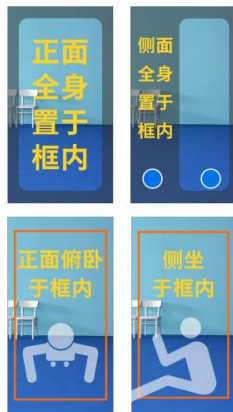
4. 寻找1平方米左右的空地，光照良好
将手机竖屏靠立于墙面、桌角等合适位置



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~

