



第十八届 MBA 阳光体育赛事手册

Handbook of the 18th MBA Sunny Cup Sports Event

2021 年 09 月 29 日

领队会议版

目录索引

一、赛事/活动一览表	4
二、抽签与分组	5
三、赛事组委会	6
四、赛事办法	6
1.各赛事委员会工作职责	6
2.赛事委员会名单	6
3.报名办法	7
4.竞赛办法	7
5.赛事奖项	7
6.意外伤害与医疗救护	8
五、比赛场馆：红光体育运动中心	8
六、七人制足球赛	9
1.比赛规程	9
2.赛程安排	9
3.比赛规则	9
4.工作人员与裁判员	9
七、男子五人制篮球赛	10
1.比赛规程	10
2.赛程安排	10
3.比赛规则	10
4.工作人员与裁判员	10
八、女子 3X3 篮球赛	11
1.比赛规程	11
2.赛程安排	11
3.比赛规则	11
4.工作人员与裁判员	11
九、乒乓球比赛	12
1.比赛规程	12
3.比赛规则	12
4.工作人员与裁判员	12
十、羽毛球比赛	13
1.比赛规程	13
3.比赛规则	14
4.工作人员与裁判员	14
十一、啦啦操比赛	14
1.比赛规程	14
3.比赛规则	14
4.工作人员与裁判员	14
十二、拔河比赛	15
1.比赛规程	15
3.比赛规则	15
4.工作人员与裁判员	15
十三、健美比赛	16

1.比赛规程.....	16
3.比赛规则.....	16
4.工作人员与裁判员.....	16
十三、附 件.....	17
1.附件一.....	17
2.附件二.....	22
3.附件三.....	27
4.附件四.....	32
5.附件五.....	34
6.附件六.....	38
7.附件七.....	40
8.附件八.....	42

一、赛事/活动一览表

第十八届阳光杯比赛日程				
日期	时间	赛程	地点	赛程说明
Day-1 2021/10/22 周五	18:00-20:00	足球小组赛	宝山	开幕式 篮球/足球小组赛：1场/队/天 篮球赛：小组赛3个比赛日，6场/日 足球赛：小组赛3个比赛日，5场/日 小组赛决出8强 小组赛得分：胜方得3分，平局各1分，败方0分
	18:00-22:00	篮球小组赛	宝山	
Day-2 2021/10/23 周六	19:00-22:00	足球小组赛	宝山	
	18:00-22:00	篮球小组赛	宝山	
Day-3 2021/10/24 周日	9:00-13:00	足球小组赛	宝山	
	12:00-15:00	篮球小组赛	宝山	
	18:00-21:00	女子篮球赛	宝山	
	9:00-18:00	羽毛球小组赛	宝山	
	9:00-18:00	乒乓球小组赛	宝山	
Day-4 2021/10/29 周五	18:00-21:00	足球8强赛（8进4）	宝山	篮球/足球8强赛（淘汰赛）：1场/队 胜者晋级，决出4强
	18:00-22:00	篮球8强赛（8进4）	宝山	
Day-5 2021/10/30 周六	20:00-22:00	足球4强赛（半决赛）	宝山	篮球/足球 4强赛：1场/队/天
	19:00-21:00	篮球4强赛（半决赛）	宝山	
Day-6 2021/10/31 周日	10:00-11:00	足球3-4名决赛	宝山	闭幕式 篮球/足球 决赛：3-4名/冠亚军决赛 羽毛球/乒乓球 决赛：3-4名/冠亚军决赛 拔河淘汰赛：3局2胜制（平局加赛至其中一队2胜） 啦啦操比赛：评分制 健美比赛：评分制
	11:00-12:00	足球冠亚军决赛	宝山	
	12:00-13:00	篮球3-4名决赛	宝山	
	13:00-14:00	篮球冠亚军决赛	宝山	
	08:30-14:00	羽毛球决赛(3-4名&冠亚军)	宝山	
	09:00-13:30	乒乓球决赛(3-4名&冠亚军)	宝山	
	13:30-14:00	健美比赛	宝山	
	10:00-14:00	拔河	宝山	
	14:00-18:00	啦啦操比赛	宝山	
	19:00-22:00	闭幕式&颁奖	宝山	

二、抽签与分组

1、抽签结果

第十八届阳光杯 抽签确认表

组别	A 组				B 组				C 组				D 组			
序号	A1	A2	A3	A4	B1	B2	B3	B4	C1	C2	C3	C4	D1	D2	D3	D4
足球	上外				安泰				复旦				中欧			
男篮	中科大				财大				复旦				高金			
乒乓球	华师大				复旦				中科大				高金			
羽毛球	复旦				华师大				华理				中欧			
拔河	东华				中科大				上外				上理			
组别	A 组								B 组							
女篮	海事								复旦							
出场顺序	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
啦啦操																
出场顺序	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
健美																

2、分组结果

最新分组表													
分组	A组				B组			C组			D组		
项目/序号	1	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
男篮	上财	安泰	高金	中国科大	东华	上外	中欧	复旦	华理	同济	海事	华师大	
足球	上财	高金	同济	安泰	上外	华理	复旦	海事	中国科大	华师大	中欧	东华	
羽毛球团体	复旦	中国科大	高金	东华	上外	中欧	上理	华师大	华理	上财	海事	安泰	同济
乒乓球团体	华师大	华理	安泰	上理	复旦	海事	中欧	上外	同济	上财	中国科大	东华	高金
啦啦操	华师大	上外	中欧	高金	上财	海事	复旦	华理	中国科大	东华	安泰	上理	同济
拔河	中欧	东华	安泰	华理	上财	中国科大	高金	海事	上外	同济	华师大	复旦	上理
分组	A组						B组						
女篮		海事	中国科大	东华	同济	华理	华师大			上财	上外	复旦	安泰

注:

- 原则上, 赛程将按照 14 支队伍, 分为 A 组 (4 支)、B 组 (3 支)、C 组 (4 支)、D 组 (3 支) 四个小组, 进行小组内单循环编制;
- 每组至少保证 3 支队伍, 且每组的第一顺位为该组的种子队;
- 如因某队伍退赛, 按照如下原则重新分组:
 - 考虑是种子队的原因, 每组的第一顺位不动;
 - 序号从低到高补位原则: 即在保证每组的第一顺位不动, 且尽量保证每组有至少 3 支队伍

的前提下，根据序号从低到高的原则遍历，将符合要求的球队补位到退赛的队伍。比如：男足比赛，B、C、D 组中某只球队如果提出退赛，在保证每组的第一顺位不动，且尽量保证每组有至少 3 支队伍的前提下，根据序号从低到高的原则遍历，我们就会将“上外”补位到退赛队伍处，其他保持不动。

4、女篮比赛根据赛程和实际参赛队伍，将分组调整为 2 组。分组以抽签结果为依据。

三、赛事组委会

1、本次赛事由上海外国语大学与 MBA 联谊会共同担任第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会，负责协调各赛事委员会工作，协助赛事委员会处理赛事纠纷和紧急情况；

2、各参赛代表队除领队外，应设一名安全负责人，负责第一时间处理可能的伤害事故。

3、各赛事委员会需提供并负责赛事协调的负责人，志愿者负责人，安全负责人的联系方式与组委会对接。

四、赛事办法

1.各赛事委员会工作职责

- (1) 核对各参赛队名单及投保信息，负责现场运动员和啦啦队报到及安排；
- (2) 负责管理、培训和调派该赛事的裁判员（志愿者裁判）
- (3) 派人员维护赛场秩序和运动员休息用餐等服务事宜；
- (4) 负责比赛紧急情况处置；
- (5) 负责比赛场地摄影、摄像工作，并将资料交组委会汇总编辑；
- (6) 负责赛场收尾工作，注意环保事项及维护 MBA 名誉。

2.赛事委员会名单

项目	志愿者单位	职责
总协调	MBA联谊会	赛事总协调，监督裁判公平公正执法
足球赛事委员会	东华大学	(1) 核对参赛队名单及投保信息，负责现场运动员和啦啦队报到及安排； (2) 负责管理、培训和调派该赛事的裁判员（志愿者裁判） (3) 派人员维护赛场秩序和运动员休息用餐等服务事宜； (4) 负责比赛紧急情况处置； (5) 负责比赛场地摄影、摄像工作，并将资料交给组委会汇总编辑； (6) 负责赛场收尾工作，注意环保事项及维护 MBA 名誉。
篮球赛事委员会	交大安泰	
羽毛球赛事委员会	样表	
乒乓球赛事委员会		
拔河赛事委员会	中国科学技术大学	
啦啦队赛事委员会	上海外国语大学/东华大学	
赛事组织协调	十七届阳光杯组委会	
后勤保障	十七届阳光杯组委会/勤豆公益	
顾问	MBA联谊会 陆腾学长	

3. 报名办法

(1) 各校在提供参赛队员名单时，请确定并注明，所有人员的名单及通讯信息。

(2) 每所高校可同时报名足球、篮球、羽毛球、乒乓球、拔河、啦啦操、健美七支体育队。每校总领队 1 人、安全负责人 1 人。

(3) 除特别组织的校友队外，运动员必须是在读 MBA、FMBA、MPA、MTA、MEM、IMBA、SMBA、DMBA、MPAcc、MF 学员。

(4) 各校提供本校个单项参赛队员名单，包括：姓名、性别、年龄、身份证（护照）号码、学校和联系方式、学信网学籍截图等，供组委会统一投保以及身份验证。身份验证最终以学信网的在校状态为参考依据。

(5) 报名时间：具体报名截止时间如下：

七人制足球赛、男子五人制篮球赛、女子 3X3 篮球赛：2020 年 9 月 20 日—10 月 3 日；

乒乓球比赛、羽毛球比赛：2020 年 9 月 20 日—10 月 3 日；

啦啦操比赛、拔河比赛：2020 年 9 月 20 日—10 月 3 日。

(6) 报名表请用 E-mail 方式发送至组委会赛事部，并电话确认。

报名联系人：龚艳，邮箱：0213701194@shisu.edu.cn，报名确认电话：18702193853；

4. 竞赛办法

(1) 足球设立男子项目，篮球各设立男子和女子项目，羽毛球、乒乓球、拔河、啦啦操设立男女团体项目。

(2) 参赛选手必须带好有效身份证明（学生证、身份证），并于赛前 30 分钟报到，迟到 10 分钟视为弃权。

(3) 比赛第一阶段采用积分赛制，比赛第二、三、四阶段采用淘汰赛制，如参赛队伍不满 8 支，第一阶段即进入淘汰赛制。详见附件中各单项比赛《赛程安排表》。

(4) 赛事现场解释权归赛事协调委员会，最终解释权归第十八届阳光体育赛事组委会。

(5) 比赛期间若对对方参赛人员身份存有疑问，需自行举证。且赛前申诉有效，赛后不予接纳处理。

5. 赛事奖项

(1) 足球、篮球、羽毛球、乒乓球、拔河赛事、啦啦操均设团体冠、亚、季军。

(2) 足球、篮球、羽毛球、乒乓球、拔河成绩计入总冠军杯，总冠军杯设冠、亚、季军；

(3) 赛事另设最佳组织奖、体育风尚奖、最佳宣传奖和啦啦队网络人气奖。

6.意外伤害与医疗救护

(1) 各参赛队安全负责人应到场，自备应急资金及适当医药，相如发生伤害，其安全负责人为第一责任人，应直接救助或送医；

(2) 组委会聘请“勤豆救援队”2-3 名紧急医疗救援人员到比赛现场，勤豆救援持有红会救护员证和美国心脏协会急救员证以及国家应急救援员证携带急救箱包，协助处理意外伤害；

(3) 组委会和场地方协调，允许每个参赛校有一辆小车进校停放，用于救急运输；

(4) 各赛事参赛队员，组织会将统一向保险公司投保意外伤害保险和意外伤害医疗保险，各参赛队安全负责人请注意保存相关数据，用于事后向保险公司索赔。

(5) 各校应事先对参赛队员做安全说明，每场比赛前签订“安全承诺书”；

(6) 参赛队员需提供最近 6 个月的体检报告，或健康状况承诺书。

五、比赛场馆：红光体育运动中心

红光体育运动中心：上海市宝山区沪太路 3651 弄 199 号



六、七人制足球赛

1.比赛规程

(1) 各参赛学校根据实际情况向 MBA 阳光体育赛事组委会提交报名表, 报名截止日为: 2021 年 10 月 03 日。每支球队报名表中最多可填报 25 人, 详见《参赛报名表》。但是每一场比赛的参赛队员人数 ≤ 12 人 (不含主教练), 且必须为《参赛报名表》中的队员。外籍队员上场的人数 ≤ 3 人, 且必须为《参赛报名表》中的队员。

(2) 比赛为七人制足球赛, 采用标准五号足球。赛制: 小组单循环赛+淘汰赛, 共六轮比赛决出冠亚季军。

(3) 小组单循环赛胜一场者积 3 分, 平局各积 1 分, 负一场者积 0 分, 弃权或告负者积 0 分。为避免默契球情况出现, 如果小组赛全部比赛结束, 如遇 2 支球队积分相同, 则按相互间比赛的胜负决定名次; 如 3 支或以上球队积分相同情况, 不比较净胜球, 直接抽签决定出线权。

(4) 每一场比赛参赛球队必须根据《报名表 (大名单) 》中的名单, 提供有效身份证明 (身份证或护照+学生证) 或 (身份证或护照+校园一卡通), 否则一律不得参加比赛, 并于比赛开始前 20 分钟报到检录, 迟到 10 分钟视为弃权。

(5) 如果在比赛中双方队员或主教练 (或领队) 发生打架等恶性事件, 或并引发群体冲突事件等, 情节严重者将移交公安机关处理, 赛事组委会经讨论公布处理结果, 并向所在的学校通报, 且禁止参加后续所有的比赛。

(6) 如果遇到气候或其他不可抗拒因素比赛需要延期进行的, 由赛事组委会协调和调整比赛日期、时间等, 并另行通知。

(7) 赛事现场解释权归赛事组委会, 最终解释权归第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会。

2.赛程安排

详见附件一: 《七人制足球赛-赛程安排表》

3.比赛规则

详见附件一: 《七人制足球赛-比赛规则》

4.工作人员与裁判员

(1) 现场志愿者若干, 维持秩序, 防止干扰比赛及不文明行为。由赛事志愿者担任。

(2) 记分员两名, 由赛事志愿者担任。

(3) 临场裁判员均由第三方专业足球裁判担任。

七、男子五人制篮球赛

1.比赛规程

(1) 各参赛学校根据实际情况向 MBA 阳光体育赛事组委会提交报名表, 报名截止日为: 2021 年 10 月 03 日。每支球队报名表中最多可填报 25 人, 详见《参赛报名表》。但是每一场比赛的参赛队员人数限 15 人 (不含主教练和第一助理教练), 且必须为《参赛报名表》中的队员。外籍队员上场的人数 ≤ 2 人, 且必须为《参赛报名表》中的队员。

(2) 比赛为五人制篮球比赛, 采用标准 7 号篮球。赛制: 小组单循环赛+淘汰赛, 共六轮比赛决出冠亚季军。

(3) 小组单循环赛胜一场者积 3 分, 负一场者积 1 分, 弃权或告负者积 0 分。

(4) 每一场比赛参赛球队必须根据《参赛报名表》中的名单, 提供有效身份证明 (身份证或护照+学生证) 或 (身份证或护照+校园一卡通), 否则一律不得参加比赛, 并于比赛开始前 20 分钟报到检录, 迟到 15 分钟 (不含) 视为弃权。

(5) 如果在比赛中双方队员或主教练/第一助理教练 (或领队) 发生打架等恶性事件, 或并引发群体冲突事件等, 情节严重者将移交公安机关处理, 赛事组委会经讨论公布处理结果, 并向所在的学校通报, 且禁止参加后续所有的比赛。

(6) 如果遇到气候或其他不可抗拒因素比赛需要延期进行的, 由赛事组委会协调和调整比赛日期、时间等, 并另行通知。

(7) 赛事现场解释权归赛事组委会, 最终解释权归第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会。

2.赛程安排

详见附件二: 《男子五人制篮球赛-赛程安排表》

3.比赛规则

详见附件二: 《男子五人制篮球赛-比赛规则》

4.工作人员与裁判员

(1) 现场志愿者若干, 维持秩序, 防止干扰比赛及不文明行为。由赛事志愿者担任。

(2) 临场裁判员、记录台人员均由第三方专业篮球裁判担任。

八、女子 3X3 篮球赛

1. 比赛规程

(1) 各参赛学校根据实际情况向 MBA 阳光体育赛事组委会提交报名表, 报名截止日为: 2021 年 10 月 03 日。每支球队报名表中最多可填报 10 人, 详见《参赛报名表》。但是每一场比赛的参赛队员人数限 5 人, 且必须为《参赛报名表》中的队员。外籍队员上场的人数 ≤ 1 人, 且必须为《参赛报名表》中的队员。

(2) 比赛为三人制篮球比赛, 采用标准 6 号篮球。赛制: 小组单循环赛+淘汰赛, 共三轮比赛决出冠亚季军。

(3) 小组单循环赛胜一场者积 3 分, 负一场者积 1 分, 弃权或告负者积 0 分。

(4) 每一场比赛参赛球队必须根据《参赛报名表》中的名单, 提供有效身份证明(身份证或护照+学生证)或(身份证或护照+校园一卡通), 否则一律不得参加比赛, 并于比赛开始前 20 分钟报到检录, 迟到 5 分钟(含)视为弃权。

(5) 孕期、生理期的女生一律不允许参加比赛。

(6) 如果在比赛中双方队员或主教练(或领队)发生打架等恶性事件, 或并引发群体冲突事件等, 情节严重者将移交公安机关处理, 赛事组委会经讨论公布处理结果, 并向所在的学校通报, 且禁止参加后续所有的比赛。

(7) 如果遇到气候或其他不可抗拒因素比赛需要延期进行的, 由赛事组委会协调和调整比赛日期、时间等, 并另行通知。

(8) 赛事现场解释权归赛事组委会, 最终解释权归第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会。

2. 赛程安排

详见附件三: 《女子 3X3 篮球赛-赛程安排表》

3. 比赛规则

详见附件三: 《女子 3X3 篮球赛-比赛规则》

4. 工作人员与裁判员

(1) 现场志愿者若干, 维持秩序, 防止干扰比赛及不文明行为。由赛事志愿者担任。

(2) 临场裁判员、记录台人员均由第三方专业篮球裁判担任。

九、乒乓球比赛

1.比赛规程

(1) 各参赛学校根据实际情况向 MBA 阳光体育赛事组委会提交报名表, 报名截止日为: 2021 年 10 月 03 日。每支球队报名表中最多可填报 10 人, 详见《参赛报名表》, 球队内同一名队员兼项限额 1 个项目。

(2) 比赛为乒乓球团体赛, 由男单、女单、男双、女双、混双共 5 项组成, 团体赛实行 5 项 3 胜制。

(3) 比赛分为小组赛和淘汰赛, 小组赛阶段每场比赛胜者得 3 分, 负者得 0 分。

(4) 比赛第一轮采用小组循环赛, 每组前两名晋级, 如遇积分相同情况, 先比较对局分数, 局分如有相同者, 再比较小分总分。半决赛、决赛采用淘汰赛形式。

(5) 阳光杯比赛是各大 MBA 校际间的友谊桥梁, 给每个参赛队有参与感, 第一轮不论局分如何, 都需要打满 5 轮。

(6) 每一场比赛参赛球队必须根据《参赛报名表》中的名单, 提供有效身份证明(身份证或护照+学生证)或(身份证或护照+校园一卡通), 否则一律不得参加比赛, 并于比赛开始前 20 分钟报到检录, 迟到 10 分钟视为弃权。

(7) 如果在比赛中双方队员或主教练(或领队)发生打架等恶性事件, 或并引发群体冲突事件等, 情节严重者将移交公安机关处理, 赛事组委会经讨论公布处理结果, 并向所在的学校通报, 且禁止参加后续所有的比赛。

(8) 如果遇到气候或其他不可抗拒因素比赛需要延期进行的, 由赛事组委会协调和调整比赛日期、时间等, 并另行通知。

(9) 赛事现场解释权归赛事组委会, 最终解释权归第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会。

2.赛程安排

详见附件四: 《乒乓球比赛-赛程安排表》

3.比赛规则

详见附件四: 《乒乓球比赛-比赛规则》

4.工作人员与裁判员

(1) 现场志愿者若干, 维持秩序, 防止干扰比赛及不文明行为。由赛事志愿者担任。

(2) 裁判员、记录员均由赛事志愿者担任。

十、羽毛球比赛

1. 比赛规程

(1) 各参赛学校根据实际情况向 MBA 阳光体育赛事组委会提交报名表, 报名截止日为: 2021 年 10 月 03 日。每支球队报名表中最多可填报 10 人, 详见《参赛报名表》, 球队内同一名队员兼项限额 1 个项目。

(2) 比赛为羽毛球团体赛由男单、女单、男双、女双、混双共 5 项组成, 团体赛实行 5 项 3 胜制。第一轮、第二轮 (预赛) 淘汰赛每个单项实行 21 分一局定胜负, 超 2 分胜, 最高不超过 30 分, 先到 30 分者即获胜。半决赛开始的比赛, 每盘分三局, 每局 11 分, 三局两胜, 超 2 分胜, 最高不超过 20 分, 先到 20 分者即获胜。

(3) 每队分别按照男单、女单、男双、女双、混双的顺序上场比赛。

(4) 上场比赛队员可以穿着橡胶软底球鞋, 不得佩带锐角的装饰品。(禁止穿着硬质鞋, 上场前各校领队自我检查, 如被裁判检查发现将直接处置黄牌警告, 换鞋更正后进入球场)

(5) 如果某队运动员因故缺席或在开赛 5 分钟后仍旧无法安排球员上场比赛, 将取消该队参赛资格, 对手自动获胜或晋级, 单项缺阵判该单项 2: 0 负, 小分 15: 0。

(6) 如果某队对当场裁判判罚有所异议, 由领队向裁判委员会提出书面申述, 由裁判委员会将裁判结果书面告之各位领队。但裁判判罚结果不得更改。

(7) 各运动员健康状况由各参赛单位严格把关, 严禁带病带伤参赛。若因此引起后果, 由组队单位负责。

(8) 每一场比赛参赛球队必须根据《参赛报名表》中的名单, 提供有效身份证明 (身份证或护照+学生证) 或 (身份证或护照+校园一卡通), 否则一律不得参加比赛, 并于比赛开始前 20 分钟报到检录, 迟到 10 分钟视为弃权。

(9) 如果在比赛中双方队员或主教练 (或领队) 发生打架等恶性事件, 或并引发群体冲突事件等, 情节严重者将移交公安机关处理, 赛事组委会经讨论公布处理结果, 并向所在的学校通报, 且禁止参加后续所有的比赛。

(10) 如果遇到气候或其他不可抗拒因素比赛需要延期进行的, 由赛事组委会协调和调整比赛日期、时间等, 并另行通知。

(11) 赛事现场解释权归赛事组委会, 最终解释权归第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会。

2.赛程安排

详见附件五：《羽毛球比赛-赛程安排表》

3.比赛规则

详见附件五：《羽毛球比赛-比赛规则》

4.工作人员与裁判员

- (1) 现场志愿者若干，维持秩序，防止干扰比赛及不文明行为。由赛事志愿者担任。
- (2) 裁判员、记录员均由赛事志愿者担任。

十一、啦啦操比赛

1.比赛规程

(1) 各参赛学校根据实际情况向 MBA 阳光体育赛事组委会提交报名表，报名截止日为：2021 年 10 月 03 日。每支队伍报名表中最多可填报 8-14 人，详见《参赛报名表》。

- (2) 比赛采用公开示分的方法，比赛顺序按照抽签顺序进行，比赛时间为 2-3 分钟；
- (3) 不鼓励技巧性太高的动作；
- (4) 每一场比赛参赛球队必须提供有效身份证明（身份证或护照+学生证）或（身份证或护照+校园一卡通），否则一律不得参加比赛，并于比赛开始前 20 分钟报到检录，迟到 10 分钟视为弃权。
- (5) 如果在比赛中双方队员或主教练（或领队）发生打架等恶性事件，或并引发群体冲突事件等，情节严重者将移交公安机关处理，赛事组委会经讨论公布处理结果，并向所在的学校通报，且禁止参加后续所有的比赛。
- (6) 如果遇到气候或其他不可抗拒因素比赛需要延期进行的，由赛事组委会协调和调整比赛日期、时间等，并另行通知。
- (7) 赛事现场解释权归赛事组委会，最终解释权归第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会。

2.赛程安排

详见附件六：《啦啦操比赛-赛程安排表》

3.比赛规则

详见附件六：《啦啦操比赛-比赛规则》

4.工作人员与裁判员

- (1) 现场志愿者若干，维持秩序，防止干扰比赛及不文明行为。由赛事志愿者担任。
- (2) 裁判员由赛事志愿者担任。

十二、拔河比赛

1.比赛规程

(1) 各参赛学校根据实际情况向 MBA 阳光体育赛事组委会提交报名表, 报名截止日为: 2021 年 10 月 03 日。每支球队报名表中最多可填报 6 男+6 女, 详见《参赛报名表》。学校老师或者参赛队员配偶允许参加比赛, 但其上场的人数男生 ≤ 2 人、女生 ≤ 2 人, 且必须为《参赛报名表》中的队员。

(2) 比赛采用淘汰赛制, 第一轮采用 3 局 2 胜制小组循环赛, 以胜负关系排名, 第二轮, 第三轮为半决赛和决赛, 3 局 2 胜制。

(3) 参赛过程中, 双方队员打架的, 取消双方成绩, 向学校通报, 同时禁止参加后续比赛。

(4) 每一场比赛参赛队员必须根据提供有效身份证明(身份证或护照+学生证)或(身份证或护照+校园一卡通), 否则一律不得参加比赛, 并于比赛开始前 20 分钟报到检录, 迟到 10 分钟视为弃权。

(5) 如果在比赛中双方队员或主教练(或领队)发生打架等恶性事件, 或并引发群体冲突事件等, 情节严重者将移交公安机关处理, 赛事组委会经讨论公布处理结果, 并向所在的学校通报, 且禁止参加后续所有的比赛。

(6) 如果遇到气候或其他不可抗拒因素比赛需要延期进行的, 由赛事组委会协调和调整比赛日期、时间等, 并另行通知。

(7) 赛事现场解释权归赛事组委会, 最终解释权归第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会。

2.赛程安排

详见附件七: 《拔河比赛-赛程安排表》

3.比赛规则

详见附件七: 《拔河比赛-比赛规则》

4.工作人员与裁判员

(1) 现场志愿者若干, 维持秩序, 防止干扰比赛及不文明行为。由赛事志愿者担任。

(2) 裁判员由赛事志愿者担任。

十三、健美比赛

1.比赛规程

(1) 各参赛学校根据实际情况向 MBA 阳光体育赛事组委会提交报名表, 报名截止日为: 2021 年 10 月 03 日, 参赛队员详见《参赛报名表》。第十八届阳光体育赛事健美比赛为体验赛, 暂不计入阳光杯总成绩。

(2) 本届健美比赛执行“中国健美协会 2019 年新版《健身健美竞赛规则与裁判法》”之相关规定。

(3) 参赛过程中, 双方队员打架的, 取消双方成绩, 向学校通报, 同时禁止参加后续比赛。

(4) 每一场比赛参赛队员必须根据提供有效身份证明(身份证或护照+学生证)或(身份证或护照+校园一卡通), 否则一律不得参加比赛, 并于比赛开始前 20 分钟报到检录, 迟到 10 分钟视为弃权。

(5) 如果在比赛中双方队员或主教练(或领队)发生打架等恶性事件, 或并引发群体冲突事件等, 情节严重者将移交公安机关处理, 赛事组委会经讨论公布处理结果, 并向所在的学校通报, 且禁止参加后续所有的比赛。

(6) 如果遇到气候或其他不可抗拒因素比赛需要延期进行的, 由赛事组委会协调和调整比赛日期、时间等, 并另行通知。

(7) 赛事现场解释权归赛事组委会, 最终解释权归第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会。

2.赛程安排

详见附件八: 《健美比赛-赛程安排表》

3.比赛规则

详见附件八: 《健美比赛-比赛规则》

4.工作人员与裁判员

(1) 现场志愿者若干, 维持秩序, 防止干扰比赛及不文明行为。由赛事志愿者担任。

(2) 裁判员由赛事志愿者担任。

十三、附 件

1.附件一

第十八届 MBA 阳光体育赛事·七人制足球赛

赛 程 安 排 表

轮次	日 期	场 序	时 间	组别	比 赛 对 阵	场 地
第一轮	2021 年 10 月 22 日 (星期五)	1	18:00-19:00	A 组	A1 vs A2	一号场
		2	18:00-19:00	A 组	A3 vs A4	二号场
		3	19:00-20:00	B 组	B1 vs B2	一号场
		4	19:00-20:00	C 组	C1 vs C2	二号场
		5	19:00-20:00	D 组	D1 vs D2	三号场
第二轮	2021 年 10 月 23 日 (星期六)	6	19:00-20:00	D 组	D2 vs D3	一号场
		7	20:00-21:00	C 组	C2 vs C3	一号场
		8	20:00-21:00	B 组	B2 vs B3	二号场
		9	21:00-22:00	A 组	A1 vs A3	一号场
		10	21:00-22:00	A 组	A2 vs A4	二号场
第三轮	2021 年 10 月 24 日 (星期日)	11	10:00-11:00	B 组	B1 vs B3	一号场
		12	10:00-11:00	C 组	C1 vs C3	二号场
		13	11:00-12:00	A 组	A1 vs A4	一号场
		14	11:00-12:00	A 组	A2 vs A3	二号场
		15	12:00-13:00	D 组	D1 vs D3	一号场
第四轮	2021 年 10 月 29 日 (星期五)	16	18:00-19:00	1/4 决	上半区 A 组第① vs D 组第②	一号场
		17	18:00-19:00		下半区 C 组第② vs B 组第①	二号场
		18	19:00-20:00		上半区 B 组第② vs C 组第①	一号场
		19	19:00-20:00		下半区 D 组第① vs A 组第②	二号场
第五轮	2021 年 10 月 30 日 (星期六)	20	20:00-21:00	1/2 决	上半区 16 场胜者 vs 18 场胜者	一号场
		21	21:00-22:00		下半区 17 场胜者 vs 19 场胜者	一号场
第六轮	2021 年 10 月 31 日 (星期日)	22	10:00-11:00	三四名	20 场负者 vs 21 场负者	一号场
		23	11:00-12:00	冠亚军	20 场胜者 vs 21 场胜者	一号场

备注:

1.场馆: 红光体育运动中心, 地址: 上海市宝山区沪太路 3651 弄 199 号。

2.参赛球队请务必提前 20 分钟到达场馆, 进行参赛队员检录, 需要携带身份证 (或护照) + 学生证 (或校园一卡通)。

第十八届 MBA 阳光体育赛事·七人制足球赛

比 赛 规 则

1. 比赛宗旨：友谊第一，比赛第二，交流互动，展现活力，强生健体。
2. 比赛为七人制，常规时间 50 分钟，上、下半场各 25 分钟，半场中间休息 10 分钟。
3. 比赛用球为标准五号足球。
4. 首发上场队员 7 人，其中包括 1 名守门员，每一场比赛可替换队员人数不限（但仅限于单场参赛名单中的 12 人），被替换的队员可重新被替换上场（但必须是单场参赛名单中 12 人之内的）。
5. 每轮比赛如有更改，赛事组委会至少提前 1 天通知。除此以外，所有比赛按赛程表的预定时间进行（详见《赛程安排表》）。参赛球队上场比赛人数至少为 5 人，若某参赛球队少于 5 人，则宣判 0:3 告负。一场比赛，如果某一球队在预定开始时间的 10 分钟之后，上场人数不满 5 人，则宣判该队 0:3 告负。如果对阵的双方均出现此情况，迟到 10 分钟，则双方本场均为 0 分，如果是淘汰赛，双方均按照被淘汰处理。如果某一方（或双方）球队在预定开始时间后 10 分钟内到达场地，上场人数满 5 人或以上，则仍可继续比赛。比赛时间依然按照上下半场 25 分钟时间。
6. 比赛分为四个阶段：
 - (1) 第一阶段（小组单循环赛）：共 13 支球队通过随机抽签分为 A、B、C、D 四个小组，A 组 4 支球队，其余每组 3 支球队，分别进行小组单循环赛，取各小组积分前两名进入第二阶段比赛；
 - (2) 第二阶段：八进四交叉淘汰赛（1/4 决）
上半区：A 组第① vs D 组第②；B 组第② vs C 组第①
下半区：C 组第② vs B 组第①；D 组第① vs A 组第②
 - (3) 第三阶段：半决赛（1/2 决）
上半区：（A 组第① vs D 组第②）胜者 vs （B 组第② vs C 组第①）胜者
下半区：（C 组第② vs B 组第①）胜者 vs （D 组第① vs A 组第②）胜者
 - (4) 第四阶段：三四名、冠亚军决赛
三四名决赛：上半区负者 vs 下半区负者
冠亚军决赛：上半区胜者 vs 下半区胜者
7. 比赛服装
 - (1) 队员需穿着统一颜色的队服。

(2) 队员的着装颜色必须有别于对方，守门员的比赛服装颜色必须有别于其他队员，裁判员着装颜色必须有别于场上队员。如遇服装不易区别，则由赛事组委会安排穿着比赛背心。

(3) 队员不允许戴框架眼镜，但可佩戴运动眼镜；队员不得使用、佩戴可能危及自己及其他队员的装备或任何物件（包括运动手环及各种珠宝饰物）。

(4) 队员不可戴金属护腿板。

(5) 队员比赛服装必须有号码，应与报名表号码相符，不符者不予参加比赛。

(6) 比赛队员禁止穿金属钉鞋比赛；

8. 比赛除特殊规定之外，按照 FIFA 国际足联最新版《足球竞赛规则》相关规定执行。

9. 比赛不允许铲球，违者将被判罚犯规。

10. 每场比赛开始前 20 分钟，赛事组委会将核对报名表和身份证（或护照）、学生证（校园一卡通）进行资格审查，不符合的一律不得参赛。

11. 关于处罚

(1) 一张红牌或累积两张黄牌，该队员将自动停赛一场。小组赛的红牌或黄牌将带入淘汰赛阶段。因累计红黄牌停赛一场之后，红黄牌累计重新计算。

(2) 对以下几种违规违纪的行为，赛事组委会将依据具体情况有权作追加处罚：

① 在比赛中及结束后，对裁判员的过分指责或谩骂；

② 在比赛中及结束后，对裁判员的追打；

③ 在比赛中及结束后，对对方球员或领队的恐吓、侮辱及谩骂；

④ 在比赛中及结束后，对对方的球员或主教练/领队的殴打；

⑤ 在比赛中及结束后，如果双方球员打群架，比赛立即结束，取消两支队伍的比赛资格及全部比赛成绩。

(3) 对于比赛中出现队员冒名顶替的作假行为，一经查实，取消该队比赛资格及全部比赛成绩，本场比分按 0:3 处理。

(4) 本次比赛旨在强身健体，以球会友，比赛期间动作及身体对抗需有所保留，若出现动作过大或故意伤害等情况，赛事组委会有权赛后追加处罚相关队员及球队。

12. 比赛过程中，如果出现因比赛原因引发的打架、斗殴等情况，情节严重者赛事组委会将立即报警，移交公安机关处理。

13. 小组单循环赛

(1) 12 支队伍，通过随机抽签的形式分为：A、B、C、D 四个小组，首先进行小组内单循环比赛，胜一场者积 3 分，平局各积 1 分，负一场者积 0 分，弃权或告负积 0 分；

(2) 如果小组赛全部比赛结束，如遇 2 支球队积分相同，则按相互间比赛的胜负决定名次；另外为避免默契球情况出现，如 3 支或以上球队积分相同情况，不比较净胜球，直接抽签决定出线权。

14.淘汰赛规则：

(1) 根据报名球队的数量进行分组，分为 A、B、C、D 四个小组，取各小组积分前两名进入淘汰赛阶段。

(2) 淘汰赛阶段，如果常规时间 50 分钟内比分打平，直接进行互踢点球决出胜负。

(3) 互踢点球决胜负的规则：

a.由比赛结束时场上的各 5 名球员轮流互踢点球。在踢满 5 次前，有一方进球数已明显超过另一方时，比赛立即结束，进球多的球队获胜；

b.如果互踢点球 5 次结束，仍未决出胜负，那么继续互踢点球。再安排其他队员依次上场罚球，直至分出胜负。

15.比赛开始前，双方先掷硬币（或猜拳）的方式，猜中的一方如果选择场地，另一方则先开球。

16.其它补充条款

(1) 球场面积：二分之一标准球场。

(2) 球员人数：比赛应有两队参加，每队上场队员不得多于 7 名，其中必须有 1 名守门员，外籍队员上场≤3 人。

(3) 球员替换：比赛中，每队每场比赛可替换 5 人，须遵守如下规则：

a.离场队员须由己方换人区离场。

b.上场队员也须由己方换人区入场，且必须在离场队员完全跨出边线后方可入场。

c.替补队员无论上场与否，裁判员均有权对其行使职权。

d.当替补队员踏入场地，即完成了替补程序，从那时起，替补队员成为场上队员而被替补队员终止为场上队员。守门员可与场上任何队员互换位置。但须事先通知裁判员，并应在比赛成死球时进行。

(4) 换人时，如替补队员在被替补队员还未完全离场之前就进入比赛场地：

a.停止比赛。

- b.示意被替补下场的队员离场。
- c.该替补上场的队员被警告并出示黄牌。
- d.判由对方在停止比赛时球所在地点踢间接任意球恢复比赛。如暂停时球在罚球区内，则在距停止比赛时球所在地点最近的罚球区线上踢出。

(5) 换人时，如果替补队员或被替补队员未由规定换人区入场或离场：

- a.停止比赛。
- b.违规队员被警告并出示黄牌。
- c.判对方在停止比赛时球所在地点踢间接任意球恢复比赛。如暂停时球在罚球区内，则在距停止比赛时球所在地点最近的罚球区线上踢出。

(6) 比赛开始前通过掷币方式选择场地，赢得选择权的队决定上半场比赛的进攻方向，另一队开球开始比赛。比赛应在裁判员发出信号后，球被开球队员踢并向前移动时比赛即为开始(球应放定在球场中点上)，开球可以直接进球得分。在球被踢出前，每个队员都应在本方半场内，开球队的对方球员还应保持距离不少于 3 米。如有球员犯规，裁判员将重新开始比赛。开球队员在球未经其他队员触及前不得再次触球。如果触球，应由对方队在犯规地点踢间接任意球。如犯规地点在犯规队员的罚球区内，则应在距犯规地点最近的罚球区线上踢间接任意球。在进一球后，应由失球队的一名队员按上述同样方式重新开球继续比赛。下半场开始时，两队应互换场地，并由上半场开球队的对方队员开球。

(7) 出于对参赛队员的保护：

- a.球鞋允许 AG 短钉鞋或碎钉球鞋；
- b.软材质护腿板；
- c.比赛过程中禁止铲球，如有发生，裁判将根据现场情节直接出示黄牌或者红牌。

解释权归属第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会

本人及本队所有队员均已认真阅读、理解并愿意接受以上内容。

参 赛 球 队：

领队或主教练签字：

日期:

2.附件二

第十八届 MBA 阳光体育赛事·男子五人制篮球赛

赛程安排表

轮次	日期	场序	时间	组别	比赛对阵	场地
第一轮	2021 年 10 月 22 日 (星期五)	1	18:00-19:00	B 组	B1 vs B2	①号场
		2	19:00-20:00	D 组	D1 vs D2	①号场
		3	20:00-21:00	A 组	A1 vs A2	①号场
		4	21:00-22:00	C 组	C1 vs C2	①号场
		5	20:30-21:30	A 组	A3 vs A4	②号场
		6	21:30-22:30	C 组	C3 vs C4	②号场
第二轮	2021 年 10 月 23 日 (星期六)	7	18:00-19:00	D 组	D1 vs D3	①号场
		8	19:00-20:00	B 组	B1 vs B3	①号场
		9	20:00-21:00	C 组	C1 vs C3	①号场
		10	20:00-21:00	C 组	C2 vs C4	②号场
		11	21:30-22:00	A 组	A1 vs A3	①号场
		12	21:30-22:00	A 组	A2 vs A4	②号场
第三轮	2021 年 10 月 24 日 (星期日)	13	12:00-13:00	B 组	B2 vs B3	①号场
		14	12:00-13:00	D 组	D2 vs D3	②号场
		15	13:00-14:00	A 组	A1 vs A4	①号场
		16	13:00-14:00	A 组	A2 vs A3	②号场
		17	14:00-15:00	C 组	C1 vs C4	①号场
		18	14:00-15:00	C 组	C2 vs C3	②号场
第四轮	2021 年 10 月 29 日 (星期五)	19	18:00-19:00	1/4 决	上半区 A 组第① vs D 组第②	①号场
		20	19:00-20:00		下半区 C 组第② vs B 组第①	
		21	20:00-21:00		上半区 B 组第② vs C 组第①	
		22	21:00-22:00		下半区 D 组第① vs A 组第②	
第五轮	2021 年 10 月 30 日 (星期六)	23	19:00-20:00	1/2 决	上半区 19 场胜者 vs 21 场胜者	①号场
		24	20:00-21:00		下半区 20 场胜者 vs 22 场胜者	
第六轮	2021 年 10 月 31 日 (星期日)	25	12:00-13:00	三四名	23 场负者 vs 24 场负者	①号场
		26	13:00-14:00	冠亚军	23 场胜者 vs 24 场胜者	

备注:

- 1.场馆：红光体育运动中心，地址：上海市宝山区沪太路 3651 弄 199 号。
- 2.参赛球队请务必提前 20 分钟到达场馆，进行参赛队员检录，需要携带身份证（或护照）+学生证（或校园一卡通）。

第十八届 MBA 阳光体育赛事·男子五人制篮球赛

比赛规则

- 1.本届篮球比赛规则遵循“中国篮球协会审定 2020 年 12 月【版】”《篮球规则 2020》和《篮球裁判员手册》之相关规定。
- 2.比赛日期：2021 年 10 月 22 日—2021 年 10 月 31 日（详见《赛程安排表》）
- 3.比赛地点：上海市宝山区沪太路 3651 弄 199 号·红光体育运动中心。
- 4.比赛采用标准 7 号篮球。
- 5.比赛分为四个阶段：
 - 5.1.第一阶段（小组单循环赛）：共 14 支球队通过随机抽签的形式分为 A、B、C、D 四个小组，其中 A 组 4 支球队，B 组 3 支球队，C 组 4 支球队，D 组 3 支球队，分别进行小组单循环赛，取各小组积分前两名进入第二阶段比赛；
 - 5.2.第二阶段：八进四交叉淘汰赛（1/4 决）
上半区：A 组第① vs D 组第②；B 组第② vs C 组第①
下半区：C 组第② vs B 组第①；D 组第① vs A 组第②
 - 5.3.第三阶段：半决赛（1/2 决）
上半区：（A 组第① vs D 组第②）胜者 vs （B 组第② vs C 组第①）胜者
下半区：（C 组第② vs B 组第①）胜者 vs （D 组第① vs A 组第②）胜者
 - 5.4.第四阶段：三四名、冠亚军决赛
三四名决赛：上半区负者 vs 下半区负者
冠亚军决赛：上半区胜者 vs 下半区胜者
- 6.小组单循环赛积分计算方法：胜一场积 2 分，负一场积 1 分，弃权积 0 分。第一阶段小组单循环赛结束，积分按高低顺序排名，取各小组前两名进入第二阶段。如遇 2 支球队积分相同，按 2 支球队相互间比赛的胜负决定名次；如遇到 3 支球队积分相同，按 3 支球队相互间比赛的净胜分（相互间比赛得分之和减去失分之和）决定名次；如再相同，按他们之间比赛总得分决定名次。
- 7.主队/客队，例如：******* 队（A 队） vs ##### 队（B 队）**
 - 7.1.***** 队为：主队（A 队），#####队为：客队（B 队）；
 - 7.2.主队（A 队）替补席位于：记录台（面向比赛场地方向）的左侧位置，第 1 节进攻记

录台（面向比赛场地方向）右侧的篮筐。【坐左打右】

7.3.客队（B 队）替补席位于：记录台（面向比赛场地方向）的右侧位置，第 1 节进攻记录台（面向比赛场地方向）左侧的篮筐。【坐右打左】

8.主队的球衣颜色为：浅色；客队的球衣颜色为：深色。比赛开始前10分钟，双方主教练在记录表上签字确认该队成员的姓名、球衣号码和主教练/第一助理教练的姓名，并指明开始上场的5名队员。每一场比赛，该队的场上队员球衣颜色、款式必须保持一致。如果该队的某一名队员球衣不一致，将不得上场比赛。比赛中，如果发现该队员上场，将被临场裁判员判罚技术犯规1次，并且必须更换球衣之后，方可继续上场比赛。

9.比赛/休息时间：

9.1.比赛时间：4 节 × 10 分钟/节，共 4 节，每节 10 分钟；

9.2.休息时间：第 1 节与第 2 节之间、第 3 节与第 4 节之间均休息 2 分钟；上下半时（第 2 节与第 3 节之间）休息 5 分钟。

10.决胜期：如果在第 4 节比赛时间结束时比分相等，比赛有必要再继续一个或者几个 5 分钟的加时赛来打破平局，分出胜负。在加时赛内发生的所有全队犯规应被认为是发生在第 4 节内的。

11.暂停与替换：暂停必须只能由主教练或第一助理教练向记录台请求暂停（场上队员或替补队员不准予）。替换只有替补队员有权向记录台请求替换，并在记录台两侧指定位置等待。记录台发出暂停或替换的信号，经裁判员准予，方能进行暂停或替换。

11.1.两次的罚球：第一次罚球，裁判员将球交于罚球队员可处理之前，暂停、替换被准予（替换执行罚球的队员除外）。第二次罚球成功，暂停、替换被准予。

11.2.仅有一次的罚球：裁判员将球交于罚球队员可处理之前，暂停、替换被准予（替换执行罚球的队员除外）。罚球成功，暂停、替换被准予。

11.3.投篮得分后，非得分队可以准予暂停。

11.4.在第 4 节和每一决胜期的最后 2 分钟（含）时，在后场拥有掷球入界球权的球队暂停之后，随后的掷球入界应在记录台对侧，该队的主教练可选择在后场或前场掷球入界，只能选择一次，并告知临场裁判员。若选择在后场掷球入界进攻计时钟则为 24"（或暂停时进攻计时钟显示的时间），若选择在前场掷球入界进攻计时钟则为 14"。

12.关于每队的暂停次数：四节比赛每队共 5 次暂停机会，每次暂停时间为 1 分钟。第 1 节、第 2 节共两次暂停；第 3 节、第 4 节共三次暂停。上半时（第 1 节和第 2 节）的暂停次数不得遗留给下半时（第 3 节和第 4 节），第 4 节的最后 2 分钟最多 2 次暂停，下

半时未用过的暂停不得遗留给决胜期。每一决胜期 1 次暂停，每次暂停时间为 1 分钟。

13.关于主教练/第一助理教练、队员个人犯规次数:

13.1.一场比赛中，如果球队主教练/第一助理教练登记 2 次技术犯规 (C) 【或 1 次 C+2 次 B，或 3 次 B】，或 2 次违反体育精神的犯规 (U)，或 1 次技术犯规 (C) +1 次违反体育精神的犯规 (U)，或 1 次取消比赛资格的犯规 (D)，该队主教练/第一助理教练即为：**取消比赛资格的犯规**；

13.2.一场比赛中，如果一名队员登记 5 次侵人犯规，该队员为出局的队员，必须立即离开比赛；

13.3.一场比赛中，如果一名队员登记 2 次技术犯规 (T)，或 2 次违反体育精神的犯规 (U)，或 1 次技术犯规 (T) +1 次违反体育精神的犯规 (U)，或 1 次取消比赛资格的犯规 (D)，该队员即为：**取消比赛资格的犯规**；

14.全队累计犯规:

在一节中，某队全队犯规已发生 4 次，该队处于全队犯规处罚状态。每一节的全队犯规次数不累计至下一节，但决胜期除外（在决胜期内发生的所有全队犯规应被认为是发生在第 4 节内的）。

15.24/14 秒、8 秒、5 秒、3 秒，按“中国篮球协会审定 2020 年 12 月（版）”《篮球规则 2020》执行。

15.1.第一阶段（小组赛）、第二阶段（8 进 4 淘汰赛）：第 4 节（或决胜期）的最后 2 分钟采用 24" /14" 计时规则；

15.2.第三阶段（半决赛）：全场采用 24" /14" 秒计时规则；

15.3.第四阶段（决赛）：全场采用 24" /14" 秒计时规则；

15.4.全场执行 8 秒、5 秒、3 秒规则。

16.关于计时停表:

16.1.计时停表的规则为：三停（暂停、替换、罚球），裁判员要求停表的情况除外；

16.2.第 1 节、第 2 节、第 3 节的比赛计时钟 ≤10 秒，全停表（球中篮除外）；

16.3.比赛第 4 节（或决胜期）的最后 2 分钟均按规则全停表。

17.**禁止防守队员用遮眼、大声喊叫或跺脚的防守干扰进攻队员投篮，否则将会受到裁判警告或技术犯规。**比赛中如果某队出现此类情况，第一次裁判员对其警告，并通知该队的主教练或第一助理教练，如果该队的任何一名队员再出现此类情况，直接判罚技术犯规，由对方的任意场上队员执行一次罚球。

18.比赛因弃权告负：在预订的开始时间后 15 分钟，球队不到场或不能使 5 名具有参赛资格的队员入场准备比赛，该队由于弃权使得比赛告负，判给对方队获胜，比分为 20:0。

19.比赛过程中，参赛球队必须服从临场裁判员的判罚，任何一方均不得中止比赛或罢赛，否则将取消罢赛一方的成绩。若对临场裁判员的判罚有异议，只能由主教练或第一助理教练在比赛休息期内与主裁判员进行沟通，但不能干扰比赛正常进行。

20.关于辱（谩）骂/打架：

20.1.如果在比赛时间内发生辱（谩）骂情节，视情节轻重，临场裁判员将宣判辱（谩）骂者（不限于主教练、助理教练、场上队员、替补队员、球队席人员）技术犯规（记为 T 或 C/B），或者直接宣判取消比赛资格的犯规（记为 D）。

20.2.如果在比赛时间内发生打架、斗殴等情节，临场裁判员将宣判打架者或参与打架者取消比赛资格的犯规（记为 D）。情节严重者移交公安机关处理。

20.3.如果在比赛时间内，场上队员发生了打架或可能导致打架的任何情况中，为了协助临场裁判员维持或恢复秩序，只允许主教练或第一助理教练离开球队替补席区域，协助裁判员维持或恢复秩序。球队替补席其他人员一律不允许离开替补席区域，否则临场裁判员将宣判取消比赛资格的犯规。

21.在比赛过程中，如果主教练/第一助理教练、队员出现 13.1、13.3 中的任何一种情况，即为：取消比赛资格的犯规，下一场比赛将自动停赛一场。

22.所有参加比赛的人员必须尊重比赛事实，发扬团结拼搏的精神，文明礼貌、积极向上的态度参与比赛、享受比赛，营造严肃而活泼的比赛氛围。

备注：未明确之处，按“中国篮球协会审定 2020 年 12 月（版）”《篮球规则 2020》和《篮球裁判员手册》以及《第十八届 MBA 阳光杯赛事手册》的相关规定执行。

解释权归属第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会

本人及本队所有队员均已认真阅读、理解并愿意接受以上内容。

参 赛 球 队：

领队或主教练签字：

日 期：

3.附件三

第十八届 MBA 阳光体育赛事·女子 3X3 篮球赛

赛 程 安 排 表

轮次	日 期	场 序	时 间	组别	比 赛 对 阵	场 地
小组 赛 单 循 环 赛	2021 年 10 月 24 日 (星期日)	1	18:00-18:10	A 组	A1 vs A2	①号场-东
		2	18:00-18:10	A 组	A3 vs A4	①号场-西
		3	18:10-18:20	B 组	B1 vs B2	①号场-东
		4	18:10-18:20	B 组	B3 vs B4	①号场-西
		5	18:20-18:30	A 组	A1 vs A3	①号场-东
		6	18:20-18:30	A 组	A4 vs A5	①号场-西
		7	18:30-18:40	B 组	B1 vs B3	①号场-东
		8	18:30-18:40	B 组	B2 vs B4	①号场-西
		9	18:40-18:50	A 组	A1 vs A5	①号场-东
		10	18:40-18:50	A 组	A2 vs A4	①号场-西
		11	18:50-19:00	B 组	B2 vs B3	①号场-东
		12	18:50-19:00	B 组	B1 vs B4	①号场-西
		13	19:00-19:10	A 组	A1 vs A4	①号场-东
		14	19:00-19:10	A 组	A2 vs A3	①号场-西
		15	19:20-19:30	A 组	A2 vs A5	①号场-东
		16	19:20-19:30	A 组	A3 vs A5	①号场-西
半决赛	17	19:40-19:50	1/2 决	A 组第① vs B 组第②	①号场-东	
	18	19:40-19:50		B 组第① vs A 组第②	①号场-西	
决赛	19	20:00-20:10	三四名	17 场负者 vs 18 场负者	①号场-东	
	20	20:10-20:20	冠亚军	17 场胜者 vs 18 场胜者	①号场-东	

备注:

1.场馆: 红光体育运动中心, 地址: 上海市宝山区沪太路 3651 弄 199 号。

2.参赛球队请务必提前 20 分钟到达场馆, 进行参赛队员检录, 需要携带身份证 (或护照) + 学生证 (或校园一卡通)。

第十八届 MBA 阳光体育赛事·女子 3X3 篮球赛

比赛规则

比赛为三人制篮球赛，采用标准 6 号篮球。严格遵循“中国篮球协会审定 2020 年 12 月【版】”《篮球规则 2020》、最新版《三人篮球规则》之相关规定。

1. 比赛分为三个阶段：

共 9 支球队分成 A、B 两个小组，A 组 5 支队，B 组 4 支队，首先进行小组单循环赛。

1.1 第一阶段（小组单循环赛）：胜一场积 2 分，负一场积 1 分，弃权或告负积 0 分。取各小组前两名进入第二阶段。如遇 2 支球队积分相同，按 2 支球队相互间比赛的胜负决定最终比赛名次；如遇到 3 支球队积分相同，按 3 支球队单循环赛所有场次的总得分高低决定最终比赛；如再相同，按 3 支球队单循环赛的总净胜分（即：全部比赛总得分之和减去总失分之和）决定最终比赛名次。

1.2 第二阶段：半决赛（1/2 决）

第一场：A 组第① vs B 组第②

第二场：B 组第① vs A 组第②

1.3 第三阶段：三四名、冠亚军决赛

三四名决赛：半决赛第一场负者 vs 半决赛第二场负者

冠亚军决赛：半决赛第一场胜者 vs 半决赛第二场胜者

2. 比赛

2.1 比赛开始前，双方球队应同时进行热身；

2.2 双方球队以掷硬币的方式决定第 1 次球权的归属。获胜一方可以选择拥有比赛开始时球权或拥有可能进行的决胜期开始时的球权；

2.3 每队必须有 3 名队员在场上才能开始比赛；

2.4 按照赛程规定时间，若某一方球队在赛场准备开始比赛的队员不足 3 人时，如果缺席队员在 5 分钟之内到达赛场并准备进行比赛，比赛应立即开始，但比赛开始之前应判该球队技术犯规一次，并登记该队的全队累计犯规 1 次，由对方球队的任意一名队员执行 1 次罚球之后开始比赛。如果缺席队员没有在 5 分钟之内到达赛场并准备进行比赛，则判该队因弃权而使本次比赛告负。

3. 得分

3.1 每次在圆弧线以内区域出手机中篮，计 1 分；

3.2 每次在圆弧线以外区域出手中篮，计 2 分；

3.3 每次成功的罚球，计 1 分。

4. 比赛时间和比赛胜者

4.1 常规的比赛时间为 10 分钟，前 8 分钟均不停表，最后 2 分钟停表（在死球状态下和罚球期间应停止计时钟），在双方完成一次交换球后，当进攻队员获得防守队员的传球时，应立即重新开动比赛计时钟；

4.2 在常规比赛时间之内，首先获得 12 分或以上则获胜。该规则仅适用于常规比赛时间（不适用于可能发生的决胜期）；

4.3 如果常规比赛时间结束时比方相等，则应进行决胜期比赛。决胜期开始前应有 1 分钟的休息时间。在决胜期中率先取得 2 分的球队获胜。

4.4 在预定的比赛开始时间，如果某队在赛场准备开始比赛的队员不足 3 名，则该队因弃权使比赛告负（详见 2.4 条款）。在因弃权而使比赛告负的情况下，比赛得分应记录为 W-0 或 0-W（“W”代表胜）；

4.5 若某队在比赛结束前离开场地，或该队的所有队员都受伤和/或被取消了比赛资格，该队因缺少队员使比赛告负。在因缺少队员使比赛告负的情况下，胜队可以选择保留该队的得分或使比赛作对方弃权处理，同时因缺少队员使比赛告负的球队得分应登记为 0；

4.6 某队因缺少队员使比赛告负或以不正当的方式弃权而告负，将取消该队之后所有比赛的参赛资格（仅适用于本次比赛）。

5 犯规/罚篮

5.1 球队累计犯规达到 6 次后处于全队犯规处罚状态。*特殊说明：队员不因个人犯规的次数被判出局，技术犯规不计入个人犯规次数（违反体育运动精神的犯规、取消比赛资格的犯规除外），但计入全队累计犯规次数；*

5.2 对圆弧线以内做投篮动作的队员犯规，应判给 1 次罚球；对圆弧线以外做投篮动作的队员犯规，应判给 2 次罚球；

5.3 对正在做投篮动作的队员犯规，如果球中篮应计得分，并追加 1 次罚球；

5.4 全队累计第 7、第 8 和第 9 次犯规，判给对方 2 次罚球。全队累计第 10 次及随后的犯规，判给对方 2 次罚球和球权。此条款也适用于对在做投篮动作队员的犯规，但不按照 4.2 和 4.3 判罚；

5.5 所有的技术犯规总是判给对方 1 次罚球，所有的违反体育运动精神的犯规总是判给对方 2 次罚球以及随后的球权，所有取消比赛资格的犯规总是判给对方 2 次罚球以及随

后的球权。违反体育运动精神的犯规或取消比赛资格的犯规产生的罚球之后，比赛将互为对方队员之间在场地顶端圆弧线外交换球的方式继续进行。

注：进攻犯规不产生罚球

6.如何打球

6.1 在每一次投篮中或最后一次罚球中篮后（除非某队拥有随后的球权）：

a.非得分队的一名队员在场内球篮下方（而非端线以外），将球运或传至场地圆弧线外的任意位置继续进行比赛；

b.此时，防守队不得在球篮下方的“无撞人半圆区”内抢断球。

6.2 在每一次投篮没有中篮或最后一次罚球没有中篮后（除非某队拥有随后的球权）：

a.如果进攻队抢到篮板球，则可以继续投篮，不必将球转移至圆弧外；

b.如果防守队抢到篮板球，则必须将球移出圆弧外（可通过运球或传球的方式）。

6.3 如果防守队通过抢断或者封盖获得控制球，则必须将球移出圆弧外（可通过运球或传球的方式）；

6.4 死球状态下给与任一队的球权，应以双方在场地顶端的圆弧线外交换球开始。即：一次场地顶端圆弧线外（防守队与进攻队队员之间）的传递球；

6.5 当队员任意一只脚都不在圆弧线以内或踏及圆弧线，就被认为“处于圆弧线外”；

6.6 发生跳球情况时，由此前场上的防守队获得球权。

7.拖延比赛

7.1 拖延或消极比赛（即不尝试得分）应判违例；

7.2 进攻队必须在 18 秒钟之内尝试投篮，否则应判违例；

7.3 在弧顶防守队向进攻队传递球后或者在球篮下对方中篮后，一旦进攻队员持球，18 秒计时钟应立刻开启；

7.4 如果进攻队员使球出圆弧线后，一名进攻队员在圆弧线内背向或侧向球篮运球超过 5 秒钟，则将被认为是一起违例。

8.替 换

在死球状态下并且双方完成交换球或执行罚球之前，允许任一队替换队员。替补队员在其队友离开场地并与之发生身体接触后，方可进入比赛场地。替换只能在球篮对侧的端线外进行。替换无需临场裁判员或记录台人员发出信号。

9.暂 停

9.1 每支球队拥有 1 次暂停机会。死球状态下任一队员均可以请求暂停；

9.2 每次暂停应持续 30 秒钟。

10.关于违反体育运动精神的犯规/取消比赛资格的犯规

如果某队的队员比赛中累计 2 次违反体育运动精神的犯规，或是在一场比赛中被宣判违反体育运动精神的犯规 2 次或者取消比赛资格的犯规 1 次，又或者违反体育运动精神的犯规 1 次+取消比赛资格的犯规 1 次，应取消该队员本场比赛的参赛资格，同时取消其在该赛事中的参赛资格。

11.参加比赛的所有人员必须尊重比赛事实，发扬团结拼搏的精神，文明礼貌、乐观积极的态度和心态参与比赛、享受比赛，营造严肃而活泼的比赛氛围。

注：未明确之处，按“中国篮球协会审定 2020 年 12 月（版）”《篮球规则 2020》、最新版《三人篮球规则》、《篮球裁判员手册》以及《第十八届 MBA 阳光杯赛事手册》的相关规定执行相关规定条款执行。

解释权归属第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会

本人及本队所有队员均已认真阅读、理解并愿意接受以上内容。

参 赛 球 队：

领队或主教练签字：

日 期：

4.附件四

第十八届 MBA 阳光体育赛事·乒乓球比赛 赛 程 安 排 表

序号	日期	比赛项目	时间	一片羽毛球场地（五号场）			
				一号桌	二号桌	三号桌	四号桌
1	2021-10-24 (周日)	乒乓球比赛	09:00-10:30	A1-A2	A3-A4	B1-B2	B3-B4
2		乒乓球比赛	10:30-12:00	A1-A3	A2-A4	B1-B3	B2-B4
3		乒乓球比赛	12:00-13:30	A1-A4	A2-A3	B1-B4	B2-B3
4		乒乓球比赛	13:30-15:00	C1-C2	D1-D2		
5		乒乓球比赛	15:00-16:30	C1-C3	D2-D3		
6		乒乓球比赛	16:30-18:00	C2-C3	D1-D3		
7	2021-10-31 (周日)	乒乓球比赛	09:00-10:30	四分之一决赛（四场）			
8		乒乓球比赛	10:30-12:00	半决赛一	半决赛二		
9		乒乓球比赛	12:00-13:30	三四名	冠亚军		

第十八届 MBA 阳光体育赛事·乒乓球比赛 比 赛 规 则

- 1、参赛选手必须提供有效身份证明（身份证或护照+学生证）或（身份证或护照+校园一卡通），否则不能参赛。选手赛前 20 分钟报到，迟到 5 分钟视为弃权。
- 2、乒乓球第一轮采用小组循环赛，每组前两名晋级，如遇积分相同情况，先比较对局分数，局分如有相同者，再比较小分总分。半决赛、决赛采用淘汰赛形式。
- 3、团体赛由男单、女单、男双、女双、混双共 5 项组成，团体赛实行 5 项 3 胜制，单项比赛实行 5 局 3 胜制，每局 11 分，超 2 分胜。
- 4、每队分别按照男单、女单、男双、女双、混双的顺序上场比赛。球队内同一名队员兼项限额 1 个项目。
- 5、上场比赛队员可以穿着橡胶软底球鞋，不得佩带锐角的装饰品。（禁止穿着硬质鞋，上场前各校领队自我检查，如被裁判检查发现将直接处置黄牌警告，换鞋更正后进入球场）
- 6、如果某队因故缺席或在开赛 5 分钟后仍旧无法安排球员上场比赛，将取消该队参赛资格，对手自动获胜或晋级（排名赛中按净胜项 2 项计，小分全部以 11: 0 计）。单项

缺阵判该单项 4: 0 负, 小分 11: 0。

7、如果某队对当场裁判判罚有所异议, 由领队向裁判委员会提出书面申述, 由裁判委员会将裁判结果书面告之各位领队。但裁判判罚结果不得更改。

8、比赛采用中国乒乓球协会最新审定的《乒乓球竞赛规则》。比赛使用国际乒联批准的红双星三星、白色、40mm 乒乓球。

9、各运动员健康状况由各参赛单位严格把关, 严禁带病带伤参赛。若因此引起后果, 由组队单位负责。

10、参赛过程中, 双方球员打架的, 取消双方成绩, 向学校通报, 同时禁止参加后续比赛。

解释权归属第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会

本人及本队所有队员均已认真阅读、理解并愿意接受以上内容。

参 赛 球 队:

领队或主教练签字:

日 期:

5.附件五

第十八届 MBA 阳光体育赛事·羽毛球比赛

赛程安排表

序号	日期	比赛项目	时间	一号场地	二号场地	三号场地	四号场地	五号场地
1	2021-10-24 (周日)	羽毛球比赛	09:00-10:30	A1-A2	A3-A4	B1-B2	B3-B4	乒乓球+健美
2		羽毛球比赛	10:30-12:00	A1-A3	A2-A4	B1-B3	B2-B4	
3		羽毛球比赛	12:00-13:30	A1-A4	A2-A3	B1-B4	B2-B3	
4		羽毛球比赛	13:30-15:00		C1-C2		D1-D2	
5		羽毛球比赛	15:00-16:30		C1-C3		D1-D3	
6		羽毛球比赛	16:30-18:00		C2-C3		D2-D3	
7	2021-10-31 (周日)	羽毛球比赛	08:30-10:00	四分之一决赛（四场）				
8		羽毛球比赛	10:30-12:00		半决赛一	半决赛二	啦啦操比赛	
9		羽毛球比赛	12:30-14:00		三四名	冠亚军		
10		羽毛球比赛	14:00-15:00					
11		羽毛球比赛	15:00-16:00					
12		羽毛球比赛	16:00-17:00					
13		羽毛球比赛	17:00-18:00					

第十八届 MBA 阳光体育赛事·羽毛球比赛

比赛规则

- 1、**挑边。**赛前，采用挑边的方法（抛球）来决定发球方和场区。挑边赢者将优先选择是发球或接发球，还是在一个半场区或另一个半场区比赛。输者在余下的一项中选择。
- 2、**计分方法。**第一轮、第二轮淘汰赛每个单项实行 21 分一局定胜负，超 2 分胜，最高不超过 30 分，先到 30 分者即获胜。半决赛开始的比赛，每盘分三局，每局 11 分，三局两胜，超 2 分胜，最高不超过 20 分，先到 20 分者即获胜。首局获胜一方在接下来的局比赛中先发球。
- 3、**站位方式。**

单打：当发球员得分数为 0 或偶数时，双方运动员均在各自的右发球区发球或接发球；当发球方的分数为奇数时，双方运动员均在各自的左发球区发球或接发球。

双打：比赛中，当比分为 0 或偶数时，球由右发球区对角发向对方场地的右接发球区；当比分为奇数时，球由左发球区对角发向对方场地的左接发球区。比赛中，只有当一方连续得分时，发球员必须在右或左发球区交替发球，而接发球方队员的位置不变。其它情况下，选手应站在上一回合的各自发球区不变，以此保证发球员的交替。

双打比赛无论是在开始还是在赛中，皆为单发球权，也就是说每次一方只有一次发球权。发球方失误不仅丢失发球权也将丢失 1 分，如果这时得发球权的一方得分为奇数时，则必须是位于左发球区的选手发球，如果此时得发球权的一方得分为偶数时，则必须是位于右发球区的选手发球。

双打比赛只有接发球队员才能接发球，若其同伴接发球或被球触及则“违例”，判发球方得分，当发球被回击后，球可由二人中任一人击回，不得连击，如此往返直至死球。

双打比赛发球时，发球队员和接发球队员必须站在规定的发球区和接发球区内发球和接发球，他们的同伴站位可以不受限制，但不得妨碍对方。运动员发球和接发球顺序有误，已得比分有效，纠正方位或顺序。

4、赛中间歇方式

每场比赛均采用三局两胜制。当任一方在比赛中得到 11 分后，比赛将间歇 1 分钟；两局比赛之间的间歇时间为 2 分钟。

5、比赛中常见的违例

a. 过手违例——发球时，在击球的瞬间，发球员的拍杆应指向下方。否则，将判违例。

b. 过腰违例——发球时，在击球的瞬间，整个球应低于发球员的腰部。否则，将判违例。

c. 挥拍有停顿——发球开始后，挥拍动作不连贯，将判违例。

d. 脚移动、触线或不在发球区内——自发球开始至发球结束，发球员或接发球员的两脚都必须有一部分与球场地面接触，不得移动，且都必须站在斜对面的发球区内，脚不得触及发球区或接发球区的界线。否则，将判违例。

e. 最初击球点不在球托上或发球时未能击中球，将判违例。最初击球点不在球托上是指发球时，球拍先触及羽毛或同时击中羽毛和球托。

f. 发球时，球没有落在规定的接发球区内，将判违例。如：发出的球没有落于对角的场区内或不过网，或挂在网上、停在网顶等。

g. 球从网下或网孔穿过或触及天花板或触及运动员的身体或衣服，将判违例。h. 球触及球场或其他物体或人，将判违例。

i. 击球点超过网的向上延伸面，即在对方场区上空击球，将判违例。

j. 运动员的球拍从网上、网下侵入对方场区导致妨碍对方或分散对方注意力或妨碍对方、阻挡对方靠近球网的合法击球，将判违例。

k. 同一运动员连续两次挥拍击中球，或双打的同方两名队员连续各击中球一次，将判违例。

l. 球停在球拍上，紧接着被拖带抛出，将判违例。

m. 运动员严重违反或屡次违反比赛的连续性的规定或运动员行为不端，将判违例。如：擅自离开比赛场地喝水、擦汗、换球拍、接受场外指导等，或故意改变球形或破坏羽毛球或举止无礼等。

6、重发球

a. 重发球时，原回合无效，由原发球员重新发球。

b. 除发球外，球过网后，挂在网上或停在网顶，判重发球。

c. 发球时，发球员和接发球员同时被判违例，将重发球。

- d.发球员在接发球员未做好准备时，将球发出，判重发球。
- e.球在飞行时，球托与球的其它部分完全分离，判重发球。
- f.裁判员对该回合不能做出判决时，将判重发球。
- g.出现意外情况，判重发球。

7、交换场区

- a.第一局比赛结束时，双方应交换场地。
- b.若局数为 1 : 1 时，在第三局比赛开始前，双方应交换场地。
- c.在第三局比赛中，领先一方比分达到 11 分时，双方应交换场地。
- d.若应交换场地而未交换时，一旦发现应立即交换，已得分数有效。

8、本次比赛采用羽福来 四号 77 速球。

解释权归属第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会

本人及本队所有队员均已认真阅读、理解并愿意接受以上内容。

参 赛 球 队:

领队或主教练签字:

日 期:

6.附件六

第十八届 MBA 阳光体育赛事·啦啦操比赛 赛 程 安 排 表

序号	日期	比赛项目	时间	羽毛球场		
				一号场地	二号场地	三号场地
1	2021-10-31 (周日)	啦啦操比赛	14:00-15:00	啦啦操比赛		
2		啦啦操比赛	15:00-16:00			
3		啦啦操比赛	16:00-17:00			
4		啦啦操比赛	17:00-18:00			

第十八届 MBA 阳光体育赛事·啦啦操比赛 比 赛 规 则

计分方法：采取公开示分的方法，成套动作满分为 100 分，精确到 1 分。裁判员的评分去掉 1 个最高分和最低分，中间几个分数的平均分即为总分。

(一) 评分因素及具体分值

1、动作完成： 30 分

A、身体姿态：身体各部位应符合正常人体生理解剖位置，完成动作时保持身体重心平稳。

B、准确性：动作清楚，部位准确。

C、力度：动作要有力度和爆发力，动作到位要快速控制，无延伸动作，要展示瞬间完成动作的能力。

2、编排: 30 分

成套动作的编排应根据音乐的节奏、音乐的风格来编排动作，动作设计必须符合啦啦队的技术特征，充分体现动作技巧和舞蹈动作风格。成套动作的编排要充分体现创造性、观赏性，必须充分利用地面，编排要充分体现青春、活力、健康、向上的啦啦队项目特征，禁止编排渲染不良内容的主题，禁止编排托举、抛接动作和空翻落地动作。

3、表演: 20 分

表演要与音乐风格、舞蹈动作特点和主题风格合理一致,表现热情和活力，具有极强的鼓动性和煽动性。

- A、表现力: 通过自己的活力, 热情, 高超的技能来吸引观众的能力。
- B、感染力: 运动员持续感染观众的能力, 目光的持续接触、交流的能力。
- C、自信力: 运动员具有强烈的自信心的表现。

4、音乐: 10 分

音乐要清晰、完整, 动作的风格与类型以及运动员的表现必须和音乐的风格、特色、结构及成套主题完美结合, 音效必须是高质量的, 要有意义, 成套动作与音乐强弱节奏相吻合编排, 使动作体现动感的效果。

5、服装: 10 分

参赛选手可根据各队节目编排需着相应风格的服装, 体现个性化、时尚化, 但服装不得过分暴露, 不得有纹身, 不得有不健康内容及相关图案、文字、饰物和道具, 否则视具体情况扣分或取消参赛资格。

(二) 减分区

比赛可采用徒手或手持道具, 运动员任何无意的道具掉地, 裁判员将按下列情况扣分:

- 1、迅速的原地捡起道具, 扣 1 分。
- 2、短距离 (1-2 步) 移动后捡起道具, 扣 2 分。
- 3、运动员在长距离移动 (2 步以上) 后捡回道具, 扣 3 分。
- 4、运动员道具掉地后不捡起而继续作动作判为失去道具, 扣 5 分。
- 5、违例动作, 一次减 5 分。

成绩计算: 各项成绩相加即为团队得分

解释权归属第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会

本人及本队所有队员均已认真阅读、理解并愿意接受以上内容。

参 赛 队 伍:

领队或主教练签字:

日 期:

7.附件七

第十八届 MBA 阳光体育赛事·拔河比赛 赛 程 安 排 表

序号	日期	比赛项目	时间	足球一号场地(三根绳)		
1	2021-10-31 (周日)	拔河比赛	10:00-10:20	A1-A2	B1-B2	C1-C2
2		拔河比赛	10:25-10:45	D1-D2	A1-A3	B1-B3
3		拔河比赛	10:50-11:10	C1-C3	D2-D3	A2-A3
4		拔河比赛	11:15-11:35	B2-B3	C2-C3	D1-D3
7		拔河比赛	午休吃饭	足球一号场地(二根绳)		
8		拔河比赛	12:30-12:50	四分之一决赛 (四场)		
9		拔河比赛	12:55-13:15			
10		拔河比赛	13:20-13:40	半决赛一	半决赛二	
11		拔河比赛	13:50-14:10	三四名	冠亚军	

第十八届 MBA 阳光体育赛事·拔河比赛 比 赛 规 则

- 1、两队比赛，每队各 6 男 6 女
- 2、赛道说明：中心线至两端白色记号线各设定为 2m。
- 3、握绳法以及姿势
 - (1) 第一位得尽量握住靠近两米线外侧的绳子，脚位不能超过两米线。
 - (2) 选手空手，双手掌向上紧握绳子。
 - (3) 绳子必须由躯干与上臂之间通过。
 - (4) 不能使用防止绳子动摇的支撑法，以及其它方法。
 - (5) 比赛时，必须两脚在膝前伸直，且必须握住绳子。
 - (6) 队员站位顺序由领队自定。
- 4、比赛开始

(1) 「集合」双方队员按领队安排之顺序依次站好。依主裁判指示, 由双方领队互相确认准备完毕。双方领队必须明确回答, 否则主裁判不能确认。

(2) 「举绳」(双手向前做水平伸展动作) 口令时, 选手双手握住绳子。此时第一位尽量握住靠近白色记号区外侧的绳子。

(3) 「拉紧」(双手掌心向内侧, 前上举至头部两侧) 口令时, 绳子充份伸展或绷紧状态。主裁判指示下一手势之前, 选手腿和身体不能乱动, 须用力拉着绳子, 保持开始准备姿势。

(4) 「调整中心线」(向拉着绳子的队伍, 用手做请靠近的动作) 此时领队得随着主裁判的动作指示, 将自己队伍快速移动, 使中心线记号能相符合。

(5) 「预备」(口令时将保持上举于头上的双手掌心向外) 此时选手静止不动, 保持拉着绳索状态。

(6) 「开始」(举在头上的两手很快的放下来, 同时吹哨)。

5、比赛结束

(1) 每一局胜负判定: 当中心标志被拉到一方的 2m 白色线时, 即绳子向一方移动 2m, 比赛结束(主裁判吹哨, 同时两手在头上做几次大交叉的动作), 不限制时间, 一直到能判断胜负为止。

(2) 主裁判可视危险程度, 宣判在进行中的比赛中断, 并以绳子中心记号区的位置判定胜负。

(3) 比赛中, 主裁判作出比赛结束手势前, 如两队同时倒下或自己认为获胜而站起来等, 比赛必须继续进行。

6、如果各队当场裁判判罚有异议, 由各队领队向裁判委员会提出书面申述, 由裁判委员会仲裁并将裁决结果告之各位领队。

7、其余参赛规则参考比赛规则简则和细则。

解释权归属第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会

本人及本队所有队员均已认真阅读、理解并愿意接受以上内容。

参 赛 队 伍:

领队或主教练签字:

日 期:

8.附件八

第十八届 MBA 阳光体育赛事·健美比赛 赛 程 安 排 表

序号	日期	比赛项目	时间	羽毛球 五号场 地
1	2021-10-31 (周日)	健美比赛	13:30-14:00	健美

第十八届 MBA 阳光体育赛事·健美比赛 比 赛 规 则

一、比赛项目

- (1) 男子健体
- (2) 女子健体

二、比赛办法

- (1) 男子健体：四分之一转体+走喇叭型+30s 自由。
- (2) 女子健体：七个健美转体动作+30s 自由展示。
- (3) 健美比赛执行中国健美协会 2019 年新版《健身健美竞赛规则与裁判法》。

三、参加办法

- (1) 每个院校可报运动员人数暂不限制。
- (2) 参赛队需按时报到和参加赛前有关会议，无故缺席者视为放弃参赛。

四、报名办法

- (1) 请参赛运动员于 2021 年 10 月 3 日前完成报名。

五、比赛奖项

- (1) 健美男子组设 “MBA 先生” “最佳肌肉奖”；
- (2) 健美女子组设 “MBA 小姐”；

解释权归属第十八届 MBA 阳光体育赛事组委会

本人及本队所有队员均已认真阅读、理解并愿意接受以上内容。

参 赛 队 伍：

领队或主教练签字：

日 期：

阳光杯体育赛事法律顾问

上海同佳律师事务所

孙周律师

(End 以下无正文)