# IMG_256“五四”绽青春，“云运”战疫情

**三明二中第一届“云”运会**

**活动通知**

**主办：三明二中团委**

**承办：三明二中第25届学生会**

# 一、活动意义：“五四”将临，在这个举国上下齐心协力抗疫的特殊时期，作为新时代的青少年，我们除了“停课不停学”、宅家认真学习之外，也应当“野蛮体魄”，培养勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的[意志](http://www.so.com/s?q=%E6%84%8F%E5%BF%97&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)。

# 二、活动宗旨：丰富同学们的[文化生活](http://www.so.com/s?q=%E6%96%87%E5%8C%96%E7%94%9F%E6%B4%BB&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，弘扬[集体主义](http://www.so.com/s?q=%E9%9B%86%E4%BD%93%E4%B8%BB%E4%B9%89&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)精神，增强体质，提高运动水平，绽放青春活力，成为更好的青年。

**三、活动时间和说明**

1.报名时间5月1日——5月2日中午12点前；

2.活动时间： 5月2日中午14点后——5月3日；

3.活动说明：参赛者在家中录制好视频，发到指定QQ群，所有项目均以此方式进行线上比赛。

**四、活动对象：**三明二中高一、高二同学。

**五、活动方式：**

请各位参赛选手向本班团支书报名，由团支书统一将本班参赛人员名单发送至指定QQ群，选手将录制好的视频发送给团支书，由团支书发送至指定QQ群，要求标注清楚“班级姓名项目”，即为成功参与本次活动。

注：活动共9个项目，以班级为单位，每个项目每班至少1人参加，参赛人数不设上限。

本次活动获奖者将获得校团委盖章颁发的获奖证书和奖品，获奖证书可录入综合素质评价平台。

1. **比赛项目：**1.俯卧撑(男)  
   2.仰卧起坐（女）  
   3.波比跳（分男子女子两项）  
    4.一分钟跳绳（分男子女子两项）  
   5.颠排球（女）  
    6.动态平板支撑（分男子女子两项）
2. **比赛规则：** 1.颠排球**、**俯卧撑 **、**仰卧起坐 **、**波比跳 **、**跳绳**、** 动态平板支撑，以上项目均计算1分钟内的总次数；

         2.俯卧撑**、**波比跳**、**动态平板支撑，均按keep标准，俯卧撑要求每一次下落手臂与背齐平，不得塌腰或撅臀；波比跳要求跳跃双脚离地双手在头顶击掌，动态平板支撑双脚可分开，不可塌腰或撅臀。  
         3.仰卧起坐**、**跳绳**、**颠排球，均按中考标准，跳绳只能单摇；  
         4.视频要求全身入镜，视频中有钟表或手机等计时工具入镜，并倒计时1分钟；

5.比赛成绩由学生会成员逐个视频确定并记录，学生会将坚持公平公开公正的原则开展活动。活动解释权归属学生会。

1. **成绩评定和颁奖：**

活动时间截止后，5月4日开始，学生会成员将认真观看核对比赛视频，清点动作个数，确定选手成绩，记入赛前制作表格，进行统分排名，确定获奖名单，并择期在校园网、学生会官方QQ号上进行公布，比赛奖品及奖状将于开学后颁发。