**线上平板支撑比赛办法及规则**

1、每个学院选派男5人，女5人，团体总分取前三名，男女个人取前八名。（团体赛成绩为，本学院每个人的成绩总时长相加，个人赛成绩为个人时长）

2、姿势正确：俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，保持身体离开地面。

3、记录时长，以时长为奖励原则。

4、姿势违规者：肚子下塌、臀部翘的过高、头部上扬或低垂、肘间距与肩不同宽视为违规，裁判有权将其罚下。具体由监督人判断，标准姿势外，如果身体有落地部分，比赛结束。如果出现姿势不规范，提醒一次，并扣除时间15秒。

5、比赛过程中允许做一次微调：在保持标准平板姿势前提下，手肘、脚尖、允许小范围挪动一次。

6、参赛同学加入腾讯会议并保持网络通畅，按照片调整好摄像头角度。

7、服装要求，上衣贴身运动衣或T恤，下身运动裤，穿运动鞋。比赛时上衣要紧身或塞到裤子里。

8、所有判罚服从裁判。

9、比赛具体时间

5月11日：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **学院** | **比赛时间** | **腾讯会议邀请码** | **人数** | **备注** |
| 建筑与规划学院 | 5月11日中午11点50 | 354 188 221 | 5男5女 | 提前10分钟进入会议 |
| 城建学院 | 5月11日中午12点00 | 676 422 919 | 5男5女 | 提前10分钟进入会议 |
| 交通学院 | 5月11日中午12点10 | 114 143 353 | 5男5女 | 提前10分钟进入会议 |
| 土木工程学院 | 5月11日中午12点20 | 253 204 969 | 5男5女 | 提前10分钟进入会议 |
| 电气信息学院 | 5月11日中午12点30 | 143 580 171 | 5男5女 | 提前10分钟进入会议 |

5月12日：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **学院** | **比赛时间** | **腾讯会议** | **人数** | **备注** |
| 管理学院 | 5月12日中午11点50 | 930 696 911 | 5男5女 | 提前10分钟进入会议 |
| 文化创意产业学院 | 5月12日中午12点00 | 704 423 188 | 5男5女 | 提前10分钟进入会议 |
| 公共艺术学院 | 5月12日中午12点10 | 848 613 858 | 5男5女 | 提前10分钟进入会议 |
| 健康产业学院 | 5月12日中午12点20 | 902 972 018 | 5男5女 | 提前10分钟进入会议 |
| 人工智能学院 | 5月12日中午12点30 | 730 685 711 | 5男5女 | 提前10分钟进入会议 |

**注意：请提前进入会议做好准备，裁判长电话：13620792781**