



郑州师范学院
Zhengzhou Normal University

“华光”体育活动暨第十二届 运动会

秩 序 册

二零二五年四月

目 录

一、郑州师范学院“华光”体育活动暨第十二届运动会通知	1
二、郑州师范学院“华光”体育活动暨第十二届运动会竞赛规程	3
三、运动员守则、教练员守则、裁判员守则	9
四、组织委员会	11
五、裁判员名单	14
六、开、闭幕式议程	17
七、运动员名单	18
八、竞赛日程	27
九、竞赛分组	30
十、拔河比赛对阵图	40
十一、趣味项目规则介绍	41
十二、郑州师范学院田径纪录	48

郑州师范学院党政办公室

郑政办（2025）3号

郑州师范学院党政办公室 关于举办郑州师范学院“华光”体育活动 暨第十二届运动会的通知

校内各单位：

为全面贯彻党的教育方针和习近平关于体育的重要论述，落实“五育并举”育人理念，推动校园体育文化建设，增强师生体质，磨砺坚强意志，塑造健全人格，展现我校师生团结奋进、拼搏向上的精神风貌。经研究决定，拟定于2025年4月11日—12日举办郑州师范学院“华光”体育活动暨第十二届运动会。请各

—1—

单位按照郑州师范学院“华光”体育活动暨第十二届运动会竞赛规程(见附件)做好报名和参赛工作。

附件：郑州师范学院“华光”体育活动暨第十二届运动会
竞赛规程



附件

郑州师范学院 “华光”体育活动暨第十二届运动会 竞赛规程

一、竞赛时间与地点

时间：2025年4月11日—12日

地点：郑州师范学院东校区田径场

二、竞赛分组

1. 甲组（非体育专业全日制在校本、专科学生）
2. 乙组（体育专业全日制在校本、专科学生）
3. 教职工组

三、比赛项目

1. 竞技竞赛项目

（1）男子甲组：

100米、200米、400米、800米、4×100米接力、跳高、
跳远、铅球（7.26kg）、50米游泳（不限泳姿）

（2）女子甲组：

100米、200米、400米、800米、4×100米接力、跳高、
跳远、铅球（4kg）、50米游泳（不限泳姿）

（3）男子乙组：

100米、200米、400米、800米、4×100米接力、4×400

米接力、110米栏、1500米、3000米、跳高、跳远、三级跳远、铅球(7.26kg)、铁饼(2.0kg)、标枪(800g)、100 米游泳(不限泳姿)。

(4) 女子乙组：

100米、200米、400米、800米、4×100米接力、4×400米接力、100米栏、1500米、3000米、跳高、跳远、三级跳远、铅球(4.0kg)、铁饼(1.0kg)、标枪(600g)、100 米游泳(不限泳姿)。

2. 趣味竞赛项目(甲组)：

10×30米跳绳接力、跳绳团体赛、多人袋鼠跳、龟兔赛跑、旱地龙舟、时代巨轮、乘风破浪、拔河。

3. 趣味体验项目：

平板支撑、蒙眼敲锣、眼疾手快、平衡单脚立、挑战100秒、击鼓迎新、投壶、趣味保龄球、迷你高尔夫、旱地冰壶。

4. 教工分组及竞赛项目：

(1) 男(40岁及以下)、女(35岁及以下)教工组：自行车慢骑、摸石过河、趣味保龄球、迷你高尔夫、旱地冰壶、脚踏实地。

(2) 男(41岁--49岁)、女(36岁--49岁)教工组：自行车慢骑、摸石过河、趣味保龄球、迷你高尔夫、旱地冰壶、脚踏实地。

(3) 50岁以上男、女教工组：飞盘掷九宫格、飞镖掷准、

趣味保龄球、沙包掷准、迷你高尔夫、旱地冰壶。

四、报名资格及报名方式

1. 报名资格：

凡身体健康的在校学生及教职工均可报名，报名时必须提交学生意外伤害保险单据(可团体购买)，签署“参赛知情同意书”，否则取消报名资格。

2. 报名方式：

(1) 甲组报名方式：

学生以学院为单位进行报名，报名表须男、女分开填写，竞技竞赛项目每学院每单项限报3人(4×100米接力除外)，每人限报2项(4×100米接力除外)；趣味竞赛项目以学院为单位进行报名，每个学院每个项目限报1队；趣味体验项目采用“即来即赛”原则，不计入个人及团体总分，挑战成功获纪念奖。

(2) 乙组报名方式：

竞技竞赛项目每人限报2项，各班级每项限报2人。趣味体验项目采用“即来即赛”原则，不计入个人及团体总分，挑战成功获纪念奖。

(3) 教职工组报名方式：

教职工以各工会分会为单位报名(按年龄组别、性别分别填写报名表)，每人最多可选报两项，取最好成绩比赛项目记录最终成绩。

3. 参赛报名表在体育学院网站通知栏下载，各单位于2025

年 4 月 1 日 17:00 前将报名表电子版发送至 guopengfei@zznu.edu.cn 校运动会专用邮箱,纸质报名表交至体育学院郭鹏飞老师处(T203 办公室),联系电话15093134571,过期不予编排。

五、竞赛办法和集体项目竞赛说明

1. 竞技竞赛项目

比赛采用国家体育总局审定的最新田径运动竞赛规则。

2. 趣味竞赛项目

(1) 10×30米跳绳接力

(2) 跳绳团体赛

(3) 多人袋鼠跳

(4) 龟兔赛跑

(5) 旱地龙舟

(6) 时代巨轮

(7) 乘风破浪

(8) 拔河

3. 趣味体验项目

(1) 平板支撑

(2) 蒙眼敲锣

(3) 眼疾手快

(4) 平衡单脚立

(5) 挑战100秒

- (6) 击鼓迎新
- (7) 投壶
- (7) 趣味保龄球
- (8) 迷你高尔夫
- (9) 旱地冰壶

4. 教工竞赛项目

- (1) 自行车慢骑
- (2) 飞盘掷九宫格
- (3) 趣味保龄球
- (4) 沙包掷准
- (5) 飞镖掷准
- (6) 摸石过河
- (7) 迷你高尔夫
- (8) 旱地冰壶
- (9) 脚踏实地

六、录取名次及计分奖励办法

1. 团体总分甲组取前八名，乙组取前四名予以奖励。
2. 单项奖：甲、乙组每项男女各取前八名给予奖励；如某项目参加人数 ≤ 8 人，则取其参赛人数减一给予奖励；不足三人者，取消该项目比赛。
3. 教职工组比赛按每个项目报名人数60%予以奖励，每人最多可选报两项，取最好成绩比赛项目记录最终成绩，不重复奖

励。参赛人数不足三人者，取消该项目比赛。

4. 计分办法：甲、乙组男女各单项取前八名，按9、7、6、5、4、3、2、1计分；若名次并列，得分平均分配，则无下一名次；录取名次减少时，计分方法不变。

4×100米接力、4×400米接力、10×30米跳绳接力和跳绳团体赛双倍计分；龟兔赛跑、旱地龙舟、运转乾坤、风雨同舟、拔河，报名参赛即计基础分（按项目参赛人数量计分），前八名另加名次分（不参加本项比赛不得基础分，获得前八名，再按9、7、6、5、4、3、2、1计分），基础分+名次分为本队该项比赛总得分；竞技竞赛项目破纪录另加10分；达到田径运动员等级标准二级及以上另加10分。

七、本次大会设立“精神文明奖”

按大会纪律要求，由校团委进行评选。从甲组中评出四名“精神文明奖”，五名“优秀组织奖”；乙组评出二名“精神文明奖”。入场式、闭幕式占团体总分的30%。（精神面貌15分；队列整齐30分；纪律20分；口号20分；创意15分）。

八、本规程解释权归郑州师范学院体育运动委员会，未尽事宜另行通知。

运动员守则

一、拥护中国共产党、热爱祖国、热爱体育事业、勇于奉献、敢于拼搏。

二、刻苦训练、精益求精、尊重教练、不骄不躁。

三、赛出风格、赛出水平、胜不骄、败不馁、尊重裁判、尊重对手、尊重观众。

四、不吸烟、不喝酒、不违法乱纪、衣着整洁大方、行为文明礼貌。

五、团结友爱、关心集体、服从组织、服从裁判、遵守赛会的各项规章制度。

六、勤俭节约、爱护公物、不做损害他人利益的事情。

教练员守则

一、拥护中国共产党、热爱祖国、忠诚体育事业、教育事业，培养优秀的运动员。

二、从严从难、从实践出发、进行科学训练、认真制定教案、努力完成训练计划。

三、做好赛前准备和临场指挥、赛后认真总结。

四、学好政治理论和体育科学技术、刻苦钻研业务、不断创新。

五、严格管理教育、加强思想政治工作、关心运动员全面发展。

六、发扬民主、爱护运动员、不准打骂和侮辱人格。

七、以事业为重、处理好工作、学习和家务的关系。

八、坚持真理、发扬正气，弘扬体育精神，在训练、学习和生活等方面做运动员的表率。

九、教练员之间要互相学习、互相支持、团结协作。

十、遵纪守法、维护公德、执行赛会各项规章制度、敢于同不良倾向作斗争。

裁判员守则

一、拥护中国共产党、热爱祖国、热爱体育事业，热爱裁判工作。

二、努力钻研业务、精通本项规则和裁判法、积极参加实践，不断提高业务水平。

三、严格履行裁判员职责、做到严肃、认真、公正、准确。

四、作风正派、不私情、坚持原则、敢于同不良倾向作斗争。

五、裁判员之间互相学习、互相尊重、互相支持、加强团结、不搞宗派活动。

六、服从领导、遵守纪律。执行任务要精神饱满、服装整洁、仪表大方。

郑州师范学院

“华光”体育活动暨第十二届运动会

组织委员会

主 任：李仰智 张 钢

副主任：王治浩 胡明生 赵惠玲 周 倩 范红娟 武玉国 何艳丽

委 员：李 杰 于 浩 郑 斌 海萍丽 范会玲 董晶晶 徐明成

朱 晔 杨 倩 惠保德 王 勇 张志汉 王 宏 王建永

杨秀峰 刘 恂 赵海兰 刘世战 罗丽丽 张同升 周红杰

周俊芳 王智红 王延珠 刘秋霜 谢 芳 张武勤 杨玉珍

程 路 郑 琪 付秀峰 程 帆

办公室

主 任：李 杰

成 员：陈艳秀 单高峰 吴小川 李秋玉 李 翔 张佳凝 袁 方

宣传工作组

组 长：郑 斌 杨 倩

成 员：赫永芳 张 晓 王 雪 黄 鑫

竞赛工作组

组 长：王 宏 王建永

成 员：金 浩 刘桂芳 苗亚果 张 嵘

场馆器材工作组

组 长：苗亚果

成 员：汪继东 王卫红 郭 建 闫 帅 郑 斌

安全保卫工作组

组 长：张志汉

成 员：吴 磊 陈国强 田向博 许胜利 杨 路 吴风池 史俊峰
张世刚

后勤保障工作组

组 长：申培新 王 勇

成 员：禹云魁 陈彦勇 王韞烨 范中广 赵利民 马 源

医疗保障工作组

组 长：任京晖

成 员：程向丽 葛文青 和慧丽 贾莉娟 郑世晗

运动员资格审查委员会

组 长：龙沧浩

成 员：王 涛 王洪宝 王 冰 郭鹏飞

奖品组

组 长：范会玲

成 员：常 乐 李永红 赵于菲 吴昊坤 高一鸣 汪继东

精神文明评选委员会

主 任：杨 倩

成 员：黄 鑫 李思嘉 原 洋 樊雨欣 各学院团总支书记/副书记

仲裁委员会

主 任：胡明生

成 员：王建永 范会玲 董晶晶 徐明成 朱 晔

裁判员名单

总 裁 判 长：王建永

径赛裁判长：王 涛

检录主裁判：郭鹏飞

检录裁判员：王 强 学生8名

发 令 员：高 暘 王 洋

助理发令员：学生2名

检查主裁判：韩煜伟

检查裁判员：王洪宝 阮 哲 学生10名

计时主裁判：赫立夫

计时裁判员：张 军 学生20名

终点主裁判：聂长江

终点裁判员：李大帅 学生10名

终点记录员：高 雯 刘乐乐 陈 莹 学生4名

田赛裁判长：侯 涛

跳高组主裁判：李宗山

跳高组裁判员：余 洋 学生7名

跳远组主裁判：王 冰

跳远组裁判员：毛景正 霍 雨 学生7名

掷 部 主 裁 判：张全亭

掷部裁判员：陈朝光 靳晔珅 学生7名

趣味竞赛组裁判长：金 浩

趣味竞赛组主裁判：高修鹏

趣味竞赛组裁判员：张 栋 阎西萍 学生12名

拔河主裁判：张 嵘

拔河裁判员：关振宇 牛 星 学生9人

趣味体验组主裁判：陈 光

趣味体验组裁判员：学生7名

成绩公告组裁判长：刘桂芳

成绩公告组主裁判：刘 瑛 王艳花

成绩公告组裁判员：闻一鸣 黄 云 王敏娜 李爱琴 学生5名

颁奖组主裁判：苗亚果

颁奖组裁判员：刘翊洁 学生5名

场馆器材主裁判：汪继东

场馆器材组成员：王卫红 郭 建 闫 帅 郑 斌

场地裁判员（机动）：学生15名

教工组裁判员名单

教工组裁判长：王 宏

教工组主裁判：常志利

教工组裁判员：赵维玲 张亚楠 学生12名

郑州师范学院

“华光”体育活动暨第十二届运动会

大会纪律

- 一、运动会期间，各单位必须按指定区域就座，不得随意乱坐乱跑。
- 二、为维护场内纪律和安全，非运动员不得以任何借口进入比赛场地观看比赛，不允许伴跑。
- 三、运动员必须按报名表上所报的项目参加比赛，不得冒名顶替，如发现本院同学冒名顶替，从该团体总分中扣7分，发现一名外校人员顶替，取消该团体总分成绩。
- 四、运动员必须将号码布佩戴于胸前参加比赛，否则取消比赛资格。
- 五、运动员必须提前三十分钟到检录处检录，检录三次不到者，按弃权处理。如兼项运动员，必须在检录完毕前到检录处请假。
- 六、为确保运动会的安全，参加10×30米跳绳接力的队员需佩带护具，不准穿钉鞋比赛，以免发生安全事故。
- 七、为确保场内清洁，不得将饮料瓶、果皮纸屑等杂物乱丢在比赛场内。
- 八、以上纪律望全体师生自觉遵守。

郑州师范学院

“华光”体育活动暨第十二届运动会

开 幕 式

1、裁判员、运动员入场	08: 30
2、奏国歌、升旗仪式	08: 55
3、校长致开幕词	08: 58
4、运动员代表宣誓	09: 02
5、裁判员代表宣誓	09: 04
6、学校党委书记宣布第十二届运动会开幕	09: 06
7、裁判员、运动员退场，团体操表演开始	09: 10
8、团体操表演结束，比赛开始	09: 30

闭 幕 式

1、运动员入场	11: 00
2、裁判长宣布比赛成绩	11: 10
3、颁发团体奖，精神文明奖	11: 20
4、学校校长致闭幕词	11: 30
5、宣布运动会闭幕	11: 35

郑州师范学院

“华光”体育活动暨第十二届运动会

运动员名单

文学院	领队：杨秀峰	教练：黄 亚
女子甲组：0001 王 炎	0002 司烁柔	0003 褚星宇 0004 管 欣
0005 屈童戈	0006 姚怡佳	0007 康心蕊 0008 杜淑欣
0009 赵廷廷	0010 郝静怡	0011 李子涵 0012 王戈翔
0013 张静涵	0014 张瑞杰	0015 王荣韩 0016 武文娟
0017 韩 梦	0018 田可心	0019 唐文慧 0020 党晗怡
0021 何怡倩	0022 席雪洁	
男子甲组：0026 姚伯琰	0027 王子翾	0028 郝 艺 0029 周 驰
0030 陈泽宇	0031 张迎辉	0032 顾国顺 0033 韩弈彬
0034 张治邦	0035 刘海洋	0036 鲁贵州 0037 樊原赫
0038 郭兴然	0039 牛铭震	0040 王友森 0041 马 翔
0042 刘宇轩		

数学与统计学院	领队：郭 超	教练：武 雨
女子甲组：0047 赵丹莹	0048 张艺川	0049 李芒昕 0050 宋文佳
0051 易雪儿	0052 张伟格	0053 武静怡 0054 宋欣然
0056 朱思璇	0057 陈兰茜	0058 李萧娅 0059 李露洁
0055 穆耶塞尔		
男子甲组：0062 李鹤飞	0063 聂家旭	0065 吉科旭 0066 关于飞
0067 魏振博	0068 金 康	0069 朱文杰 0070 左 智
0071 赵钰鑫	0064 米尔阿迪力	

外国语学院	领队：田 方	教练：田 方
女子甲组：0076 曹莹华	0077 祝 航	0078 杨 柳 0079 殷文珂
0080 任佳露	0081 任荟予	0082 王晓奕 0083 田子玉
0084 张阳阳	0085 段亚鑫	0086 王 斐 0087 林 菲
0088 宋可欣		
男子甲组：0091 刘增产	0092 薛家旗	0093 花鹏森 0094 孙 羽
0095 徐 腾	0096 陈涣文	0097 汪 硕 0098 王 深
0099 靳 军	0100 李博涵	

音乐与舞蹈学院	领队：刘世战	教练：邓兆博
女子甲组：0105 魏孜如	0106 王梦斐	0107 张潇淇 0108 刘昕怡
0109 韩译萱	0110 李 楠	
男子甲组：0113 马一鸣	0114 詹振祥	0115 郭晨晨 0116 汪义伟
0117 巴浩哲	0118 李盛螭	0119 高嘉祺 0120 张常青

美术学院	领队：罗丽丽	教练：张 雯
女子甲组：0125 程甜甜	0126 高怡凡	0127 赵子涵 0128 叶子欣
0129 高居环	0130 唐 艳	
男子甲组：0133 高中宇	0134 王柯逸	0135 李一鸣 0136 庞朋举
0137 张晨浩	0138 刘世航	

信息科学与技术学院	领队：张 倩	教练：吴 菁
女子甲组：0143 刘琳佳	0144 肖雨婷	0145 刘 妍 0146 赵丁萱
0148 赵鑫怡	0149 王刘畅	0150 梁 杉 0151 陈文娟
0152 李思言	0153 王馨雨	0154 李 宁 0155 刘子兰
0156 李荣荣	0157 隗 祎	0417 刘志凌云

男子甲组：0160 刘 备	0161 袁佳乐	0162 侯晨宇	0163 赵豪杰
0164 郭 壮	0165 杨瑞杰	0166 柏 杨	0167 贾志焱
0168 王炳舒	0169 浩席瑜	0170 郝文涛	0171 郭世康
0172 刘 嘉	0173 成志豪	0174 马 博	0175 竺世林
0176 吕英选			

初等教育学院

领队：于 阳

教练：龚 娜

女子甲组：0181 马 爽	0182 孔盼悦	0183 刘晗雅	0184 麦佳
0185 周 静	0186 赵中绘	0187 高紫涵	0188 王筱童
0189 李佳蔚	0190 卢文慧	0191 刘一玥	0192 刘乐婧
0193 宋 悦	0194 张颂瑶	0195 焦怡慧	0196 黄欣悦
男子甲组：0199 崔育豪	0200 李 冲	0201 李滨杰	0202 王一鸣
0203 刘东洋	0204 陈 林	0205 李俊浩	0226 何永康
0207 王紫建	0208 翟锦鹏	0209 陈 奎	0210 郭超越
0211 郭卓凡	0213 易俊龙	0214 孙 壮	0215 何永康
(姚顺雨)			

教育科学学院

领队：王 东

教练：张 雯

女子甲组：0219 吕 婷	0220 黄柳茜	0221 侯子扬	0222 王正坤
0223 赵奕冰	0224 李韶敏	0225 李 莹	0226 汪甜甜
0227 马萌清	0228 周 畅	0229 刘宸汐	0230 侯施含
0231 宋锦珠	0232 陈珂珂		
男子甲组：0235 杨理锦	0236 阿布都沙拉木	0237 马康博	

特殊教育学院**领队：牛媚洁****教练：马亚萌**

女子甲组：0240 张 悦 0241 陈 芳 0242 葛梦丹 0243 王 英
 0244 李珍雨 0245 王艺桐 0246 刘瑞芳 0247 张维佳
 0248 王 菲 0249 黄心如 0250 周琬容 0251 李林静
 0253 李欣桐 0254 吕佳怡 0255 唐丽萍 0252 伊丽努尔

男子甲组：0259 袁宇豪 0260 查忠庆 0261 于双源 0262 高家文
 0263 闫 涛 0264 宋浩南 0265 温佳林 0266 李佳鸿
 0267 陈国旗 0268 刘嘉泽 0269 牛 洋 0270 杜松阳
 0271 肖正庆 0272 郑杨东

社会服务与发展学院**领队：朱淋伟****教练：朱淋伟**

女子甲组：0279 赵红阳 0280 刘姝含 0281 牛雅歌 0282 焦锦源
 0283 李佳硕 0284 赵 容 0285 张婷婷 0286 于紫月
 0287 周甜甜 0288 穗怡萌 0289 张镁雯 0290 崔澄澄
 0291 赵寒冰 0292 王宇涵 0293 樊红丽 0294 李姝璇
 0295 陈巧莹 0296 王钰媛

男子甲组：0300 常保焜 0301 王驰航 0302 姚俊杰 0303 祁禹杰
 0304 田尚怡

经济与管理学院**领队：惠 梦****教练：惠 梦**

女子甲组：0309 刘雪云 0310 郑秋钰 0311 马庆瑶 0312 焦焕敏
 0313 胡宇航 0314 马钰娇 0315 刘瑞玲 0316 张晨卉
 0317 刘佳瑶 0318 印佳艺 0319 王潇晴

男子甲组：0323 朱志峰 0324 陈东顺 0325 苏新奇 0326 侯耀辉
 0327 宋昊兵 0328 牛恒翔 0329 张益豪 0330 王安福
 0331 李赛赛 0332 贾曜闻 0333 方保兴

物理与工程学院	领队：聂志超	教练：曹宇微
女子甲组：0339 张怡雯	0340 王楚含	0341 宋子玉 0342 杨思涵
0343 毛铭鸽	0344 马俊捷	0345 游明悦 0346 胡宜晨
男子甲组：0350 陈昺旭	0351 李远博	0352 刘云鹏 0353 张博雅
0354 朱海涵	0355 李前闯	0356 刘家康

化学化工学院	领队：周季康	教练：邵冰琪
女子甲组：0362 胡玉琳	0363 张 悦	0364 胡梦琪 0365 张涵蕊
0367 张译丹	0368 张林静	0369 李圆圆 0370 仝靖丽
0371 阮云欣	0372 朱珈萱	0373 张亚奇 374 李思雨
0375 梁熙玲		
男子甲组：0380 林东灿	0381 袁 昂	0382 蒋布凡 0383 谢凯斌

生命科学学院	领队：王林青	教练：马金爽
女子甲组：0389 王春晓	0390 李妍茹	0391 刘玉梦 0392 郭梦瑶
0393 李 晴		
男子甲组：0397 吕 兴	0398 魏 祥	0399 徐仕琦 0400 叶事成
0401 卢 韩		

地理与旅游学院	领队：程 路	教练：雷 蕾
女子甲组：0407 赵嘉艺	0408 刘闫冰	0409 袁梦嘉 0410 李明悦
0411 刘春雨	0412 马文轩	0413 游莹莹 0414 汪智涵
0415 徐语晗	0416 韩悦悦	0417 刘若涵 0418 张卓然
0419 常钰璐	0420 杨雨婷	0421 马浩雯 0422 绳亚媛
0423 梁誉丹		

男子甲组：0427 薛志谦	0428 侯杜春	0429 王忆凯	0430 赵光浩
0431 徐舒豪	0432 扎 西	0433 刘 超	0435 薛有恒
0436 张仕举	0434 扎西扎巴	0437 次仁罗布	

历史文化学院

领队：刘 洪

教练：徐博涵

女子甲组：0442 乔异飞	0443 李盈盈	0444 李婷婷	0445 樊倚芸
0446 王子萱	0447 伍贻慧	0448 杨泉波	0449 靳岚闵
0450 毛志琼	0451 梅先君	0452 赵香涵	0453 吴家旭
0454 全莉萍	0455 张静静	0456 薛梦娟	0457 邵子兴
0458 张祥云	0459 孙瑜鲜		
男子甲组：0463 温皓博	0464 刘 峥	0465 范亿豪	0467 弓辰飞
0468 王红达	0469 王本硕	0470 范航昕	0480 刘 帅
0481 张子熙	0482 汤仁地	0483 王佳胜	0484 申旖琨
0466 阿卜杜萨拉木*阿卜杜热曼			

传播学院

领队：付秀峰

教练：温 然

女子甲组：0500 司晓梦	0501 宋希善	0502 余欣言	0503 瞿清雅
0504 张春燕	0505 肖路路	0506 胡民蕊	0507 冯浩洁
0508 赵佳慧	0509 梁雨轩	0510 王艺霏	0511 赵楷桦
0512 张诗悦	0513 朱郑萱	0514 徐千惠	0515 张恩园
0516 李 慧	0517 潘星银	0518 王 雨	0519 段好男
0520 王佳悦			
男子甲组：0524 李树勋	0525 刘嘉乐	0526 屈曙光	0527 张珑耀
0528 李恩泽	0529 陈艺博	0530 徐广超	0531 石睿哲
0532 董俊鹏	0533 张启航	0534 张宇航	0535 唐 俊

马克思主义学院**领队：冯婉祺****教练：冯婉祺**

女子甲组：0541 张莹 0542 田株琳 0543 刘培涛 0545 李傲雪
 0546 张楷婷 0547 李阳阳 0548 张渝梓 0550 田祥畅
 0551 杨雯迪 0552 欧成琳 0553 韩赛飞 0554 杨雪杰
 0555 张何 0556 杨晓雨 0557 和笑峥 0544 木尼瓦尔
 0549 帕提麦*麦麦提
男子甲组：0561 张宇豪 0562 高家乐 0563 孙中元 0564 江启翔

体育学院**B23 体教 1 班****领队：毛景正****教练：袁伟峻**

男子乙组：0664 冯武 0665 贾林 0666 郭翔 0667 吕威
 0668 张一休 0669 卓进典 0670 李嘉诚 0671 赵耀
 0672 焦奥奇

B23 体教 2 班**领队：王鹏宇****教练：刘兴起**

男子乙组：0677 孙佳康 0678 和恒 0679 王柳嘉 0680 刘忠林
 0681 牛鹏源 0682 王林玉 0683 张丰培 0684 丁广宁

B23 体教 3 班**领队：李闫沛****教练：陈啟德**

男子乙组：0689 林涵 0690 刘震 0691 王子奇 0692 单海明
 0693 陈啟德 0694 李闫沛 0695 王智铎 0696 张伟俊
 0697 王泽坤 0698 谢思远
女子乙组：0701 胡梦欣 0702 武高琪

B23 休闲 1 班**领队：毛景正****教练：李晨冬**

男子乙组：0707 李金烜 0708 张程祥 0709 褚松岩 0710 陈春萌
 0711 齐彬杰 0712 李时迁 0713 李健康

B23 休闲 2 班 领队：毛景正 教练：李璐政

男子乙组：0718 张震英

B23 休闲3班 领队：曹浩天 教练：张天一

男子乙组：0723 崔思壮 0724 杨晨博

SZ23 体教 1 班 领队：陈 光 教练：于 航

男子乙组:0729 王炜博

SZ23 体教 2 班 领队：陈 光 教练：于 航

男子乙组:0734 胡浩毅 0735 王成 0736 潘壮壮

SZ23 体教 3 班 领队：陈 光 教练：于 航

男子乙组：0741 黄智健 0742 赵 贺 0743 马林焰 0744 孙正阳
0745 韦孜萌 0746 孟诗伟

SZ23 体教 4 班 领队：陈 光 教练：李昊天

男子乙组:0751 周一航 0752 李鑫洋 0753 李龙

B24 体教 1 班 领队：刘翊洁 教练：刘帅兵

男子乙组：0758 张博涵	0759 孙艺权	0760 韩明鑫	0761 梁佳亮
0762 习琦琦	0763 刘帅兵	0764 薛景超	0765 宋耀祥
0766 占翔顺			

B24 体教 2 班 领队：刘翊洁 教练：赵 闯

男子乙组：0771 胡 翔	0772 陈鸿旭	0773 赵清宇	0774 丁壬涵
0775 高朝寒	0776 李周桐	0777 杜昱锋	0778 李浩哲
0779 许 涵	0780 李 任	0781 张振宇	

B24 体教3班 领队：刘翊洁 教练：

男子乙组：0786 程子豪 0787 王立志 0788 周 硕 0789 王光鹏
 0790 朱 铭 0791 韩开振 0792 李保磊 0793 裴誉行

0794 赵子衡

B24 体教 4 班

领队：刘翊洁

教练：闵一童

男子乙组：0799 安宇宸	0804 李银杰	0805 赵勃旭	0806 徐忠龙
0807 闵一童	0808 郭楚凡	0809 杨 晨	0810 尚 进
0811 韩继春	0812 方欣硕	0813 朱恪达	0814 刘德强
0815 张 硕	0816 孙天明	0817 王晨曦	

B24 体教 5 班

领队：刘翊洁

教练：翟宏成

男子乙组：0822 翟宏成	0823 王 震	0824 徐奥波	0825 李海洋
0826 杜其润	0827 韩仁宇	0828 石红博	0829 刘鸣欢
0830 李 浩	0831 刘圣洁		
女子乙组：0834 邓婷婷	0835 张雅楠	0836 罗 杰	0837 陈凌泠
0838 郭晓莹	0839 纪舒欣	0840 甘 心	0841 任茜茜
0842 周琳斐	0843 王文迪	0844 黄 秩	0845 史若菲
0846 陈嘉慧			

竞 赛 日 程

4月11日上午

径 赛

1.女子甲组100米预赛	47人	六组	09: 30
2.男子甲组100米预赛	42人	六组	09: 50
3.男子乙组100米预赛	19人	三组	10: 10
4.女子甲组800米决赛	31人	二组	10: 25
5.男子甲组800米决赛	22人	二组	10: 45
6.男子乙组800米决赛	3人	一组	11: 05
7.女子甲组4×100米预赛	16队	三组	11: 15
8.男子甲组4×100米预赛	15队	三组	11: 30
9.男子乙组4×100米预赛	10队	二组	11: 45
10.女子甲组50米游泳预赛	9人	三组	10: 30
11.男子甲组50米游泳预赛	15人	五组	10: 50
12.男子乙组100米游泳预赛	13人	三组	11: 10

田 赛

1. 女子甲组跳高决赛	24人	一组	09: 30
2. 男子甲组跳远决赛	30人	一组	09: 30
3. 女子乙组跳远决赛	3人	一组	10: 30
4. 男子乙组标枪决赛	14人	一组	10: 00
5. 女子乙组标枪决赛	3人	一组	10: 40
6. 跳绳团体赛	15队	三组	10: 00
7. 龟兔赛跑	18队	一组	10: 50
8. 拔河第一轮	15队		09: 30

9. 男（40岁以下）女（35岁以下）教职工项目

09: 30

4月11日下午

径 赛

1.女子甲组200米预赛	39人	五组	14: 00
2.男子甲组200米预赛	33人	五组	14: 20
3.女子甲组400米预赛	30人	四组	14: 40
4.男子甲组400米预赛	20人	三组	15: 00
5.女子甲组100米决赛	8人	一组	15: 15
6.男子甲组100米决赛	8人	一组	15: 20
7.男子乙组100米决赛	8人	一组	15: 25
8.10✕30跳绳接力	13队		15: 40
9.女子甲组50米游泳决赛	8人	两组	14: 00
10.男子甲组50米游泳决赛	15人	五组	14: 15
11.男子乙组100米游泳决赛	13人	四组	14: 30

田 赛

1.女子甲组跳远决赛	39人	一组	14: 00
2.男子甲组跳高决赛	16人	一组	14: 00
3.女子甲组铅球决赛	39人	一组	14: 00
4.男子甲组铅球决赛	26人	一组	15: 30
5.多人袋鼠跳	13队	一组	14: 00
6.旱地龙舟	16队	一组	14: 40
7.拔河第二轮，第三轮			
8.男(41岁-49岁)女(36岁-49岁)教工组			14: 30

4月12日上午

径 赛

1.女子甲组 200 米决赛	8 人	一组	08: 30
2.男子甲组 200 米决赛	8 人	一组	08: 35
3.女子乙组 200 米决赛	3 人	一组	08: 40
4.男子乙组 200 米决赛	8 人	一组	08: 45
5.女子甲组 400 米决赛	8 人	一组	09: 00
6.男子甲组 400 米决赛	8 人	一组	09: 05
7.男子乙组 400 米决赛	5 人	一组	09: 10
8.女子甲组 4×100 米接力决赛	8 队	一组	09: 20
9.男子甲组 4×100 米接力决赛	8 队	一组	09: 25
10.男子乙组 4×100 米接力决赛	8 人	一组	09: 30

田 赛

1.女子乙组跳高决赛	3人	一组	08: 30
2.男子乙组跳高决赛	10人	一组	08: 50
3.女子乙组铅球决赛	3人	一组	08: 30
4.男子乙组铅球决赛	15人	一组	08: 40
5.男子乙组跳远决赛	22人	一组	08: 30
6.时代巨轮			08: 30
7.乘风破浪			09: 20
8.拔河比赛			08: 30
9.50岁以上男、女教工组项目			08: 30

竞 赛 分 组

4月11日上午

径 赛

1. 女子甲组 100 米预赛 47 人 六组 按成绩取前八名进决赛

	一道	二道	三道	四道	五道	六道	七道	八道
一组	0001	0049	0080	0105	0145	0181	0219	0543
二组	0279	0316	0341	0362	0390	0409	0442	0500
三组	0541	0002	0050	0083	0106	0184	0220	0501
四组	0280	0317	0346	0363	0391	0415	0443	0241 (聋)
五组	0542	0003	0055	0084	0107	0185	0221	0242 (聋)
六组	0281	0318	0364	0420	0444	0502	0240 (聋)	

2. 男子甲组 100 米预赛 42 人 六组 按成绩取前八名进决赛

	一道	二道	三道	四道	五道	六道	七道
一组	0026	0063	0094	0133	0160	0200	0235
二组	0259	0301	0325	0352	0380	0397	0427
三组	0463	0524	0561	0027	0065	0095	0134
四组	0165	0201	0260	0326	0353	0398	0429
五组	0464	0525	0562	0028	0066	0096	0167
六组	0202	0261	0329	0355	0432	0465	0526

3. 男子乙组 100 米预赛 19 人 3 组 按成绩取前八名进决赛

	一道	二道	三道	四道	五道	六道	七道
一组	0734	0742	0751	0807	0709	0759	0683

二组 0729 0735 0692 0808 0786 0765

三组 0805 0697 0736 0787 0758 0723

4. 女子甲组 800 米决赛 31 人 二组 按成绩取前八名

一组 0007 0010 0011 0052 0086 0108 0143 0144

0180 0182 0183 0367 0368 0369 0407 0410

二组 0418 0451 0452 0508 0509 0545 0546 0547

0285 0286 0287 0340 0346 0309 0317

5. 男子甲组 800 米决赛 22 人 两组 按成绩取前八名

一组 0035 0036 0037 0067 0069 0099 0100 0162

0167 0176 0199

二组 0264 0267 0266 0323 0324 0428 0430 0433

0468 0484 0527

6. 男子乙组 800 米决赛 3 人 按成绩取前两名

三道 四道 五道

一组 0741 0669 0684

7. 女子甲组 4×100 米预赛 16 队 三组 按成绩取前八名

	一道	二道	三道	四道	五道	六道	七道	八道
一组	信科学院	生科学院	经管学院	物电学院	数统学院	马院	传播学院	美术学院
二组	文学院	历史学院	化学学院	地理学院	特教学院 (聋)	教科学院	初教学院	社服学院

8. 男子甲组 4×100 米预赛 15 队 三组 按成绩取前八名

	一道	二道	三道	四道	五道	六道	七道	八道
一组	数统学院	传播学院	历史学院	地理学院	生科学院	物电学院	音舞学院	信科学院
二组	美术学院	特教学院	社服学院	初教学院	文学院	经管学院	外语学院	

9. 男子乙组 4×100 接力预赛 10队 二组 按成绩取前八名

	二道	三道	四道	五道	六道
一组	SZ23T3	B23T1	B24T4	B23T2	B24T3
二组	B24T5	B23T2	B24T1	B24T4	B23T3

10. 女子甲组50米游泳预赛 9人 三组 按成绩取前八名

	一道	二道	三道
一组	0020	0147	0315
二组	0294	0423	0188
三组	0021	0157	0194

11. 男子甲组50米游泳预赛 15人 五组 按成绩取前八名

	一道	二道	三道
一组	0027	0272	0273
二组	0138	0160	0164
三组	0173	0205	0210
四组	0211	0302	0328
五组	0431	0483	0484

12. 男子乙组 100 米游泳预赛 13 人 按成绩取前八名进决赛

	一道	二道	三道	四道
一组	0753	0707	0690	0684
二组	0666	0712	0764	
三组	0667	0689	0830	
四组	0812	0789	0698	

田 赛

1.女子甲组跳高决赛 24 人 按成绩取前八名

0082 0148 0190 0192 0193 0228 0229 0230
0249 0291 0292 0293 0412 0413 0454 0512
0514 0515 0549 0550 0312 0022 0015 0016

2. 男子甲组跳远决赛 30 人 按成绩取前八名

0026 0029 0035 0091 0119 0136 0137 0161
0162 0170 0203 0207 0208 0235 0270 0325
0326 0333 0351 0354 0382 0383 0433 0434
0436 0480 0481 0530 0532 0533

3. 女子乙组跳远决赛 3 人 按成绩取前二名

0843 0844 0838

4. 男子乙组标枪决赛 14 人 按成绩取前八名

0804 0809 0772 0773 0779 0710 0711 0822
0831 0696 0680 0682 0760 0762

5. 女子乙组标枪决赛 3 人 按成绩取前两名

0840 0845 0838

6. 跳绳团体决赛 15 队 按成绩取前八名

- | | |
|---------------|-------------|
| (1) 文学院 | (2) 数学与统计学院 |
| (3) 音乐与舞蹈学院 | (4) 美术学院 |
| (5) 信息科学与技术学院 | (6) 初等教育学院 |
| (7) 社会服务与发展学院 | (8) 经济与管理学院 |
| (9) 物理与电子工程学院 | (10) 化学化工学院 |
| (11) 生命科学学院 | (12) 历史文化学院 |

- (13) 传播学院 (14) 马克思主义学院
(15) 特殊教育学院

7. 龟兔赛跑 18 队 按成绩取前八名

- | | |
|--------------|----------------|
| (1) 文学院 | (2) 数学与统计学院 |
| (3) 外国语学院 | (4) 音乐与舞蹈学院 |
| (5) 美术学院 | (6) 信息科学与技术学院 |
| (7) 初等教育学院 | (8) 教育科学学院 |
| (9) 特殊教育学院 | (10) 社会服务与发展学院 |
| (11) 经济与管理学院 | (12) 物理与电子工程学院 |
| (13) 化学化工学院 | (14) 生命科学学院 |
| (15) 地理与旅游学院 | (16) 历史文化学院 |
| (17) 传播学院 | (18) 马克思主义学院 |

8. 拔河第一轮 15 队 按成绩取前八名

9. 男 (40 岁以下) 女 (35 岁以下) 教职工项目

4 月 11 日下午

径 赛

1. 女子甲组 200 米预赛 39 人 五组 按成绩取前八名进决赛

	一道	二道	三道	四道	五道	六道	七道	八道
一组	0004	0055	0156	0221	0283	0344	0446	0546
二组	0005	0085	0184	0222	0284	0365	0447	0555
三组	0006	0110	0195	0309	0391	0503	0556	0340
四组	0047	0146	0196	0243(聋)	0310	0422	0504	0282
五组	0048	0153	0220	0242(聋)	0340	0505	0445	

2.男子甲组 200 米预赛 33 人 五组 按成绩取前八名赛

	一道	二道	三道	四道	五道	六道	七道
一组	0029	0071	0135	0212	0259	0352	0531
二组	0030	0095	0136	0213	0260	0399	0561
三组	0031	0096	0165	0214	0262	0463	0562
四组	0062	0097	0174	0236	0302	0465	
五组	0068	0118	0175	0237	0303	0530	

3. 女子甲组 400 米预赛 30 人 4 组 按成绩取前八名进决赛

	一道	二道	三道	四道	五道	六道	七道	八道
一组	0007	0054	0156	0225	0286	0367	0450	0544
二组	0008	0086	0182	0244(聋)	0288	0389	0506	0545
三组	0009	0109	0187	0245(聋)	0344	0448	0507	
四组	0048	0125	0224	0246(聋)	0345	0449	0543	

4. 男子甲组 400 米预赛 20 人 3 组 按成绩取前八名进决赛

	一道	二道	三道	四道	五道	六道	七道
一组	0032	0062	0203	0236	0265	0399	0171
二组	0033	0092	0204	0263	0355	0466	0166
三组	0034	0098	0163	0264	0381	0467	

5. 女子甲组 100 米决赛 8 人 一组

6. 男子甲组 100 米决赛 8 人 一组

7. 男子乙组 100 米决赛 8 人 一组

8. 10×30 米跳绳接力决赛 13 队 按成绩取前八名

	一道	二道	三道	四道	五道
第一组	数统学院	美术学院	社服学院	马 院	文学院
第二组	特教学院	地理学院	信科学院	音舞学院	传播学院
第三组	经管学院	历史学院	初教学院		

9. 女子甲组50米游泳决赛 8人 按成绩取前八名
10. 男子甲组50米游泳决赛 8人 按成绩取前八名
11. 男子乙组 100 米游泳决赛 8 人 按成绩取前八名

田 赛

1. 女子甲组跳远决赛 40 人 按成绩取前八名

0006 0016 0022 0047 0051 0079 0080 0557
 0081 0107 0150 0151 0152 0190 0191 0223
 0228 0231 0250 0280 0289 0290 0312 0313
 0339 0332 0343 0365 0369 0408 0412 0416
 0455 0456 0514 0516 0517 0551 0552 0557

2. 男子甲组跳高决赛 16 人 按成绩取前八名

0028 0039 0040 0118 0120 0135 0170 0172
 0207 0208 0209 0270(聋) 0333 0354 0400 0466

3. 女子甲组铅球决赛 39 人 按成绩取前八名

0017 0018 0019 0128 0129 0149 0154 0155
 0188 0189 0232 0247 0251 0252 0283 0284
 0290 0314 0339 0342 0343 0374 0375 0417
 0419 0421 0457 0458 0518 0519 0520 0553
 0554 0076 0077 0078 0053 0459 0544

4. 男子甲组铅球决赛 26 人 按成绩取前八名

0563 0564 0534 0535 0482 0437 0382 0383
 0350 0327 0205 0206 0168 0169 0175 0261
 0262 0270 0117 0091 0092 0093 0039 0041
 0042 0064

5. 多人袋鼠跳 13 队

- | | |
|-------------|----------------|
| (1) 文学院 | (2) 数学与统计学院 |
| (3) 美术学院 | (4) 信息科学与技术学院 |
| (5) 初等教育学院 | (6) 历史文化学院 |
| (7) 特殊教育学院 | (8) 社会服务与发展学院 |
| (9) 经济与管理学院 | (10) 物理与电子工程学院 |
| (11) 化学化工学院 | (12) 传播学院 |
| (13) 历史文化学院 | |

6. 旱地龙舟 16 队

- | | |
|--------------|----------------|
| (1) 文学院 | (2) 数学与统计学院 |
| (3) 外国语学院 | (4) 音乐与舞蹈学院 |
| (5) 美术学院 | (6) 信息科学与技术学院 |
| (7) 初等教育学院 | (8) 教育科学学院 |
| (9) 特殊教育学院 | (10) 社会服务与发展学院 |
| (11) 经济与管理学院 | (12) 物理与电子工程学院 |
| (13) 化学化工学院 | (14) 传播学院 |
| (15) 地理与旅游学院 | (16) 历史文化学院 |

7. 拔河第二轮，第三轮

8. 男(41 岁-49 岁)女(36 岁-49 岁)教工组项目

4月12日上午

径 赛

- | | | |
|-----------------|-----|----|
| 1. 女子甲组 200 米决赛 | 8 人 | 一组 |
| 2. 男子甲组 200 米决赛 | 8 人 | 一组 |
| 3. 女子乙组 200 米决赛 | 3 人 | 一组 |

	二道	三道	四道
一组	0834	0842	0846

4. 男子乙组200米决赛 8人 一组
- | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 一道 | 二道 | 三道 | 四道 | 五道 | 六道 | 七道 | 八道 |
| 0787 | 0799 | 0810 | 0751 | 0734 | 0693 | 0696 | 0806 |
5. 女子甲组 400 米决赛 8 人 一组
6. 男子甲组 400 米决赛 8 人 一组
7. 男子乙组 400 米决赛 5 人 按成绩取前四名
- | | | | | | |
|----|------|------|------|------|------|
| | 二道 | 三道 | 四道 | 五道 | 六道 |
| 一组 | 0799 | 0812 | 0771 | 0743 | 0752 |
8. 女子甲组 4×100 米接力决赛 8 队 一组
9. 男子甲组 4×100 米接力决赛 8 队 一组
10. 男子乙组 4×100 接力决赛 8 队 一组

田 赛

1. 女子乙组跳高决赛 3 人 按成绩取前两名
- | | | |
|------|------|------|
| 0921 | 0926 | 0835 |
|------|------|------|
2. 男子乙组跳高决赛 10 人 按成绩取前八名
- | | | | | |
|------|------|------|------|------|
| 0732 | 0794 | 0791 | 0811 | 0677 |
| 0678 | 0680 | 0825 | 0828 | 0708 |
3. 女子乙组铅球决赛 3 人 按成绩取前两名
- | | | |
|------|------|------|
| 0842 | 0841 | 0701 |
|------|------|------|
4. 男子乙组铅球决赛 15 人 按成绩取前八名
- | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 0809 | 0772 | 0776 | 0777 | 0665 | 0826 | 0827 | 0689 |
| 0691 | 0718 | 0724 | 0764 | 0765 | 0766 | 0745 | |
5. 男子乙组跳远决赛 22 人 按成绩取前八名
- | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 0742 | 0746 | 0709 | 0713 | 0771 | 0806 | 0753 | 0825 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|

0828 0829 0690 0774 0815 0677 0678 0681
0731 0780 0816 0794 1793 0792

6. 时代巨轮 15 队

- | | |
|--------------|----------------|
| (1) 文学院 | (2) 数学与统计学院 |
| (3) 外国语学院 | (4) 音乐与舞蹈学院 |
| (5) 美术学院 | (6) 信息科学与技术学院 |
| (7) 初等教育学院 | (8) 教育科学学院 |
| (9) 特殊教育学院 | (10) 社会服务与发展学院 |
| (11) 经济与管理学院 | (12) 物理与电子工程学院 |
| (13) 地理与旅游学院 | (14) 历史文化学院 |
| (15) 传播学院 | |

7. 乘风破浪 12 队

- | | |
|--------------|----------------|
| (1) 文学院 | (2) 数学与统计学院 |
| (3) 音乐与舞蹈学院 | (4) 传播学院 |
| (5) 美术学院 | (6) 信息科学与技术学院 |
| (7) 初等教育学院 | (8) 历史文化学院 |
| (9) 特殊教育学院 | (10) 社会服务与发展学院 |
| (11) 经济与管理学院 | (12) 物理与电子工程学院 |

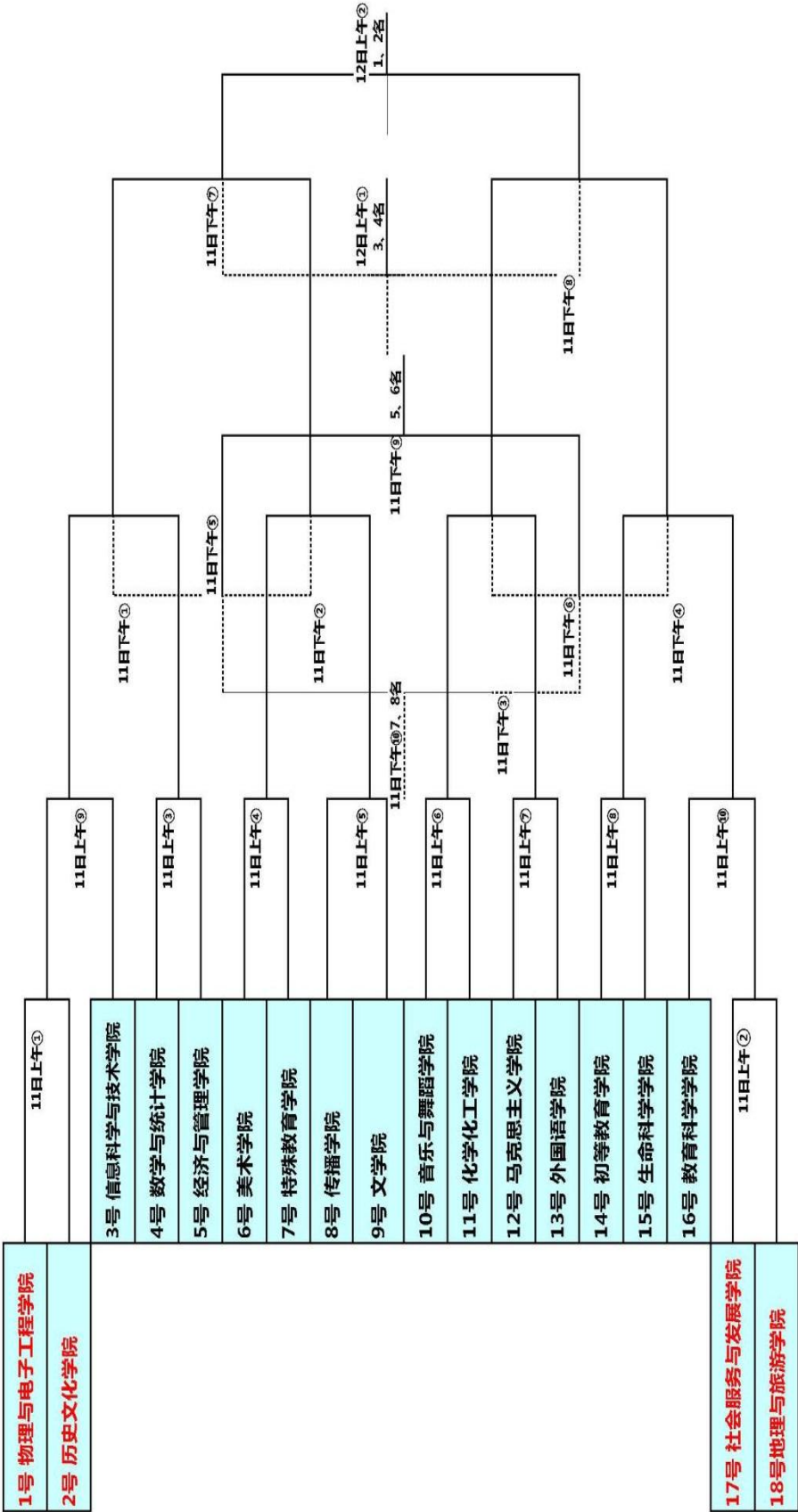
8. 拔河决赛

9. 50 岁以上男、女职工项目

郑州师范学院“华光”体育活动暨第十二届运动会

拔河比赛对阵图

郑州师范学院 “华光” 体育活动暨第十二届运动会拔河比赛对阵图



趣味项目规则介绍

10×30 米跳绳接力

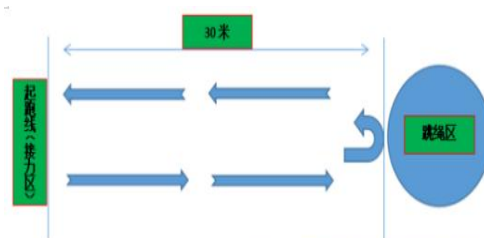
【参赛人数】每队 10 人（5 男 5 女），列队于起跑线后。

【比赛规则】

1、比赛开始，第一名队员从起点线出发，向前跑进 30 米，到达跳绳区立即完成 10 次原地跳绳，然后折返跑至起点与第二名队员击掌接力，依次类推完成比赛。

2、计时与成绩录取：裁判发令开始计时，以最后一名队员的躯干到达终点（起点）线瞬间停表，读计每队的完成时间作为每队的比赛成绩，按照时间顺序决定名次。

3、抢跑视为起跑犯规，如起跑或接力抢跑犯规超过两次，则取消全队比赛资格。在比赛途中各队必须在自己的跑道内完成比赛（严禁串道），摔倒或失误不停表，影响其他队的比赛，情节严重的取消全队比赛资格。



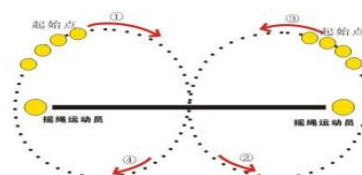
跳绳团体赛

【参赛人数】每队 10 人（5 男 5 女），摇绳不限性别。

【比赛规则】

1、比赛前，摇绳的两个人面对面站立，参赛队员分别站在摇绳队员的同侧。裁判发令后，每队 8 名运动员排队依次连续从一摇绳人旁跳过摇动的绳子并跑向另一摇绳人旁，再从其身后绕过排到队尾，使整个跑动跳跃过程形成一个“8”字形。比赛时间为 2 分钟。以跳跃成功次数多少排出名次，比赛按照顺时针或者逆时针均可。

2、比赛过程中有人未能跳过，使摇绳中断，可继续比赛，但该次跳跃不计入总数。



8字大绳



多人袋鼠跳

【参赛人数】每队 8 人，4 男 4 女

【比赛器材】帆布口袋

【比赛规则】

1、参赛队伍分为 A、B 两组进行接力，A、B 两组各 4 名队员（2 男 2 女）分别在赛道两端准备，赛道长 20 米。

2、裁判发令比赛开始，A 组队员立于袋鼠口袋中配合奋力向前跳动，到达 B 组后，B 组迅速接力返回，完赛用时最少队伍获胜。

3、比赛起点即终点，若队员中途摔倒，需快速调整从原地继续比赛，犯规 1 次加罚 8 秒。



龟兔赛跑

【参赛人数】每队 5 人，3 男 2 女

【比赛器材】充气乌龟，充气兔子

【比赛规则】

1、比赛前，所有参赛队员站立于器材中，立于起跑线后。裁判发令后，五名队友一起用手提着套圈上的把手站立于不同方向协作前进，完成 30 米直线距离。以“龟”和“兔”全部到达终点为准，按用时多少进行排名。

2、各队员必须按正确的方位前行，如变换位置前行罚时 4 秒。



旱地龙舟

【参赛人数】每队 8 人，4 男 4 女

【比赛器材】充气龙舟

【比赛规则】

1、全队 8 人同时骑在龙舟上，双脚撑地，齐心协力骑着龙舟到达 30 米处的终点（龙舟头部撞线为准）。

2、比赛行进过程中龙舟不能拖地前行，每个队员必须拉好扶手往前走，如有队员中途掉出龙舟，需马上停止前进，重新骑上龙舟后继续比赛，否则加罚 5 秒/次，前行中不得偏离自己本方赛道，影响对手比赛。



时代巨轮

【参赛人数】每队 6 人，3 男 3 女

【比赛器材】充气方轮

【比赛规则】

1、比赛前，1 男 1 女立于方轮内，在方轮内产生动力使其向前滚动，其他 4 人在器材外进行保护队友并附加动力。比赛全程 30 米，以方轮全部通过终点为准，按计时成绩排名。

2、比赛过程中不允许换人，不得偏离本方赛道，影响对手比赛，否则取消该队成绩，比赛过程中方轮内队员不可掉到地上，掉出 1 次加时 8 秒。参赛队员冲刺阶段注意惯性及安全。



乘风破浪

【参赛人数】每队 6 人，4 男 2 女

【比赛器材】充气道具

【比赛规则】

1、裁判发令后，2 名参赛者牵手“趴”或“坐”在充气平台上，其余 4 人自行分工，负责传递“滚动轴”和控制方向；比赛全程 30 米，所有人员和道具完全通过终点后计时停止，按用时多少排名。

2、比赛过程中不允许换人，不得偏离本方赛道，影响对手比赛，否则取消该队成绩，平台上队员不可掉到地上，掉出 1 次加时 5 秒。



拔河

【参赛人数】每队 12 人，6 男 6 女

【比赛器材】拔河绳

【比赛规则】

1、比赛前，双方队员在绳的两端准备好，裁判使绳的中点在中线上。裁判发令后，双方开始用力拔河，先把绳子中点拔过己方区域即判获胜。



2、采用抽签落位单淘汰赛制，比赛采用三局两胜制。比赛过程中不允许换人，不准穿钉鞋、可戴手套参赛。

平板支撑

【比赛规则】

俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚脚尖撑地，身体悬空平行于地面，坚持 60 秒以上者获纪念奖。

【判罚标准】

比赛过程中，参赛者躯干触地或臀部抬高超过 50cm 即为比赛结束。



蒙眼敲锣

【比赛器材】眼罩、铜锣、锤

【比赛规则】

工作人员在一个支架上挂上一面铜锣，参赛者手持木锤蒙上眼睛，听到工作人员口令后，原定转三圈，向前走 3 米，10 秒



内，能将铜锣击中敲响的即为挑战成功，获纪念奖。

眼疾手快

【比赛器材】磁力棒、磁力架

【比赛规则】

做好准备的选手示意裁判可以开始后，裁判按下开始键，磁力棒会无规律的从磁力架上掉落，选手集中精力，尽力接住每一个掉下来的磁力棒，落地前接住 4 根（含）以上者即为挑战成功，获纪念奖。



平衡单脚立

【比赛器材】平衡球

【比赛规则】

裁判员发令计时开始，体验者单脚支撑，立于平衡球上，坚持 30 秒以上即为挑战成功，获纪念奖。



挑战 100 秒

【比赛器材】单杠

【比赛规则】

体验者双手握单杠悬空，坚持 100 秒以上即为挑战成功，获纪念奖。



击鼓迎新

【比赛器材】鼓、鼓槌

【比赛规则】

体验者佩戴眼罩遮住眼睛原地转三圈后，一只手摸异侧耳朵，另一只手持鼓槌，向圆台中央的鼓走去，10 秒内准确击响鼓即为挑战成功，获纪念奖。



投壶

【比赛器材】投壶

【比赛规则】

- 1、每人十支投剑，共十次机会，投中五支以上获纪念奖。
- 2、投掷距离 3 米，投掷时不得越过投掷线，否则判投掷无效



迷你高尔夫

【比赛器材】高尔夫器材

【比赛说明】

- 1、参赛队员持球杆立于比赛区域，使用“推杆”将球击出，球进洞获得相应分值。
- 2、共两项比赛，每项比赛每人有 5 次击球机会，最终两项比赛累计积分。



旱地冰壶

【比赛器材】冰壶球、赛道

【比赛规则】

- 1、每名参赛者有 7 次投掷机会，每投中相应环数计对应得分。7 次投掷环数得分累加得最终成绩。
- 2、赛道长 10 米，投掷时脚踩线或脱靶判得分无效，且本次投掷有效。



自行车慢骑

【比赛器材】自行车

【比赛规则】

- 1、赛道长 20 米，宽 1.2 米，参赛者按规定在赛道的起跑线前做好准备，前车轮不得超过起跑线，裁判发令后，参赛者双脚离地骑自行车沿赛道前行，自行车前车轮压终点线计时结束，按用时多少排名。
- 2、慢骑过程中，身体任何部位不得接触地面，车轮不能触及跑道线，触线或中途接触地面者属于犯规，犯规一次减时 5 秒，犯规多次，累计相减，用时多者获胜。



飞盘掷九宫格

【比赛器材】飞盘、九宫格靶墙

【比赛规则】

- 1、九宫格靶墙上有 1-9 分九块粘板，投掷距离（男 7 米、女 5 米），每击中九宫格的积分板，统计相应得分。每名参赛队员有五次投掷机会，记录五次击中总得分。
- 2、投掷时踩线或脱靶判得分无效，且本次投掷有效。



趣味保龄球

【比赛器材】保龄球

【比赛规则】

- 1、参赛者站在指定投掷区域线后，每人 4 个保龄球，共 4 次投球机会。
- 2、参赛者每投球两次将所有球瓶复位，4 次投掷结束统计击倒球瓶总数进行排名。



沙包掷准

【比赛器材】沙包、标志靶盘

【比赛规则】

- 1、参赛者每人五个沙包，立于投掷线后（男：7 米；女：5 米），每投中相应环数计对应得分，五次投掷环数得分累加得最终成绩。
- 2、投掷时踩线或脱靶判得分无效，且本次投掷有效。



飞镖掷准

【比赛器材】飞镖、靶盘

【比赛规则】

- 1、每人 7 支飞镖，投掷距离（男：3 米；女：2.5 米），每击中得分区域或环数计相应得分，统计 7 次击中总得分为最终成绩。
- 2、投掷时踩线或脱靶判得分无效，且本次投掷有效。



摸石过河

【比赛器材】瑜伽砖

【比赛说明】

- 1、比赛前,所有参赛队员手拿瑜伽砖,裁判发令后,铺“桥”过河,完成 15 米距离。中途如有脚触地情况,每触地一次加时 2 秒,且需从触地位置继续前进。
- 2、按规定跑道比赛,串道影响他人者,取消成绩。
- 3、所有瑜伽砖全部通过终点后计时结束,按照用时多少进行排名。



摸石过河

【比赛器材】大脚鞋

【比赛规则】

- 1、参赛者穿好大脚鞋在起跑线前准备,裁判发令后开始同侧手脚(顺拐)奔跑,完成 20 米折返,计时排名。
- 2、奔跑过程中若鞋子脱落,则原地调整好继续完成比赛,犯规一次加 3 秒。



郑州师范学院田径纪录

女子甲组:

项 目	姓 名	单 位	成 绩	运 动 会 名 称	地 点	时 间
100 米	李伟超	初等教育部	14"2	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专 田径场	2007.4
200 米	王小娟	初等教育部	28"5	河南省第十四届大学生田径运动会	河南焦作	2006.6
400 米	魏 欣	初等教育部	1'10"9	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专 田径场	2004.4
800 米	魏 欣	初等教育部	2'54"	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专 田径场	2005.4
1500 米	郭伟彦	物 理 系	5'33"8	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专 田径场	2005.4
3000 米	郭伟彦	物 理 系	12'27"9	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专 田径场	2005.4
4×100 米接 力		初等教育部	59"	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专 田径场	2005.4
10×50 米接 力		初等教育部	1'22"7	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专 田径场	2005.4
跳 高	杨淋莹	初等教育部	1.37 米	郑州师范学院田径运动会	郑州师院 田径场	2012.6
跳 远	郭灵宵	初等教育部	4.19 米	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专 田径场	2006.4
铅 球	陈露佳	初等教育部	9.58 米	郑州师范学院第四届田径运动会	郑州师院 田径场	2014.5
标 枪	常 宁	初等教育部	20.44 米	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专 田径场	2005.4

郑州师范学院田径纪录

男子甲组

项 目	姓 名	单 位	成 绩	运 动 会 名 称	地 点	时 间
100 米	丁朋洋	文学院	11 " 1	郑州师范学院第四届田径运动会	郑州师院田径场	2014.5
200 米	丁朋洋	文学院	23 " 1	郑州师范学院第四届田径运动会	郑州师院田径场	2014.5
400 米	田旭伟	初等教育部	56 " 2	郑州师范学院第四届田径运动会	郑州师院田径场	2014.5
800 米	侯高峰	物理系	2 ' 14 " 3	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专田径场	2004.4
1500 米	侯高峰	物理系	4 ' 42 "	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专田径场	2004.4
5000 米	张 亚	音乐系	17 ' 07 " 87	河南省第十七届大学生田径运动会	河南工程学院	2012.6
4×100 米 接力		信息学院	48 " 4	郑州师范学院第四届田径运动会	郑州师范田径场	2014.5
10×50 米 接力		初等教育部	59 "	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专田径场	2004.4
跳 高	代山峰	音乐系	1.73 米	河南省第十七届大学生田径运动会	河南工程学院	2012.6
跳 远	杨 兴	初等教育部	6.18 米	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专田径场	2006.4
铅 球	李 浩	音乐系	10.54 米	郑州师范学院第二届田径运动会	郑州师院田径场	2012.4
标 枪	范连杰	生命科学系	40.84 米	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专田径场	2006.4
三级跳远	毛鹏飞	初等教育部	12.20 米	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专田径场	2004.4

郑州师范学院田径纪录

女子乙组

项 目	姓 名	单 位	成 绩	运 动 会 名 称	地 点	时 间
100 米	刘彦彦	05T	13 " 2	河南省第十四届大学生田径运动会	河南焦作	2006.6
200 米	张 瑾	10T	28 " 64	河南省第十七届大学生田径运动会	河南工程学院	2012..6
400 米	尹丽娟	10T	1 ' 05 " 16	河南省第十七届大学生田径运动会	河南工程学院	2012.6
800 米	尹丽娟	10T	2 ' 34 " 89	河南省第十七届大学生田径运动会	河南工程学院	2012.6
1500 米	郭利亨	09T	5 ' 12 " 7	河南省第十一届运动会大学生组	河南工业大学	2010.4
3000 米	高凤云	03T	11 ' 32 " 3	河南省第十四届大学生田径运动会	河南焦作	2006.6
100米栏	付 燕	06S3	17 " 70	河南省第十五届大学生田径运动会	河南安阳	2008.7
4×100 米 接力		06S3	55 " 3	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专田径场	2007.4
4×400 米 接力		06S3	4 ' 40 " 5	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专田径场	2007.4
跳 高	高媛媛	06S3	1. 56米	河南省第十五届大学生田径运动会	河南安阳	2008.7
跳 远	刘彦彦	05T	4. 90米	河南省第十四届大学生田径运动会	河南焦作	2006.6
铅 球	李瑞瑞	09T	10. 62米	河南省第十七届大学生田径运动会	河南工程学院	2012.6
标 枪	刘彦彦	05T	35. 01米	河南省第十一届运动会大学生组	河南工业大学	2010.4
三级跳远	董金焕	06S3	10. 86米	河南省第十五届大学生田径运动会	河南安阳	2008.7
铁 饼	洪 霞	04T	28. 28米	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专田径场	2006.4

郑州师范学院田径纪录

男子乙组

项 目	姓 名	单 位	成 绩	运 动 会 名 称	地 点	时 间
100 米	杨 军	04T2	11 " 2	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专田径场	2006.4
200 米	孙志强	07S1	23 " 8	河南省第十五届大学生田径运动会	河南安阳	2008.7
400 米	申亚伟	09T	53 " 0	河南省第十一届运动会大学生组	河南工业大学	2010.4
800 米	申亚伟	09T	2 ' 06 " 2	河南省第十一届运动会大学生组	河南工业大学	2010.4
1500 米	马彦杰	08T	4 ' 32 " 2	河南省第十一届运动会大学生组	河南工业大学	2010.4
3000 米	商志伟	02T	9 ' 58 "	河南省第十四届大学生田径运动会	河南焦作	2006.6
5000 米	杨志伟	02T	17 ' 20 "	河南省第十二届大学生田径运动会	河南信阳	2014.6
110 米栏	费 祥	02T	16 " 2	河南省第十四届大学生田径运动会	河南焦作	2006.6
4×100 米 接力		B13T1	47 " 2	郑州师范学院第四届田径运动会	郑州师院田径场	2014.5.
4×400 米 接力		S11T2	3 ' 51 " 3	郑州师范高等专科学校田径运动会	郑州师专田径场	2005.4
跳 高	王帅朋	03T	1.78 米	河南省第十四届大学生田径运动会	河南焦作	2006.6
跳 远	杨 星	04T 小	6.68 米	河南省第十五届大学生田径运动会	河南安阳	2008.7
铅 球	李 垚	S12T1	11.84 米	郑州师范学院第四届田径运动会	郑州师院田径场	2014.5
标 枪	郑明远	11T	51.19 米	河南省第十七届大学生田径运动会	河南工程学院	2012.6
三级跳远	杨 星	04T 小	13.58 米	河南省第十五届大学生田径运动会	河南安阳	2008.7
铁 饼	张 瑶	11T	32.74 米	河南省第十七届大学生田径运动会	河南工程学院	2012.6

田径运动员技术等级标准

男 子

标 准 项 目 \ 等 级		国际级 运动健将	运动健将	一级	二级	三级	少年级
100米	手计				11. 5	12. 4	13. 0
	电计	10. 28	10. 60	10. 93	11. 74	12. 64	13. 24
200米	手计				23. 6	25. 5	27. 0
	电计	20. 62	21. 40	22. 02	23. 84	25. 74	27. 24
400米	手计				53. 0	56. 5	1: 03. 0
	电计	45. 74	47. 60	49. 60	53. 14	56. 64	1: 03. 14
800米		1: 46. 30	1: 51. 00	1: 54. 50	2: 03. 00	2: 16. 00	2: 24. 00
1500米		3: 38. 20	3: 48. 00	3: 54. 90	4: 15. 00	4: 40. 00	5: 00. 00
3000米				8: 35. 00	9: 10. 00	10: 05. 00	10: 50. 00
5000米		13: 31. 45	14: 15. 00	14: 40. 00	16: 10. 00	17: 40. 00	
10000米		28: 19. 00	29: 45. 00	30: 50. 00	34: 00. 00	37: 00. 00	
110米栏	手计				16. 0	18. 0	
	电计	13. 78	14. 20	14. 73	16. 24	18. 24	
200米栏	手计				26. 0	28. 5	30. 5
	电计			24. 74	26. 24	28. 74	30. 74
400米栏	手计				1: 00. 0	1: 08. 0	
	电计	50. 00	51. 50	54. 14	1: 00. 14	1: 08. 14	
3000米障碍		8: 28. 80	8: 47. 00	9: 15. 00	10: 10. 00	11: 20. 00	
马拉松		2: 13: 00	2: 20: 00	2: 34: 00	3: 10: 00	4: 00: 00	
10000米竞走 (场地)				44: 00. 00	49: 00. 00	54: 00. 00	1: 00. 00
20公里竞走		1: 22: 20	1: 25: 00	1: 36: 20	2: 04: 30	2: 25: 30	
50公里竞走		3: 57: 20	4: 11: 00	4: 27: 20	4: 49: 30	5: 22: 30	
跳 高		2. 27米	2. 18米	2. 00米	1. 83米	1. 60米	1. 50米
撑杆跳高		5. 50米	5. 10米	4. 80米	4. 00米	3. 50米	2. 70米
跳 远		8. 00米	7. 80米	7. 30米	6. 50米	5. 60米	5. 25米
三级跳远		16. 80米	16. 00米	15. 25米	13. 50米	12. 00米	11. 00米
铅球 (7. 26公斤)		20. 10米	17. 05米	16. 05米	12. 50米	9. 50米	9. 00米 (6公斤)
铁饼 (2公斤)		63. 00米	54. 20米	49. 60米	38. 00米	29. 00米	28.00米 (1. 5公斤)
标枪 (800克)		78. 00米	71. 00米	66. 10米	51. 00米	36. 00米	35. 00 (700克)
链球 (7. 26公斤)		75. 30米	64. 00米	57. 00米	48. 00米	36. 00米	
十项全能 (分)	手计				4800	3500	
	电计	7982	6920	6320	4700	3400	

田径运动员技术等级标准

女 子

标 准 项 目		等 级	国际级 运动健将	运动健将	一级	二级	三级	少年级
100米	手计					12. 8	13. 8	14. 6
	电计		11. 38	11. 80	12. 33	13. 04	14. 04	14. 84
200米	手计					27. 0	29. 0	32. 6
	电计		23. 12	24. 20	25. 42	27. 24	29. 24	32. 84
400米	手计					1: 03. 0	1: 08. 0	1: 14. 0
	电计		51. 89	54. 00	57. 30	1: 03. 14	1: 08. 14	1: 14. 14
800米			2: 00. 10	2: 07. 00	2: 12. 80	2: 26. 00	2: 38. 00	2: 48. 00
1500米			4: 08. 15	4: 20. 00	4: 31. 00	5: 05. 00	5: 30. 00	6: 00. 00
3000米			8: 55. 00	9: 20. 00	9: 50. 00	11: 00. 00	12: 00. 00	
5000米			15: 54. 70	16: 30. 00	17: 29. 00	20: 20. 00	23: 00. 00	
10000米			32: 54. 50	34: 20. 00	37: 20. 00	42: 00. 00	48: 00. 00	
100米栏	手计					15. 5	17. 0	18. 50
	电计		13. 23	13. 70	14. 33	15. 74	17. 24	18. 74
200米栏	手计					32. 0	36. 0	38. 5
	电计				28. 24	32. 24	36. 24	38. 74
400米栏	手计					1: 08. 0	1: 16. 0	
	电计		56. 96	59. 90	1: 02. 10	1: 08. 14	1: 16. 14	
马拉松			2: 35: 25. 0	2: 52: 00	3: 19: 95	3: 50: 00	4: 10: 00	
5000米竞走(场地)			21: 19. 80	22: 19. 80	24: 55. 00	27: 30. 00	30: 00. 00	33: 30. 00
10公里竞走			43: 28	44: 43	51: 28	57: 30	1: 02: 30	
20公里竞走			1: 30: 00	1: 33: 00	1: 46: 30	2: 14: 30	2: 35: 30	
跳 高			1. 90米	1. 84米	1. 75米	1. 56米	1. 40米	1. 30米
撑杆跳高			4. 15米	3. 80米	3. 40米	2. 80米	2. 20米	
跳 远			6. 65米	6. 35米	5. 85米	5. 20米	4. 50米	4. 10米
三级跳远			14. 15米	13. 30米	12. 50米	11. 00米	9. 40米	
铅球(4公斤)			18. 25米	17. 10米	15. 30米	12. 50米	10. 00米	8. 50米
铁饼(1公斤)			62. 00米	56. 00米	51. 00米	39. 00米	31. 00米	25. 00米
标枪(600克)			62. 00米	56. 00米	52. 00米	38. 00米	30. 00米	24. 00米
链球(4公斤)			64. 00米	58. 00米	53. 00米	40. 00米	32. 00米	
十项全能 (分)	手计					3600	3200	
	电计		6000	5110	4510	3500	3100	

注：国际健将，必须是国内、国外举行的正式国际比赛和全运会、全国城市运动中达到以上各项成绩标准者；运动健将，除在以上比赛外，还包括在田径运动管理中心等举行的全国性比赛中达到成绩标准者