

奉贤区第五届运动会

各组别单项竞赛规程合订本

奉贤区第五届运动会竞赛部
2023年4月

目 录

1. 单项竞赛规程（青少年组）	- 1 -
2. 单项竞赛规程（成年组）	- 63 -
3. 单项竞赛规程（大学生组）	- 91 -
4. 单项竞赛规程（老年组）	- 102 -
5. 单项竞赛规程（残疾人组）	- 121 -
6. 单项竞赛规程（公开组）	- 128 -

单项竞赛规程

(青少年组)

上海市奉贤区第五届运动会田径竞赛规程 (青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年5月21日-22日

三、竞赛地点：奉贤区体育中心

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：

项 目	小 学		初 中		高 中	
	男	女	男	女	男	女
60 米	▲	▲				
100 米	▲	▲	▲	▲	▲	▲
200 米	▲	▲	▲	▲	▲	▲
400 米	▲	▲	▲	▲	▲	▲
800 米	▲	▲	▲	▲	▲	▲
1500 米			▲	▲	▲	▲
4×100 米接力	▲	▲	▲	▲	▲	▲
跳高	▲	▲	▲	▲	▲	▲
跳远	▲	▲	▲	▲	▲	▲
三级跳远			▲	▲	▲	▲
垒球	▲	▲				
铅球	▲ 3kg	▲ 3kg	▲ 5kg	▲ 4kg	▲ 5kg	▲ 4kg
标枪			▲ 600g	▲ 500g	▲ 700g	▲ 600g

六、运动员年龄：

高中组：2004年9月1日--2007年8月31日

初中组：2007年9月1日--2011年8月31日

小学组：2011年9月1日--2016年8月31日

七、参加办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队，中专、职校、成校、技校等学生参加高中组；

(三) 各单位各组别可报男女各1队，每队领队1名，教练员1-3名，运动员10名；

(四) 各组别参赛人数不少于8人，各单项报名人数不超3人，每个运动员限报2项，并可兼报接力；

(五) 区少体校五年级学生代表原输送学校参加比赛，初中单独组队参加（比赛名次不影响其他运动员名次排列）。

八、竞赛办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 采用国家体育总局最新审定的田径竞赛规则；

(三) 径赛800米，1500米及各项接力只安排1个赛次。按成绩排列名次；其余项目参赛人数在8人以上，安排2个赛次，按预赛最优成绩的8名运动员参加决赛；不足8人进行一个赛次，按成绩排列名次；

(四) 各单位参加接力项目比赛的运动员服装必须统一，否则将不得参加比赛。

九、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、报名办法：

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

(二) 联系地址：奉贤区南桥镇古华路100号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：

顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十一、参赛须知：

（一）所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

（二）如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码（参赛单位盖章）及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会三人篮球竞赛规程 (青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年6月23日-24日

三、竞赛地点：奉贤区体育中心

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：初中、高中组男女

六、运动员年龄：

高中组：2004年9月1日--2007年8月31日

初中组：2007年9月1日--2011年8月31日

七、参加办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队，中专、职校、成校、技校等学生参加高中组；

(三) 各代表队每组别可各报2支队，每队可报领队1名，教练员1名，运动员4名（不足4名不得报名参赛）。

八、竞赛办法：

(一) 比赛采用中国篮球协会最新审定的 FIBA《三人篮球规则》和有关规定执行；

(二) 各组别根据报名队数采用相应赛制；

1. 报名24队及以上的，分三个阶段进行比赛

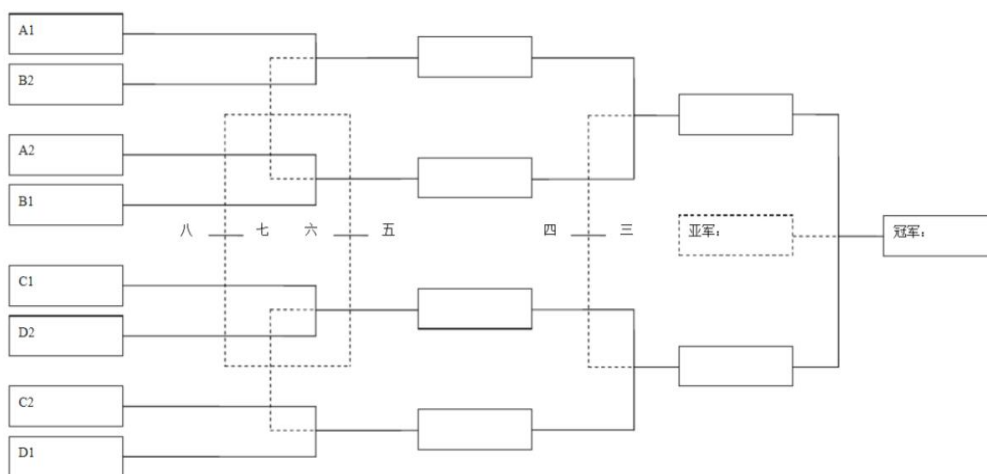
第一阶段：通过抽签（同单位两队不抽入同一组原则）分成8个小组，采用单循环赛制排出各小组名次，前2名的队伍（共16支球队）晋级第二阶段比赛。

第二阶段：第一阶段小组赛名次抽签分成4个小组，采用单循环赛制

排出各小组名次，前3名的队伍（共12支球队）晋级第三阶段比赛。

第三阶段：第二阶段小组赛前2名的队伍采用交叉淘汰赛决出第1-8名，具体对阵如下图所示；第3名的队伍采用单循环赛制决出9-12名。

第三阶段交叉淘汰赛对阵图



2. 报名 12-23 队的，分两阶段进行比赛

第一阶段：通过抽签（同单位两队不抽入同一组原则）分成 4 个小组，采用单循环赛制排出各小组名次，前 3 名的队伍（共 12 支球队）晋级第二阶段比赛。

第二阶段：各组别前 2 名队伍采用交叉淘汰赛决出第 1-8 名（对阵办法同上），第 3 名的队伍采用单循环赛制决出 9-12 名。

3. 报名 8-11 队的，通过抽签（同单位两队不抽入同一组原则）分成 2 个小组，采用单循环赛制排出各小组名次；小组前 2 名直接晋级半决赛，通过交叉赛决出第 1-4 名；小组第 3-4 名决出第 5-8 名；依次类推，决出所有名次。

4. 报名 3-7 队的，采用单循环赛制直接确定比赛名次。

5. 报名少于 2 单位 3 个队的，将取消该组别比赛。

（三）单循环赛制名次排列方法

1. 获胜场次多者名次列前；

2. 相互间比赛胜负，胜者名次列前；

3. 场均得分高者名次列前（不包括因对方弃权而获胜的场次）；

4. 采用抽签的方式确定名次。

(四) 比赛用球：采用斯伯丁定制的三人篮球专用规格用球；

(五) 比赛服装：各队应备浅、深有明显颜色区别的两套参赛服，参赛服前后均印有明显号码；同队运动员上场必须穿同一颜色的服装，否则不予参赛。

九、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、报名办法：

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

(二) 联系地址：奉贤区南桥镇古华路 100 号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十一、参赛须知：

(一) 所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

(二) 如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码（参赛单位盖章）及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会足球竞赛规程

(青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年6月26-7月5日

三、竞赛地点：恒贤小学、弘文学校、奉贤区体育中心

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：

高中组男子：2004年9月1日--2007年8月31日

初中组男子A组：2007年9月1日--2009年8月31日

初中组男子B组：2009年9月1日--2011年8月31日

小学组男子A组：2011年9月1日--2013年8月31日

小学组男子B组：2013年9月1日--2016年8月31日

小学组女子B组：2013年9月1日--2016年8月31日

六、参加办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队，中专、职校、成校、技校等学生参加高中组；

(三) 各单位各组别可报1队，领队、教练员各1名，运动员小学组10名，初中组15名，高中组22名。

七、竞赛办法：

(一) 采用国家体育总局最新审定的《足球竞赛规则》；

(二) 小学组采用“五人制”比赛方法；

(三) 初中组采用“八人制”比赛方法；

(四) 高中组采用“十一人制”比赛方法；

(五) 同队运动员上场必须穿服装统一，并有明显号码。主队服装为

浅色，若上场两队服装颜色相同时，由主队负责更换服装；

（六）项目参赛队数不足 3 队，则取消该组别比赛；

（七）各参赛队赛前准备队旗若干，队旗内容：球队名称、球队 LOGO 等，队旗尺寸：30*45；

八、录取名次、计分和奖励办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、报名办法：

（一）各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

（二）联系地址：奉贤区南桥镇古华路 100 号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十、参赛须知：

（一）所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

（二）如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码（参赛单位盖章）及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十一、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会篮球竞赛规程

(青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年7月6日-15日

三、竞赛地点：奉贤中专、弘文学校、奉教院附中

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：小学、初中、高中组男、女

六、运动员年龄：

高中组（男、女）：2004年9月1日--2007年8月31日

初中组A组（男、女）：2007年9月1日--2009年8月31日

初中组B组（男、女）：2009年9月1日--2011年8月31日

小学组A组（男、女）：2011年9月1日--2013年8月31日

小学组B组（男、女）：2013年9月1日--2016年8月31日

七、参加办法：

（一）按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队，中专、职校、成校、技校等学生参加高中组；

（三）各单位各组别可报男女各1队，每队领队、教练员各1名，运动员12名。

八、竞赛办法：

（一）按本届运动会总则竞赛规程的规定执行；

（二）采用国家体育总局最新审定的《篮球竞赛规则》；

（三）小学组采用小篮球规则；

（四）比赛用时：

1. 比赛由两个半场组成；

2. 小学组每半场 12 分钟，半场之间休息 5 分钟。每半场分两节，每节 6 分钟，节间休息 1 分钟。

(五) 初中组及高中组每半场 20 分钟，半场之间休息 5 分钟。每半场分两节，每节 10 分钟，节间休息 1 分钟；

(六) 比赛时间采用暂停、替换、罚球、跳球四种情况停表，其它时间不停表。下半时最后 2 分钟按规则停表；

(七) 同队运动员上场必须穿服装统一，并有明显号码。主队服装为浅色，若上场两队服装颜色相同时，由主队负责更换服装；

(八) 项目参赛队数不足 3 队，则取消该组别比赛；

(九) 各参赛队赛前准备队旗若干，队旗内容：球队名称、球队 LOGO 等，队旗尺寸：30*45。

九、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、报名办法：

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

(二) 联系地址：奉贤区南桥镇古华路 100 号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十一、参赛须知：

(一) 所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

(二) 如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码（参赛单位盖章）及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会排球竞赛规程 (青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年10月14日-15日

三、竞赛地点：奉贤区体育中心网球场

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：

高中（男子、女子）

初中、小学（男子A、B组；女子A、B组）

六、运动员年龄：

高中组（男、女）：2004年9月1日--2007年8月31日

初中A组（男、女）：2007年9月1日--2009年8月31日

初中B组（男、女）：2009年9月1日--2011年8月31日

小学A组（男、女）：2011年9月1日--2013年8月31日

小学B组（男、女）：2013年9月1日--2016年8月31日

七、参加办法：

（一）按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队，中专、职校、成校、技校等学生参加高中组；

（三）各单位各组别可报男女各1队，每队领队、教练员各1名，运动员5名；

（四）同队运动员上场必须穿同一颜色的服装，并有明显号码，否则不予参赛。

八、竞赛办法：

（一）采用国家体育总局最新审定的《排球竞赛规则》；

- (二) 比赛采用 3 人赛的方式;
- (三) 场地: 8 米 × 9 米, 网高: 男子 2.35 米 女子 2.20 米;
- (四) 发球: 在端线后用手传球, 将球传至对方;
- (五) 不能扣球, 不得拦网;
- (六) 比赛采用 1 局制, 每局 15 分, 每球得分为 1 分;
- (七) 无位置轮转, 按位置依次发球;
- (八) 比赛用球: 小学组 4 号球、初中高中组 5 号球;
- (九) 赛制根据实际报名队数制定;
- (十) 其它规定按规则执行;
- (十一) 同队运动员上场必须穿同一颜色的服装, 并有明显号码;
- (十二) 项目参赛队数不足 3 队, 则取消该组别比赛。

九、录取名次、计分和奖励办法:

- (一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行;
- (二) 设“体育道德风尚奖”, 办法另定。

十、报名办法:

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表, 报名表一式二份 (一份自留), 于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部, 并将报名表电子稿发至规定邮箱, 报名表原则上不得更改和补充;

(二) 联系地址: 奉贤区南桥镇古华路 100 号 (奉贤区体育中心北大门东面, 区体育彩票管理中心东侧房间); 邮编: 201499; 联系人: 顾佳斌, 电话: 57191595, 17301701112; 邮箱: fxjjty@163.com。

十一、参赛须知:

(一) 所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛, 否则不予参赛;

(二) 如无上述有效证件, 请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码 (参赛单位盖章) 及近期免冠一寸照片交至竞赛部, 制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜, 另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会手球竞赛规程

(青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年7月24日-25日

三、竞赛地点：解放路小学

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：小学组、初中组男女

六、运动员年龄：

初中组（男、女）：2007年9月1日--2011年8月31日

小学组（男、女）：2011年9月1日--2016年8月31日

七、参加办法：

（一）按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队，本次比赛不设高中组别；

（三）各代表队可报男女各1队，每队领队、教练员各1名，运动员可报7~12人（运动员不满7人不可报名参赛）。

八、竞赛办法：

（一）采用中国手球协会最新审定公布的《手球竞赛规则》和《小学生手球竞赛规则》及有关规定（初中组和小学生组皆采用五人制）；

（二）如参赛队不足3队，则取消该组别比赛；

（三）如参赛队为3队的，采用双循环的办法比赛；参赛队4-7队，采用单循环的办法比赛；

（四）各组参赛队达到8-12队，采用分两组（A组、B组），进行预、决赛的办法比赛。1. 预赛：采用分组单循环的办法进行比赛，分成两组，排出各组的名次。2. 决赛：小组前四名采用交叉淘汰赛及附加赛办法决出

名次;

(五) 名次决定办法

1. 循环赛每队胜一场得 2 分, 平一场得 1 分, 负一场得 0 分, 积分多者名次列前, 无故弃权队取消全部比赛成绩和后续比赛资格;

2. 两队或两队以上积分相等, 按如下办法计算名次:

- A. 有关队相互间比赛积分多者名次列前。
- B. 有关队相互间比赛净胜球多者名次列前。
- C. 有关队相互间比赛进球数多者名次列前。
- D. 全部比赛净胜球多者名次列前。
- E. 全部比赛的总进球数多者名次列前。
- F. 如再相等, 则由抽签决定。

3. 决赛阶段的比赛结束时如为平局, 每队各派 3 名队员进行掷罚 6 米球, 决定胜负。3 轮后如还是平局, 则每队再各派 1 名队员掷罚, 直到决出胜负;

(六) 比赛时间、球队暂停

初中组: 上、下半场各 15 分钟, 中间休息 5 分钟; 球队暂停全场 2 次, 上、下半时各一次。

小学组: 上、下半场各 10 分钟, 中间休息 5 分钟; 球队暂停全场 2 次, 上、下半时各一次。

(七) 比赛服装

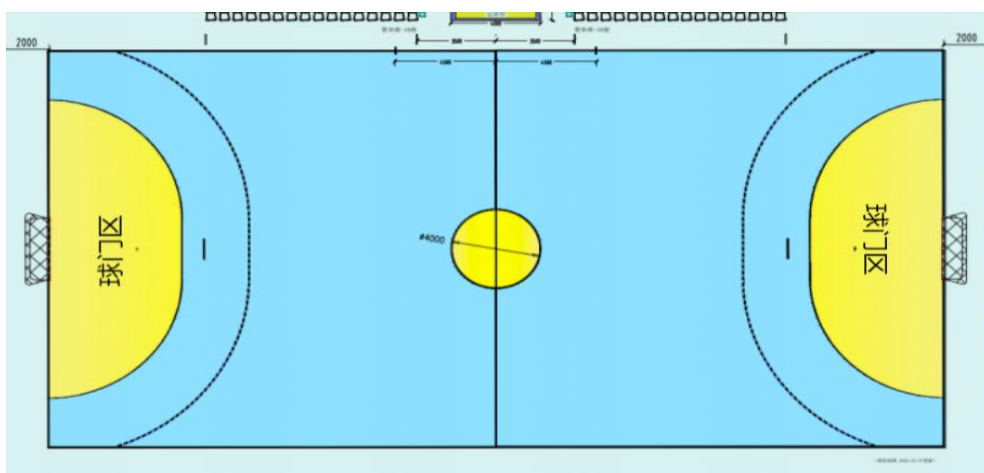
竞赛服装: 各队应备浅、深有明显颜色区别的两套参赛服, 背后均印有明显号码; 同队运动员上场必须穿同一颜色的服装, 否则不予参赛;

注: 不设固定守门员, 比赛队员服装统一, 球门区内只能站一名运动员。(图例 1 双方半场从底线至第一弧线区域为球门区)

(八) 比赛场地

1. 比赛场地长 28 米-34 米, 宽 15 米-18 米 (同篮球场地大小); 球门为 180cm 高/260cm 宽。

2. 球门区 5 米; 罚球线 6。



图例 1

（九）比赛用球

本次比赛使用手球为：初中 1 号球，小学 0 号球。

九、录取名次、计分和奖励办法：

- （一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；
- （二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、报名办法：

（一）各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

（二）联系地址：奉贤区南桥镇古华路 100 号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十一、参赛须知：

（一）所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

（二）如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码（参赛单位盖章）及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会乒乓球竞赛规程 (青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年7月20日-21日

三、竞赛地点：海之花

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：

高中组：男子单打、女子单打、男子团体、女子团体

初中组：男子单打、女子单打、男子团体、女子团体

小学（A、B组）：男子单打、女子单打、男子团体、女子团体

六、运动员年龄：

高中组：2004年9月1日--2007年8月31日

初中组：2007年9月1日--2011年8月31日

小学A组（男、女）：2011年9月1日--2013年8月31日

小学B组（男、女）：2013年9月1日--2016年8月31日

七、参加办法：

（一）按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）各单位各组别可报男女各1队，每队领队、教练员各1名，运动员5名；

（三）男女单打比赛，各单位各组别限报3名运动员。

八、竞赛办法：

（一）按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）比赛采用国家体育总局最新审定的《乒乓球竞赛规则》及有关规定；

（三）比赛均采用11分制。各组别单打采用淘汰赛办法，进入前8

名后的比赛采用五局三胜制，其他所有比赛均采用三局两胜制；团体赛三人三场，三场两胜，每场三局二胜，采取分组循环加淘汰赛的办法；

（四）本次比赛均使用 40+白色乒乓球。

九、录取名次、计分和奖励办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、报名办法：

（一）各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

（二）联系地址：奉贤区南桥镇古华路 100 号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十一、参赛须知：

（一）所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

（二）如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码（参赛单位盖章）及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会羽毛球竞赛规程

(青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年7月22日-23日

三、竞赛地点：奉贤区体育中心羽毛球馆

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：

小学组：男子单打、女子单打、男子团体、女子团体

初中组：男子单打、女子单打、男子团体、女子团体

高中组：男子单打、女子单打、男子团体、女子团体

六、运动员年龄：

高中组：2004年9月1日--2007年8月31日

初中组：2007年9月1日--2011年8月31日

小学组：2011年9月1日--2016年8月31日

七、参加办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各单位各组别可报男女各1队，每队领队、教练员各1名，运动员5名；

(三) 男女单打比赛，各单位各组别限报3名运动员。

八、竞赛办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 采用国家体育总局最新审定公布的《羽毛球竞赛规则》及有关规定；

(三) 各组别比赛均采用3局2胜，21分制；

(四) 团体比赛采用3场2胜制，先胜两场的队即获得该次团体赛胜

利，不再进行第三场比赛；

（五）团体比赛由三场单项比赛组成，高中、初中组比赛次序依次为：第一单打、双打、第二单打，比赛上场人数不得少于3人；小学组为：第一单打、第二单打、第三单打，每场团体赛运动员出场名单可自由排列。

九、录取名次、计分和奖励办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、报名办法：

（一）各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

（二）联系地址：奉贤区南桥镇古华路100号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十一、参赛须知：

（一）所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

（二）如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码（参赛单位盖章）及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会网球竞赛规程 (青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年10月14日-15日

三、竞赛地点：奉贤区体育中心网球场

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：

高中组：男子单打、女子单打、男子双打、女子双打

初中组：男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打

小学组：男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打

六、运动员年龄：

高中组：2005年9月1日--2008年8月31日

初中组：2008年9月1日--2012年8月31日

小学A组：2012年9月1日--2014年8月31日

小学B组：2014年9月1日--2017年8月31日

七、参加办法：

(一)按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二)九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队，中专、职校、成校、技校等学生参加高中组；

(三)各单位各组别可报男女各1队，每队领队、教练员各1名，运动员人数不限；

(四)初中组不同学校男女运动员可自由配队参加初中组混双比赛。

八、竞赛办法：

(一)采用中国网球协会最新公布的《网球竞赛规则》及有关规定；

(二)男女单打、双打、混双比赛：采用淘汰赛，采用六局无占先计

分法，女子双打小组循环排名就是最终得名次；

(三) 每场比赛用球 3 个；

(四) 秩序册中每场比赛时间仅作为参考时间，具体按照比赛实际进程确定；

(五) 赛前 10 分钟到场报到，如超过 15 分钟作弃权处理；

(六) 为使比赛顺利进行，严肃赛纪赛风，运动员如出现违规行为，将采用三级罚分制，公开批评。

九、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定；

(三) 参赛单位参赛得分以该单位参加每个单项运动员所获最高 2 个名次的 50% 得分计入团体总分；

(四) 初中组混双比赛前八名运动员均分所获名次得分，并计入在籍学校团体总分。

十、报名办法：

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

(二) 联系地址：奉贤区南桥镇古华路 100 号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十一、参赛须知：

所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛。如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码（参赛单位盖章）及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会射击竞赛规程 (青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年8月23日-24日

三、竞赛地点：奉贤区体育训练中心射击馆

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：

(一) 小学组：

男子：男子普通气步枪 5 + 20

女子：女子普通气步枪 5 + 20

初中组：

(二) 男子：

1. 10米气步枪 60发

2. 50米小口径自选手枪慢射 60发

3. 10米气手枪 60发

4. 25米标准手枪速射 8" 6" 4" 60发

5. 25米标准手枪 60发 (150秒、20秒、10秒)

6. 小口径普通步枪 3 × 20

7. 小口径普通步枪 60发卧射

8. 飞碟多向正前方 25靶

9. 飞碟双向单靶 25靶

女子：

1. 10米气步枪 60发

2. 10 米气手枪 60 发
3. 25 米小口径运动手枪 30 + 30
4. 小口径普通步枪 3 × 20
5. 小口径普通步枪 60 发卧射
6. 飞碟多向正前方 25 靶
7. 飞碟双向单靶 25 靶

(三) 高中组:

男子:

1. 50 米自选手枪慢射 60 发
2. 25 米标准手枪速射 8" 6" 4" 60 发
3. 25 米标准手枪 60 发 (150 秒、20 秒、10 秒)

女子:

25 米运动手枪 30 + 30

混合:

1. 男女混合小口径步枪 3 × 20
2. 男女混合小口径步枪 60 发卧射
3. 男女混合气步枪 60 发
4. 男女混合飞碟多向混合方 25 靶
5. 男女混合飞碟双向 25 靶
6. 男女混合气手枪 40 发

六、运动员年龄:

小学组: 2011 年 9 月 1 日--2016 年 8 月 31 日

初中组: 2007 年 9 月 1 日--2011 年 8 月 31 日

高中组: 2004 年 9 月 1 日--2007 年 8 月 31 日

七、参加办法:

- (一) 按照本届运动会竞赛规程总则的有关规定执行;

(二)九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队，中专、职校、成校、技校等学生参加高中组；

(三)各单位各组别可报男女各1队，每队领队1名，教练员1-3名，运动员人数不限。

八、竞赛办法：

(一)竞赛规则：采用国家体育总局最新审定的《射击竞赛规则》及有关补充通知规定；

(二)前8名不能并列，出现相同成绩时按照最后一组成绩高者列前，排出名次。

九、录取名次、计分和奖励办法：

(一)按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二)设“体育道德风尚奖”，办法另定；

(三)参赛单位参赛得分以该单位参加每个单项运动员所获最高2个名次的50%得分计入团体总分。

十、比赛器材：

枪支、子弹由奉贤区体育训练中心提供，各项目教练具体安排。

十一、报名办法：

(一)各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份(一份自留)，于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

(二)联系地址：奉贤区第五届运动会竞赛部，地址：奉贤区体育局(古华南路100号)，邮编：201499，联系人：顾佳斌，联系电话：57191391-5088、17301701112，邮箱：fxjjty@163.com。

十二、参赛须知：

(一)所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

(二)如无上述有效证件,请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码(参赛单位盖章)及近期免冠一寸照片交至竞赛部,制作参赛证后持证参赛。

十三、未尽事宜,另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会射箭竞赛规程

(青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年8月25日

三、竞赛地点：奉贤区体育中心

四、参赛单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：

初中组：男子30米单轮个人、30米淘汰赛

女子30米单轮个人、30米淘汰赛

小学甲组：男子18米单轮个人、18米淘汰赛

女子18米单轮个人、18米淘汰赛

小学乙组：男子10米单轮个人

女子10米单轮个人

六、运动员年龄：

初中组：2007年9月1日--2011年8月31日出生

小学甲组：2011年9月1日--2013年8月31日出生

小学乙组：2013年9月1日--2016年8月31日出生

七、参赛办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的有关规定执行；

(二) 各单位各组别可报男女各1队，每队领队、教练员各1名，运动员人数不限。

八、竞赛办法：

(一) 采用国家体育总局最新审定的《射箭竞赛规则》及有关补充通知规定；

(二) 前8名不能并列，出现相同成绩时按照规则规定决出名次。

九、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定；

(三) 参赛单位参赛得分以该单位参加每个单项运动员所获最高 2 个名次的 50%得分计入团体总分。

十、比赛器材：

弓箭由奉贤区体育训练中心提供，各项目教练具体安排。

十一、报名办法：

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

(二) 联系地址：奉贤区第五届运动会竞赛部，地址：奉贤区体育局（古华南路 100 号），邮编：201499，联系人：顾佳斌，联系电话：57191391-5088、17301701112，传真电话：57191677，邮箱：fxjjty@163.com。

十二、参赛须知：

(一) 所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

(二) 如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码（参赛单位盖章）及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十三、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会跆拳道竞赛规程

(青少年组)

- 一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局
- 二、竞赛日期：2023年9月16日-17日
- 三、竞赛地点：奉教院附中
- 四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。
- 五、竞赛分组与项目：

(一) 竞技比赛：

组别	男子	女子
高中组	48kg、55kg、63kg、73kg、+73kg;	44kg、49kg、55kg、63kg、+63kg;
初中甲组	41kg、45kg、49kg、53kg、57kg、 65kg、+65kg	37kg、41kg、44kg、47kg、51kg、 59kg、+59kg
初中乙组	36kg、40kg、44kg、48kg、52kg、 57kg、+57kg	34kg、38kg、42kg、46kg、50kg、 55kg、+55kg
小学甲组	28kg、32kg、36kg、40kg、44kg、 49kg、+49kg	26kg、30kg、34kg、38kg、42kg、 47kg、+47kg
小学乙组	20kg、24kg、28kg、32kg、36kg、 40kg、+40kg	18kg、22kg、26kg、30kg、34kg、 38kg、+38kg

(二) 品势比赛：(分男子个人、女子个人)

组别	预赛内容	决赛内容
高中组	太极五章	太极六章
初中甲组	太极四章	太极五章
初中乙组	太极三章	太极四章
小学甲组	太极二章	太极三章
小学乙组	太极一章	太极二章

(三) 品势比赛：(混双)

组别	预赛内容	决赛内容
高中组	太极五章	太极六章
初中甲组	太极四章	太极五章
初中乙组	太极三章	太极四章
小学甲组	太极二章	太极三章
小学乙组	太极一章	太极二章

六、运动员年龄：

高中组：2005年9月1日--2008年8月31日出生

初中甲组：2008年9月1日--2010年8月31日出生

初中乙组：2010年9月1日--2012年8月31日出生

小学甲组：2012年9月1日--2014年8月31日出生

小学乙组：2014年9月1日--2017年8月31日出生

七、参加办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队，中专、职校、成校、技校等学生参加高中组；

(三) 参赛者只能代表一个单位，每个小项每队报名人数不限，每单位可报领队1人、教练员按照学生5比1数报名，各单项报名人数少于2单位3人(队)，竞技项目向上一级合并进行比赛，其他项目则取消该项目比赛，报名运动员由竞委会根据实际报名情况进行调整，最终参赛小项和比赛顺序以对阵表为准；

(四) 参加比赛的各队领队必须于赛前一天晚17点前准时到指定地点报到交1个月内的心电图脑电图的检查报告，(参加竞技比赛的队员必需心电图、脑电图，品势比赛运动员需心电图)验资料、验证，领取参赛证，并称量体重，否则不能参赛。

八、竞赛办法：

(一) 采用中国跆拳道协会制定的最新竞赛规则；

(二) 竞技比赛采用单败淘汰赛赛制；品势比赛采用评分制；

(三) 各组别参赛运动员赛前称重必须符合所报公斤级数，各组别最大公斤级参赛运动员赛前称重不得超过所报公斤数8kg，否则取消其参赛资格；

(四) 各组比赛为两局，高中组、初中甲组、初中乙组每局比赛一分三十秒，局间休息三十秒；小学甲组、小学乙组每局比赛一分钟，局间休息二十秒；

(五) 竞委会负责提供指定的比赛用垫、电子护具；参加竞技比赛运动员必须穿着护裆、护臂、护腿、护手套、护齿，比赛不允许穿戴普通护脚套；竞技比赛必须穿着世跆联指定白色道服；品势比赛必须穿着世跆联指定品势道服；运动员领奖时须穿着道服、道鞋；教练员上场执教须着正装。

九、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、报名办法：

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

(二) 联系地址：奉贤区南桥镇古华路 100 号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十一、参赛须知：

(一) 所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

(二) 如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码（参赛单位盖章）及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会游泳竞赛规程

(青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年8月26日-27日

三、竞赛地点：奉贤区体育中心游泳馆

四、参加单位：奉贤区小学、初中、高中各校

五、竞赛分组与项目：

(一) 小学组（男女）

1. 一年级组

25米蛙泳、25米自由泳、25米仰泳、4*25自由泳接力（不限男女）

2. 二年级组

50米自由泳、50米仰泳、50米蛙泳、100米混合泳、4*25米自由泳接力（不限男女）

3. 三--五年级组

50米蝶泳、50米仰泳、50米蛙泳、50米自由泳、200混合泳、4*25米自由泳接力（不限男女）

(二) 初中组（男女）

50米自由泳、50米蛙泳、100米自由泳、100米蛙泳、200米自由泳、200米蛙泳、4×50米男女混合自由泳接力（两男两女）

(三) 高中组（男女）

50米自由泳、50米蛙泳、100米自由泳、100米蛙泳、200米自由泳、200米蛙泳、4×50米男女混合自由泳接力（两男两女）

六、运动员年龄：

一年级组：2015年9月1日--2016年8月31日

二年级组：2014年9月1日--2015年8月31日

三一五年度组：2011年9月1日--2014年8月31日

初中组：2007年9月1日--2011年8月31日

高中组：2004年9月1日--2007年8月31日

七、参加办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队，中专、职校、成校、技校等学生参加高中组；

(三) 各单位各组别可报男女各1队，每队领队、教练员各1名，运动员4名；

(四) 每个运动员限报2个项目（可兼报接力）。

八、竞赛办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 采用国家体育总局最新审定出版的《游泳竞赛规则》及有关规定；

(三) 各组别各项目采用不跳水一次出发，以一次比赛成绩排列名次。

九、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、报名办法：

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

(二) 联系地址：奉贤区南桥镇古华路100号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十一、参赛须知：

(一) 所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

(二)如无上述有效证件,请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码(参赛单位盖章)及近期免冠一寸照片交至竞赛部,制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜,另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会国际象棋竞赛规程 (青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年年4月22日、23日

三、竞赛地点：实验小学

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：

男、女个人，团体

六、运动员年龄：

高中组：2004年9月1日--2007年8月31日

初中A组：2007年9月1日--2009年8月31日

初中B组：2009年9月1日--2011年8月31日

小学A组：2011年9月1日--2013年8月31日

小学B组：2013年9月1日--2016年8月31日

七、参加办法：

(一)按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二)以学校为单位报名参加比赛，各单位各组别可报1个队，每队可报运动员4人，领队、教练员各1人。《参赛报名表》须经学校盖章方为有效；

(三)联合学校可分别报名参加，独立学段学生总人数达到1200人以上的学校，团体项目均可增报1个，个人项目可增报若干；

(四)参赛运动员必须是本区在籍在校学生，品行端正，身体健康；

(五)所有参赛学生一律凭电子学生证参加比赛，否则一律不得参赛。

八、竞赛办法：

(一)比赛采用国家体育总局最新审定出版的《国际象棋竞赛规则》；

(二) 比赛方法、轮次视参赛人数定;

(三) 各参赛队无故迟到 15 分钟本轮作弃权判负, 连续两轮弃权退出比赛;

(四) 第一轮编排由裁判长决定;

(五) 团体成绩按本队 3 人名次分之之和计算;

(六) 项目参赛队(人)数不足 3 队(人), 则取消该组别比赛。

九、录取名次、计分和奖励办法:

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行;

(二) 设“体育道德风尚奖”, 办法另定。

十、报名办法:

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表, 报名表一式二份(一份自留), 于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部, 并将报名表电子稿发至规定邮箱, 报名表原则上不得更改和补充;

(二) 联系地址: 奉贤区南桥镇古华路 100 号(奉贤区体育中心北大门东面, 区体育彩票管理中心东侧房间); 邮编: 201499; 联系人: 顾佳斌, 电话: 57191595, 17301701112; 邮箱: fxjjty@163.com。

十一、参赛须知:

(一) 所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛, 否则不予参赛;

(二) 如无上述有效证件, 请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码(参赛单位盖章)及近期免冠一寸照片交至竞赛部, 制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜, 另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会象棋竞赛规程 (青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年3月26日

三、竞赛地点：实验小学

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：

男、女个人、团体：

高中组男子、女子组

初中A组男子、女子组

初中B组男子、女子组

小学A组男子、女子组

小学B组男子、女子组

六、运动员年龄：

高中组：2004年9月1日--2007年8月31日

初中A组：2007年9月1日--2009年8月31日

初中B组：2009年9月1日--2011年8月31日

小学A组：2011年9月1日--2013年8月31日

小学B组：2013年9月1日--2016年8月31日

七、参加办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 以学校为单位报名参加比赛，各单位各组别可报1个队，每队可报运动员4人，领队、教练员各1人。《参赛报名表》须经学校盖章方为有效；

(三) 联合学校可分别报名参加，独立学段学生总人数达到1200人

以上的学校，团体项目均可增报 1 个，个人项目可增报若干；

（四）参赛运动员必须是本区在籍在校学生，品行端正，身体健康；

（五）所有参赛学生一律凭电子学生证参加比赛，否则一律不得参赛。各单位必须加强安全教育，做好安全防范，指导学生赛前做好准备活动，有序开展比赛，避免发生安全事故，并为本单位所有参加系列赛的成员办理“上海市学校体育运动伤害专项保障基金”，否则不予参赛；

（六）少体校初中组参加相关系列赛，小学组代表原输送小学报名参赛；

（七）运动员不得跨越组别参赛。

八、竞赛办法：

（一）比赛采用国家体育总局最新审定出版的《中国象棋竞赛规则》；

（二）比赛方法、轮次视参赛人数定；

（三）各参赛队无故迟到 15 分钟本轮作弃权判负，连续两轮弃权退出比赛；

（四）第一轮编排由裁判长决定；

（五）团体成绩按本队 3 人名次分之之和计算；

（六）项目参赛队（人）数不足 3 队（人），则取消该组别比赛。

九、录取名次、计分和奖励办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、报名办法：

（一）各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

（二）联系地址：奉贤区南桥镇古华路 100 号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十一、参赛须知：

(一)所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

(二)如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码(参赛单位盖章)及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会围棋竞赛规程 (青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年3月25日

三、竞赛地点：实验小学

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：

男、女个人、团体：

高中组男子、女子组

初中A组男子、女子组

初中B组男子、女子组

小学A组男子、女子组

小学B组男子、女子组

六、参赛办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 以学校为单位报名参加比赛，各单位各组别可报1个队，每队可报运动员4人，领队、教练员各1人；

(三) 联合学校可分别报名参加，独立学段学生总人数达到1200人以上的学校，团体项目均可增报1个，个人项目可增报若干；

(四) 各组男子选手要求具有2级证书或网上相应水平及以上，女子选手要求具有5级证书或网上相对应水平及以上；

(五) 参赛运动员必须是本区在籍在校学生，品行端正，身体健康；

(六) 所有参赛学生一律凭电子学生证参加比赛，否则一律不得参赛。各单位必须加强安全教育，做好安全防范，指导学生赛前做好准备活动，有序开展比赛，避免发生安全事故，并为本单位所有参加系列赛的成员办

理“上海市学校体育运动伤害专项保障基金”，否则不予参赛；

(七) 少体校初中组参加相关系列赛，小学组代表原输送小学报名参赛；

(八) 运动员年龄划分

高中组：2004年9月1日--2007年8月31日

初中A组：2007年9月1日--2009年8月31日

初中B组：2009年9月1日--2011年8月31日

小学A组：2011年9月1日--2013年8月31日

小学B组：2013年9月1日--2016年8月31日

(九) 运动员不得跨越组别参赛。

七、竞赛办法：

(一) 采用国家体育总局最新审定的《围棋竞赛规则》(2002年版)；

(二) 双方当场猜先，猜中者执黑先行，黑方贴3又3/4子；

(三) 比赛采取用时制，双方公用30分钟后加钟每方10分钟，超时判负；

(四) 各参赛队无故迟到15分钟本轮作弃权判负，连续两轮弃权退出比赛；

(五) 各组别比赛办法：比赛使用19路围棋盘；

(六) 名次判定：采用围棋积分编排软件编排，一切以电脑编排为准，本次比赛采取个人积分循环赛；

(七) 项目参赛队(人)数不足3队(人)，则取消该组别比赛。

八、报名办法：

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份(一份自留)，于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

(二) 联系地址：奉贤区南桥镇古华路100号(奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间)；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

九、录取名次、计分和奖励办法：

- （一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；
- （二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、参赛须知：

（一）所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

（二）如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码（参赛单位盖章）及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十一、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会跳踢竞赛规程 (青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年4月15日

三、竞赛地点：奉贤中学

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：小学、初中、高中组

六、竞赛组别和项目：

高中组：2分钟单摇跳、2分钟双摇跳、
3分钟踢毽子、混合长绳A、B

初中A组：2分钟单摇跳、2分钟双摇跳、
3分钟踢毽子、混合长绳A、B

初中B组：2分钟单摇跳、2分钟双摇跳、
3分钟踢毽子、混合长绳A、B

小学A组：1分钟单摇跳、1分钟双摇跳、
3分钟踢毽子、混合长绳A、B

小学B组：1分钟单摇跳、3分钟踢毽子

七、参赛办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 以学校为单位报名参加比赛，各单位设总领队、总教练各1人、各队教练员2人。《参赛报名表》须经学校盖章方为有效；

(三) 各项目参赛人数

1分钟单摇跳：各单位各组别可报男、女各2人。

1分钟双摇跳：各单位各组别可报男、女各2人。

2分钟双摇跳：各单位各组别可报男、女各2人。

2 分钟单摇跳：各单位各组别可报男、女各 2 人。

3 分钟踢毽子：各单位各组别可报男、女各 2 人。

混合长绳 A、B：各单位各组别可各报 1 队，每队 12 人（6 男 6 女，其中 1 男 1 女为摇绳）。

（四）联合学校可分别报名参加，独立学段学生总人数达到 1200 人以上的学校，团体项目均可增报 1 个，个人项目可增报若干；

（五）参赛运动员必须是本区在籍在校学生，品行端正，身体健康；

（六）所有参赛学生一律凭电子学生证或学校学籍证明参加比赛，否则一律不得参赛。各单位必须加强安全教育，做好安全防范，指导学生赛前做好准备活动，有序开展比赛，避免发生安全事故，并为本单位所有参加系列赛的成员办理“上海市学校体育运动伤害专项保障基金”，否则不予参赛；

（七）少体校初中组参加相关系列赛，小学组代表原输送小学报名参加；

（八）运动员年龄划分

高中组：2004 年 9 月 1 日--2007 年 8 月 31 日

初中 A 组：2007 年 9 月 1 日--2009 年 8 月 31 日

初中 B 组：2009 年 9 月 1 日--2011 年 8 月 31 日

小学 A 组：2011 年 9 月 1 日--2013 年 8 月 31 日

小学 B 组：2013 年 9 月 1 日--2016 年 8 月 31 日

（九）运动员不得跨越组别参赛。

八、竞赛办法：

（一）单摇跳

1. 比赛用时：小学组 1 分钟，中学组 2 分钟；

2. 参赛者在规定的 2×2 米区域内进行比赛，运动员双手摇绳，双脚以轮换跳的方法跳绳，每跳起一次，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周（360°），称作单摇跳。在规定时间内完成尽可能多的双脚轮换跳，累计跳绳成功通过右脚脚下的次数；

3. 比赛口令为：“裁判员准备---运动员准备---预备---跳（或哨音）---30秒---1分钟---1分30秒---停（或哨音）”。在规定的时间内以个人累计数为最后比赛成绩；

4. 技术要求

（1）在比赛开始指令未下达前运动员身体和绳子必须保持静止状态，否则被算作抢跳，出现抢跳后，比赛将继续进行，最后在犯规运动员成绩中扣除5次；

（2）必须采用双脚轮换跳跳法，其它跳法不计数；如运动员踩线或出界，计数暂停，裁判提醒其回到规定场地继续比赛，再累积计数，时间不间断；

（3）计分办法：每场比赛由2名裁判计数，2名裁判计数的平均数为比赛应得数，减去犯规应扣次数，为运动员的最后有效次数。

（二）双摇跳

1. 比赛用时：小学组1分钟，中学组2分钟；

2. 参赛者在规定的2×2米区域内进行比赛，运动员跳起一次，双手摇绳，绳跃过头顶通过脚下绕过身体两周（720°）称作双摇跳，记次数1次，在1分钟（2分钟）规定时间内累积进行；

3. 比赛口令为：“裁判员准备---运动员准备---预备---跳（或哨音）---30秒---1分钟---1分30秒---停（或哨音）”。在规定的时间内以个人累计数为最后比赛成绩。

（三）3分钟踢毽子

1. 比赛用时：3分钟；

2. 在规定的2米见方的区域内进行比赛，不可换脚，不能荡踢，踢毽子脚每次均应着地一次，中途失误可继续比赛，在规定时间内个人计数为最后比赛成绩；

3. 比赛口令为：“裁判员准备---运动员准备---预备---起（或哨音）---30秒---1分钟---1分30秒---2分钟---2分30秒---停（或哨音）”。

（四）混合长绳（A式）12人长绳“8”字跳

1. 比赛用时：3 分钟；

2. 每队 12 名队员参赛（6 男 6 女其中 1 男 1 女摇绳），预备时绳子处于静止状态，两名运动员（一男一女）持绳站好，间距不小于 3 米。在口令或鸣哨后将绳同方向 360° 摇起，运动员无论采用何种方式须依次以“8”字路线跑入绳中跳跃、长绳过双脚、再跑出长绳，则计次数 1 次，在规定时间内累积进行；

3. 比赛口令为：“裁判员准备---运动员准备---预备---跳（或哨音）---30 秒---1 分钟---1 分 30 秒---2 分钟---2 分 30 秒---停（或哨音）”。

（五）集体跳长绳（B 式）齐心同步跳长绳

1. 比赛用时：2 分钟；

2. 每队 12 名队员参赛（6 男 6 女其中 1 男 1 女摇绳），10 名队员集体跳长绳，绳子在队员脚下受阻为失误，中途失误可继续比赛，摇绳者必须在听到发令后才能摇绳，比赛中途摇绳者不能更换，但可以换手，两摇绳者站位距离为 7 米。摇绳者脚踏线为犯规，扣除犯规所获成绩。记录失误次数，以累计数为比赛成绩；

3. 比赛口令为：“裁判员准备---运动员准备---预备---跳（或哨音）---30---1 分钟---1 分 30 秒---1 分 45 秒---停（或哨音）”。

九、比赛器材：

项 目	型 号
单摇跳	小学 6 号绳、中学 8 号绳
混合长绳（A 式）	4 米棉绳（中间带胶）
混合长绳（B 式）	8 米棉绳（中间带胶）
毽子	不限

注： 以上器材均由组委会统一提供。

十、录取名次、计分和奖励办法：

- （一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；
- （二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十一、报名办法：

(一)各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表,报名表一式二份(一份自留),于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部,并将报名表电子稿发至规定邮箱,报名表原则上不得更改和补充;

(二)联系地址:奉贤区南桥镇古华路100号(奉贤区体育中心北大门东面,区体育彩票管理中心东侧房间);邮编:201499;联系人:顾佳斌,电话:57191595,17301701112;邮箱:fxjjty@163.com。

十二、其他事宜:

(一)申诉和纪律、仲裁委员会和裁判的选派均按活动节实施方案的规定执行;

(二)根据上级防疫部门的政策变化,请所有参赛人员积极配合主办方的现场防控措施。

十三、未尽事宜,另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会健身操竞赛规程 (青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年5月7日

三、竞赛地点：奉教院附中

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

高中组、初中组、小学组健身操（自选动作）

六、年龄组别：

小学组：2011年9月1日--2016年8月31日

初中组：2007年9月1日--2011年8月31日

七、参加办法：

（一）按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队；

（三）各单位各组别报1队，领队1人，教练员1-2人，运动员8-16人（男女不限）。

八、竞赛办法：

（一）按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）健身操自选动作成套时间：2分至2分10秒（以动作时间计时）；

（三）比赛场地为12×12平方米；

（四）比赛出场顺序在赛前领队会上抽签决定；

（五）自选动作比赛音乐于领队会交给本届区运会竞委会；

（六）男运动员参赛有0.1分/位的加分，但全队加分不超过0.3分。

九、录取名次、计分和奖励办法：

- (一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；
- (二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、报名办法：

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

(二) 联系地址：奉贤区南桥镇古华路100号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十一、参赛须知：

(一) 所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛。

(二) 如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码（参赛单位盖章）及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会广播体操竞赛规程

(青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年4月28日

三、竞赛地点：奉教院附中

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行

五、竞赛分组与项目：

小学组男女混合组

初中组男女混合组

高中组男女混合组

六、参赛办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 以学校为单位报名参加比赛，各单位各组别可各报1个队，每队报领队1人，教练员1人，运动员24人（男女各12人，各队可多报2名运动员作为备选运动员）。《参赛报名表》须经学校盖章方为有效；

(三) 联合学校可分别报名参加，独立学段学生总人数达到1200人以上的学校，团体项目均可增报1个；

(四) 参赛运动员必须是本区在籍在校学生，品行端正，身体健康；

(五) 所有参赛学生一律凭电子学生证或学校学籍证明参加比赛，否则一律不得参赛。各单位必须加强安全教育，做好安全防范，指导学生赛前做好准备活动，有序开展比赛，避免发生安全事故，并为本单位所有参加系列赛的成员办理“上海市学校体育运动伤害专项保障基金”，否则不予参赛；

(六) 少体校初中组参加相关系列赛，小学组代表原输送小学报名参加；

(七) 运动员年龄划分:

小学组: 2011年9月1日--2016年8月31日

初中组: 2007年9月1日--2011年8月31日

高中组: 2004年9月1日--2007年8月31日

(八) 运动员不得跨越组别参赛。

七、竞赛办法:

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行;

(二) 比赛采用全国中小学第三套广播体操中的: 小学组“希望风帆”、中学组“舞动青春”;

(三) 比赛编队为4×6, 两个单位同时出场;

(四) 各组别比赛出场顺序由领队会抽签决定。

八、录取名次、计分和奖励办法:

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行;

(二) 设“体育道德风尚奖”, 办法另定。

九、报名办法:

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表, 报名表一式二份(一份自留), 于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部, 并将报名表电子稿发至规定邮箱, 报名表原则上不得更改和补充;

(二) 联系地址: 奉贤区南桥镇古华路100号(奉贤区体育中心北大门东面, 区体育彩票管理中心东侧房间); 邮编: 201499; 联系人: 顾佳斌, 电话: 57191595, 17301701112; 邮箱: fxjjty@163.com。

十、其他事宜:

(一) 申诉和纪律、仲裁委员会和裁判的选派均按活动节实施方案的规定执行;

(二) 根据上级防疫部门的政策变化, 请所有参赛人员积极配合主办方的现场防控措施;

(三) 未尽事宜, 另行通知。比赛最终解释权归主办方所有。

十一、参赛须知:

(一)所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛，否则不予参赛；

(二)如无上述有效证件，请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码(参赛单位盖章)及近期免冠一寸照片交至竞赛部，制作参赛证后持证参赛。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会 “阳光伙伴”少年集体体育竞赛规程 (青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年5月14日

三、竞赛地点：奉贤中学田径场

四、参加单位：各中小学（含中职校）

五、竞赛项目：50米集体跑

六、竞赛组别：

高中男女混合组

初中男女混合组

小学男女混合组

七、参赛办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队，中专、职校、成校、技校等学生参加高中组；

（三）各单位各组别报1个队，领队1人，教练员3人；

1. 小学组正式队员28人（男女各14人），候补队员4人（男女各2人）；

2. 初、高中组正式队员20人（男女各10人）候补队员4人（男女各2人）。

八、运动员年龄：

高中组：2004年9月1日--2007年8月31日

初中组：2007年9月1日--2011年8月31日

小学组：2011年9月1日--2016年8月31日

九、竞赛办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 项目由28名小学生（或20名中学生）肩并肩、腿绑腿（绑腿只允许绑在脚踝处）在一起跑完50米的团体计时竞速比赛。全部队员们各就各位后，裁判员鸣枪宣布比赛开始，每队最后一名队员冲过终点标志为本轮比赛结束，以最后一名队员抵达50米终点线的时间作为比赛成绩；

(三) 活动口号

各队自拟，如：“迎接挑战，顽强拼搏”。

要求：内容积极向上，展现队伍良好的精神风貌。

(四) 抽签决定各队出场顺序；

(五) 比赛用绑带由组委会统一提供；

(六) 竞赛要求

1. 凡参加此项活动的学生需在家长了解活动方式的前提下同意，方可参加。身体不宜参加剧烈运动的学生不得参加本项比赛；

2. 参赛队员在训练及比赛过程中须由教练进行指导，教练应合理进行训练，避免不正当的训练方式造成运动员受伤；

3. 各参赛队在训练与比赛过程中应有医务人员全程参与，以及时处理好突发的伤害事故，费用由各校负责。

(七) 竞赛规则

1. 28名小学生（或20名中学生）肩并肩（右手搭在右邻肩上，左手放在左邻腰间）、腿绑腿（两腿间的距离在5-10厘米左右）一起跑完50米距离；

2. 在比赛途中，队员跌倒或绑腿带脱落、断裂，该队全体队员应按照裁判员的指令，退回到跌倒或绑腿带脱落、断裂的地点，重新开始比赛，直至最后一名队员冲过终点，获得该队比赛成绩，期间计时不中断；

3. 各参赛队教练在该队比赛过程中，可在队伍后跟跑。以对奔跑中的孩子进行保护，但不允许在比赛过程中教练奔跑与队伍平行或超过队伍领

跑,否则视为该队这一跑成绩无效。每队最多有三名教练可在比赛时跟跑;

4. 每队可跑两次,取两次中最好成绩为最终成绩,排列名次,如两队或两队以上成绩相同,看相同各队各自次成绩,如再相等,看1/100秒,优者名次列前;

5. 每个参赛队在训练和比赛时必须使用绑腿带、护具,有条件的学校可选用轮滑运动护具。赛场终点须放置长30米、宽3米,厚度不少于50厘米的保护垫,以保证运动员到达终点时冲刺保护。

(八) 如果队伍在某次跑的过程中,出现发令裁判尚未发令,即冲过起跑线,视为该队这次跑的第一次“抢跑”。第一次“抢跑”出现后,由裁判员组织该队退回起跑线,准备这一跑的第二次跑。如果这一跑的第二次起跑依然出现“抢跑”的情况,则裁定为该队这一跑无成绩;

(九) 计时方法参照最新田径比赛规则为准。

十、录取名次、计分和奖励办法:

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行;

(二) 设“体育道德风尚奖”,办法另定。

十一、报名办法:

(一) 各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表,报名表一式二份(一份自留),于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部,并将报名表电子稿发至规定邮箱,报名表原则上不得更改和补充;

(二) 联系地址:奉贤区南桥镇古华路100号(奉贤区体育中心北大门东面,区体育彩票管理中心东侧房间);邮编:201499;联系人:顾佳斌,电话:57191595,17301701112;邮箱:fxjjty@163.com。

十二、参赛须知:

(一) 所有参赛运动员持电子学生证原件或身份证原件参赛,否则不予参赛;

(二) 如无上述有效证件,请参赛单位派专人于赛前两周内将该运动员户口本原件、社保学籍号条形码(参赛单位盖章)及近期免冠一寸照片交至竞赛部,制作参赛证后持证参赛。

十三、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会武术竞赛规程

(青少年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年5月28日

三、竞赛地点：奉教院附小

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行

五、竞赛分组与项目：

(一) 单项

1. 小学男、女甲组（四年级---五年级）

(1) 拳术：少年规定拳（前两段）、南拳（第一套国际竞赛套路前两段）、华拳（前两段）、初级三路长拳（任选1-2项）；

(2) 短器械：初级刀术、初级剑术（任选1项）

(3) 长器械：初级棍术、初级枪术（任选1项）

2. 小学男、女乙组（一年级---三年级）

(1) 拳术：五步拳、十步拳、少年规定拳（前两段）、初级三路长拳（任选1-2项）；

(2) 短器械：初级刀术、初级剑术（任选1项）

(3) 长器械：初级棍术、初级枪术（任选1项）

3. 初中男、女组（六年级---九年级）

(1) 拳术：少年规定拳（前两段）、长拳、南拳（第一套国际竞赛套路前两段）、华拳（前两段），（任选1-2项）

(2) 短器械：刀、剑 任选一项（第一套国际竞赛套路前两段）

(3) 长器械：枪、棍 任选一项（第一套国际竞赛套路前两段）

(二) 集体项目（不限组别、不限男女）

1. 小学组：

(1) 集体十步拳，报名人数 8 人（2 遍，可配乐）

(2) 武术拳操：《雏鹰展翅》，报名人数 8 人

2. 初中组：

(1) 集体少年连环拳，报名人数 8 人（2 遍，可配乐）

(2) 武术拳操：《英雄少年》，报名人数 8 人

六、参加办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各单位可报 1 个队，每队报领队 1 名，教练员 2 名，运动员不少于 8 名；

(三) 参加单位必须遵守“运动员资格”规定：

1. 运动员必须经医务部门检查身体健康并自认适宜参加该目比赛；

2. 各组学生除集体项目外，不得跨组别参赛。

七、竞赛办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

(二) 比赛采用国家体育总局最新审定的《武术竞赛规则》及有关补充规定；

(三) 每名运动员限报三项（不包含集体项目）；

(四) 集体武术操音乐由竞委会统一播放，集体十步拳、集体少年连环拳音乐由各单位自行选配，不能出现歌词；

(五) 集体项目必须报满 8 人，每少一人扣 0.5 分；

(六) 各参赛队员必须着武术表演服，集体项目服装统一，比赛器械各单位自行准备。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会冰壶竞赛规程（待定）

（青少年组）

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区教育局

二、竞赛日期：2023年8月25日-26日

三、竞赛地点：奉贤体育中心网球馆

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛分组与项目：

陆地冰壶：2 x 10m 赛道，5kg 级花岗岩石头（万向轮）冰壶。

男子团体、女子团体、男女混合

六、运动员年龄：

高中组：1999年9月1日--2002年8月31日

初中组：2002年9月1日--2006年8月31日

小学组：2006年9月1日--2011年8月31日

七、参加办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）九年一贯制学校分设小学、初中两个代表队，联合学校统一为一个代表队，中专、职校、成校、技校等学生参加高中组；

（三）各参赛单位可报领队1名，教练2名。男子团体、女子团体每队可以报运动员4-5人（上场4人，替补1人）；混合团体每队可报运动员4-5人（至少有2名异性）；运动员不可同时兼团体、混合团体比赛项目；

（四）本次比赛对阵采用随机抽签，抽签领队会议为线上召开，时间：暂定，会议号另行通知。

八、竞赛办法：

（一）执行《中国陆地冰壶运动和竞赛规则（2018年4月修订）》；

（二）比赛赛制：

1. 根据报名队数，参赛队伍分成若干小组，每组 3-4 个队；

(1) 若分为两组，取小组的前二名晋级半决赛，A1vsB2，A2vsB1 进行交叉淘汰，胜者决金牌，负者决铜牌。第五至八名，按照小组排名及得失分确定名次，第五第六名在小组第三名中产生，第七第八名在小组第四名中产生；

(2) 若分为三组，先取小组的第一名进入四强，第四名根据各小组第二名中队伍的得失分决定。半决赛 A1vsB1，C1vs 出线的第四支队伍，胜者决金牌，负者决铜牌。第五至八名，按照小组排名及得失分确定名次，第五第六名在小组剩余的第二名中产生，第七第八名在小组第三名中产生；

(3) 若分为四组，取各小组第一名晋级半决赛，A1vsB1，C1vsD1，胜者决金牌，负者决铜牌。第五至八名在小组第二名中产生，按照得失分确定名次；

(4) 若超过四个组，由竞委会在领队会上再行通知。

2. 每场比赛胜者积 1 分，负者 0 分。小组赛后根据以下顺序排定小组内名次：各队积分、胜负关系、总得失分、单场得失分；

3. 通过抽签决定落位，具体时间另定；

4. 10m 赛道每场比赛 4 局（黑色发壶区域发壶），如平局则以点球决胜负。赛前训练时间每队 2 分钟；

5. 10m 赛道每局比赛限时 5 分钟，比赛超时，则将当前局面的得分计入总分。

(三) 各参赛的服装必须统一，服装胸前贴好投壶垒次数数字贴，队长贴(进入比赛场地领取)；

(四) 比赛设施: 上海市 2021、2022 年教育装备学校体育装备入选目录陆地冰壶专用设备器材: 10m 赛道，5kg 石头冰壶。

九、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、报名办法：

(一)各代表队按参赛运动员逐项详细填写报名表，报名表一式二份（一份自留），于赛前两周交至奉贤区第五届运动会竞赛部，并将报名表电子稿发至规定邮箱，报名表原则上不得更改和补充；

(二)联系地址：奉贤区南桥镇古华路 100 号（奉贤区体育中心北大门东面，区体育彩票管理中心东侧房间）；邮编：201499；联系人：顾佳斌，电话：57191595，17301701112；邮箱：fxjjty@163.com。

十一、未尽事宜，另行通知。

单项竞赛规程

(成年组)

上海市奉贤区第五届运动会田径竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年9月

三、竞赛地点：奉贤区体育中心田径场

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

(一) 社区组：

1. 男子：100m 400m 1500m 4×100m 跳远 跳高 铅球(6kg)

2. 女子：100m 400m 800m 4×100m 跳远 跳高 铅球(4kg)

(二) 综合组：

1. 男子：100m 400m 1500m 4×100m 跳远 跳高 铅球(6kg)

2. 女子：100m 400m 800m 4×100m 跳远 跳高 铅球(4kg)

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各单位可报1个队，每队可报领队兼教练1名，男运动员6名，女运动员6名；

(三) 各单项报名人数不限，每位运动员限报2项(不包括4×100m接力)。

七、竞赛办法：

(一) 采用国家体育总局最新审定的《田径竞赛规则》；

(二) 由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会足球竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年6月

三、竞赛地点：待定

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

(一) 社区组：男子足球（五人制）

(二) 综合组：男子足球（五人制）

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各单位可报1个队，每队可报领队1名，教练1名，运动员15名；

(三) 各参赛队须统一比赛服装，上衣前后应有明显号码；每位运动员须配戴护腿板，足球鞋为AG钉以下（包括AG钉）。

七、竞赛办法：

(一) 采用国际足联最新版本的《2022/23足球竞赛规则》；

(二) 由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作；

(三) 预赛：采用分组单循环赛

决赛：采用单淘汰赛(并附加赛)。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会篮球竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年6月

三、竞赛地点：待定

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

(一) 社区组：男子篮球

(二) 综合组：男子篮球

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 每单位可报1个队，领队1名，教练1名，男运动员12名。

七、竞赛办法：

(一) 采用国家体育总局最新审定的《篮球竞赛规则》；

(二) 由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作；

(三) 预赛：采用分组单循环赛，决赛：采用单淘汰赛(并附加赛)；

(四) 服装：每参赛队必须统一的比赛服装，备深色浅色上衣各一套，上衣前后裤脚应有明显号码其中背后需印制球队名及队员姓名。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会乒乓球竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年5月

三、竞赛地点：待定

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

(一) 社区组：

男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、混合双打

(二) 综合组：

男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、混合双打

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则规定执行；

(二) 各单位可报1个队，领队1名，教练2名，男运动员5名，女运动员5名；

(三) 男子单打、女子单打各队限报2名，混双各队限报2对组合。

七、竞赛办法：

(一) 采用国家体育总局最新审定的《乒乓球竞赛规则》；

(二) 由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作；

(三) 团体赛预赛：采用分组单循环赛，决赛：采用单淘汰赛(并附加赛)；

(四) 单打：采用单淘汰赛(并附加赛)；

(五) 运动员须穿着平底胶鞋参赛，不得穿白色上装；

(七) 比赛使用红双喜D40+白色乒乓球；

(八) 球拍须符合国际乒联规定，胶皮须有ITTF标志，且不得经过任何处理，必须红黑两面完整覆盖整个球拍。

八、录取名次、计分和奖励办法：

- （一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；**
- （二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。**

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会羽毛球竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年10月

三、竞赛地点：奉贤区体育中心羽毛球馆

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

(一) 社区组：

男子单打、女子单打、男子双打、混合双打、混合团体

(二) 综合组：

男子单打、女子单打、男子双打、混合双打、混合团体

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 每单位可报1队，领队1名，教练1名，男运动员4名，女运动员3名；

(三) 男、女单打每队限报男运动员2名，女运动员1名；男子双打、混合双打每队限报1对。

七、竞赛办法：

(一) 采用国家体育总局最新审定的《羽毛球竞赛规则》；

(二) 由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作；

(三) 混合团体比赛采用三人对抗(出场顺序为女单—混双—男单)；
预赛：采用分组单循环赛；

决赛：采用单淘汰赛(并附加赛)；

(四) 男女单打、男子双打、混合双打：均采用单淘汰赛(并附加赛)；

(五) 运动员须穿着平底胶鞋参赛，球拍自备。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会网球竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年10月

三、竞赛地点：奉贤区体育中心网球场

四、参加单位：按本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

(一) 社区组：

男子单打、女子单打、男子双打、混合双打、混合团体

(二) 综合组：

男子单打、女子单打、男子双打、混合双打、混合团体

六、参赛办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则规定执行；

(二) 每单位可报一个队，领队1名，教练员1名，男运动员4名，女运动员3名；

(三) 男、女单打每队限报男运动员2名，女运动员1名。男子双打、混合双打每队限报1对。

七、竞赛办法：

(一) 采用中国网球协会最新公布的《网球竞赛规则》；

(二) 由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作；

(三) 比赛采用六局无占先，平局决胜制；

(四) 混合团体比赛中，比赛顺序为男单、混双、女单，两名单打运动员不能同时参加双打；

(五) 每场比赛用球3个；

(六) 赛前10分钟到场报到，如超过15分钟作弃权处理。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行;

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会射箭竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年9月

三、竞赛地点：奉贤区体育中心

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

(一) 社区组（传统弓）：

男子10米个人单轮、决赛；女子10米个人单轮、决赛；男女混合团体

(二) 综合组（传统弓）：

男子10米个人单轮、决赛；女子10米个人单轮、决赛；男女混合团体

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各单位可报1个队，每队可报领队1名，教练1名，男运动员2名，女运动员2名。

七、竞赛办法：

(一) 采用中国射箭协会审定的《射箭竞赛规则》规定执行；

(二) 由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作；

(三) 比赛弓箭器材由竞赛委员会提供；

(四) 比赛用靶：采用122厘米全环靶；

(五) 个人单轮每人射72支箭（六组），前八名进入决赛12支箭（两组），决赛成绩为以个人单轮成绩与12支箭成绩之和排定决赛名次。混合团体成绩为各队4人单轮成绩之和。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会游泳竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年8月

三、竞赛地点：奉贤区体育中心游泳馆

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

(一) 社区组：

1. 男子自由泳：25m、50m、100m、200m

2. 男子蛙泳：25m、50m、100m、200m

3. 女子自由泳：25m、50m、100m

4. 女子蛙泳：25m、50m、100m

5. 男女混合接力自由泳 4×25m

(二) 综合组：

1. 男子自由泳：25m、50m、100m、200m

2. 男子蛙泳：25m、50m、100m、200m

3. 女子自由泳：25m、50m、100m

4. 女子蛙泳：25m、50m、100m

5. 男女混合接力自由泳 4×25m

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各单位可报1个队，每队可报领队1名，教练1名，男运动员6名，女运动员6名；

(三) 各单项报名人数不限，每位运动员限报2项（不包括男女混合接力）。

七、竞赛办法：

- (一) 采用国家体育总局最新审定的《游泳比赛规则》;
- (二) 由竞赛组和裁判长主持编排工作;
- (三) 男女混合接力至少一名为女运动员。

八、录取名次、计分和奖励办法

- (一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行;
- (二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会象棋竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年7月

三、竞赛地点：待定

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

(一) 社区组：公开团体、公开个人

(二) 综合组：公开团体、公开个人

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 每单位可报1个队，每队可报领队1名，教练1名，运动员4名（男女不限）；比赛上场运动员3名。

七、竞赛办法：

(一) 采用国家体育总局审定的《象棋竞赛规则》；

(二) 由竞赛组和裁判长主持编排工作；

(三) 比赛采用个人六轮积分编排。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会拔河竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年10月

三、竞赛地点：奉贤区体育中心

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

(一) 社区组：男女混合团体

(二) 综合组：男女混合团体

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各单位可报1或2个队，每队可报领队兼教练员1名，指挥1名，每队男运动员7名，女运动员5名；

(三) 上场运动员总重不超过770kg。

七、竞赛办法：

(一) 由竞赛组和裁判长主持抽签和编排工作；

(二) 比赛上场运动员为6名男运动员，4名女运动员，本场比赛内不准换人；

(三) 采用单淘汰赛（并附加赛），每场三局二胜制，每局比赛时间为45秒；

(四) 限制线距离为1.2m；

(五) 比赛时每队可有一名人员进入内场进行指挥；

(六) 运动员须穿着平底胶鞋，手上不得有任何附加物。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会广播操竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年9月

三、竞赛地点：待定

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

(一) 社区组：第九套广播体操

(二) 综合组：第九套广播体操

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 每单位可报1个队，每队可报领队1名，教练1名，运动员18名（男女不限）。

七、竞赛办法：

(一) 比赛评分采用《第九套广播体操评分细则》执行；

(二) 由竞赛组和裁判长主持抽签和编排工作；

(三) 比赛采用一轮赛制；

(四) 比赛运动员队形为4×4队形，如下：

```
* * * *
* * * *
* * * *
* * * *
```

(五) 比赛音乐由大会统一负责播放；

(六) 参赛运动员必须穿着运动鞋并统一服装。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会太极拳竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年9月

三、竞赛地点：待定

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

社区组：

1. 个人项目：(1) 拳类：42式太极拳、陈式（竞赛、传统）、杨式（竞赛、传统）、吴式（竞赛、传统）、武式（竞赛、传统）、孙式（竞赛、传统），或其它传统太极拳术；

2. 团体项目：太极拳集体项目(各式太极拳)。

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 每单位可报1队，领队1名，教练1名，运动员12名（男女不限）；

(三) 个人项目每单位限报运动员2名，团体项目比赛上场运动员不少于8名（男女不限）。

七、竞赛办法：

(一) 采用国家体育总局最新审定的《传统武术套路竞赛则》；

(二) 由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作；

(三) 个人项目比赛不采用音乐，比赛限时为4-6分钟；

(四) 团体项目自配音乐（参赛音乐提前提交至竞赛组，比赛时由工作人员按出场队伍顺序播放音乐，领队随身携带音乐U盘，以防万一），音乐伴奏中不能出现说唱等其他内容，若出现说唱现象，由裁判长在应得分中一次总扣0.1分；比赛限时为3-6分钟。

(五) 入场方式及队形要求视报名情况另定；

(六) 各项比赛均采用一轮赛制。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会风筝竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年9月

三、竞赛地点：奉贤区海湾旅游区国家风筝放飞场

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：社区组（硬翅类、软翅类、串类、板子类、最大类、运动风筝个人）

六、参加办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）各单位可报1个队，每队可报领队兼教练1名，运动员4名（男女不限）；

（三）各单位报名风筝不得少于3个类型，6只风筝，每型风筝限报2只，每名运动员限报2只风筝。

七、竞赛办法：

（一）采用中国风筝协会审定的《风筝竞赛规则》；

（二）由竞赛组和裁判长主持编排工作。

八、录取名次、计分和奖励办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会飞镖竞赛规程 (成年组、残疾人组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会、奉贤区残疾人联合会

二、竞赛日期：2023年5月28日（周日9:00）

三、竞赛地点：奉贤区市民活动中心（海之花）

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

（一）成年组：

1. 社区组：混合团体、男子个人、女子个人
2. 综合组：混合团体、男子个人、女子个人

（二）残疾人组：

1. 聋人组：男子个人、女子个人
2. 肢残组站姿：男子个人、女子个人
3. 肢残组坐姿：男子个人、女子个人

六、参加办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则规定执行；

（二）社区组、综合组每单位限报运动员4人（其中至少1名女运动员），领队、教练各1名，团体赛每场上场人数4名（其中至少1名女运动员）。团体赛参赛运动员可兼报个人赛；

（三）残疾人组每单位可报1个队，领队、教练各1名，聋人组限报3名、肢残组站姿限报3名、肢残组坐姿限报3名，男女不限。

七、竞赛办法：

（一）采用中国飞镖协会最新审定的《飞镖竞赛办法》执行；

（二）由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作；

（三）初赛阶段：社区组、综合组个人赛采用一局24镖高分赛（八轮，每轮3镖），取前8进入决赛阶段；

（四）决赛阶段：

1. 残疾人组个人赛采用一局硬式 24 镖高分赛，红心为 25/50 分（八轮，每轮 3 镖），根据高分赛成绩排名直接决出各组别名次（如两名以上运动员分数相同则采用 1 镖高分赛决出名次）；

2. 社区组、综合组团体赛按照个人赛初赛阶段的高分赛的成绩为依据，4 名运动员总分相加排前八的队伍晋级决赛阶段，采用 3 局 2 胜 501（01/00、50/50）单淘汰赛决出名次；

3. 社区组、综合组个人赛按初赛阶段的高分赛成绩排前八运动员晋级个人赛决赛阶段，采用 3 局 2 胜 501（01/00、50/50）单淘汰赛决出名次；

4. 所有 501 减分赛每局轮数限制 15 轮，红心为 50/50 分，团体赛 4 人按顺序依次投掷飞镖，每人每轮 3 镖，15 轮结束未分胜负则以剩分少者胜。

（五）运动员须穿着短袖、长裤、平底皮鞋参赛，飞镖自备（成年组采用软式飞镖，残疾人组采用硬式飞镖）。

八、录取名次、计分和奖励办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）残疾人组个人赛各组别取前六名；

（三）社区组、综合组各组别取前八名；

（四）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会广场舞竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年9月

三、竞赛地点：奉贤区体育中心

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

社区组：广场舞

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各单位可报1个队，每队可报领队1名，教练1名，运动员8-16名；

(三) 每名运动员只能代表一支参赛队参赛。

七、竞赛办法：

(一) 本次大赛评分标准参照《上海广场舞大赛竞赛规则(第一版)》执行；

(二) 各参赛队可自选曲目，音乐规定时间为3'30"—4'30"，自备比赛服装，自行化妆造型，场地尺寸为12m x 18m；

(三) 竞赛委员会将召开各参赛单位领队会议，布置赛事有关事宜和组织抽签工作，具体时间另行通知

(四) 广场舞舞种不限(除武术类拳种和广播操)，需体现健身功能。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会健身操竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年10月

三、竞赛地点：奉贤体育中心篮球馆

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

综合组：健身操

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各单位可报1个队，每队可报领队1名，教练1名，运动员8-16名，各单位可报候补运动员不多于4人；

(三) 每名运动员只能代表一支参赛队参赛。

七、竞赛办法：

(一) 评分规则

1. 健身操比赛执行国家体操运动管理中心审定的《2017年全国全民健身操大赛评分规则》。

(二) 具体要求

1. 比赛服装统一、道具不限，需符合运动项目特点，不可影响参赛选手动作的完成，不可造成参赛运动员身体伤害；

2. 比赛不得佩戴饰物；女生可画淡妆，男生不得化妆；

3. 比赛时间：健身操自编套路：1分50秒~2分10秒（最多2分~2分30秒）。

4. 由国家体操运动管理中心、中国健美操协会审定的健身操类规定动作均可，不分等级，只对表现形式进行分项；徒手健身操或轻器械健身操皆可。

八、录取名次、计分和奖励办法：

- （一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；**
- （二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。**

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会电子竞技竞赛规程 (成年组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区总工会

二、竞赛日期：2023年7月

三、竞赛地点：奉贤社体中心一楼报告厅

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

五、竞赛项目：

(一) 社区组：王者荣耀

(二) 综合组：王者荣耀

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 每单位可报1或2个队，每队可报领队1名、教练1名，运动员6名（男女不限，其中1名为替补）。

七、竞赛办法：

(一) 比赛模式统一为王者荣耀5v5征召模式，系统判定胜负；

(二) 由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作；

(三) 比赛采用BO1（一局定胜负），八强之后采用BO3（三局两胜）。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

单项竞赛规程

(大学生组)

上海市奉贤区第五届运动会足球竞赛规程 (大学生组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：上海师范大学

三、竞赛日期：2023年5月15-19日

四、竞赛地点：上海师范大学（奉贤校区）南区体育场

五、参赛单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

六、竞赛项目：大学生（男子）足球8人制

七、参加办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定进行；

（二）每所参赛队伍可报：领队1名、教练1-2名，运动员12名。

八、参赛资格：

（一）各校的高职、本科生和研究生并具有正式学籍的在校就读学生，并在每轮赛前接受裁判人员的查证和确认参赛资格；

（二）参赛队员须经校医院等以上医疗机构检查后身体健康，无不适合激烈运动的疾病等，同时为运动员购买人身医疗和运动意外伤害保险；

（三）在校就读的且经中国足球协会注册的现退役专业运动员、高校高水平运动队队员均不得参加本届区运会的各项比赛。

九、竞赛办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定进行；

（二）在赛前领队和教练员联席会议上抽签决定分组、确定竞赛日程和每轮对阵排序；

（三）比赛时间：全场60分钟、分为两个半场各为30分钟、中场休息15分钟；

（四）若某1球队弃权，则判比赛的另一方3:0获胜。双方均弃权则按0无赛绩处理，双方均不计任何积分；

(五) 参赛队员比赛时须统一着装：上衣、短裤、球袜、球鞋。不得穿着金属钉足球鞋和不佩戴任何饰物等；

(六) 比赛用球：国产世达牌 5 号标准比赛用球；

(七) 每队上场队员 8 名、替补队员 4 人，但被替换下场的队员可再次进场参加比赛；

(八) 在比赛前 30 分钟，每队教练员应将参赛队员和替补队员名单一并填报完毕提交本场裁判员；

(九) 各队须准备两套不同颜色的比赛服，上衣和短裤应印有明显的相同号码。守门员的服装颜色须与其他队员的服装颜色有明显区别；

(十) 请各参赛队伍于赛前 30 分钟到达比赛场地报到，并做好赛前的准备。若遇特殊情况，请提前联系竞赛办公室或微信群；

(十一) 比赛按照国际足联 2022-2023 版的《足球竞赛规则》执行；

(十二) 比赛纪律处罚规定：队员累计 2 张黄牌自然停止下一轮比赛资格。队员在一场比赛中累计两 2 张黄牌，即红牌，立即停止继续参加比赛的资格，并自然停止下一轮比赛资格。若队员出现严重违规违纪行为等，竞赛委员会将进一步追究其责任并向所在学校进行通报。

十、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十一、裁判员委派：

(一) 裁判员由上海师范大学体育学院教师、学生及外聘裁判担任；

(二) 参赛队务必做到无条件服从裁判员的判罚。如有争议请按规定和程序向主办机构或仲裁委员会提出书面申诉。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会篮球竞赛规程 (大学生组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：上海师范大学

三、竞赛日期：2023年5月15-19日

四、竞赛地点：上海师范大学（奉贤校区）体育馆

五、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

六、竞赛项目：男子五人制、女子三人制

七、参加办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定进行；

（二）各单位可报男子篮球一支队伍；女子篮球两支队伍。每队可报领队、教练各1名，男运动员15名，女运动员5名。

八、比赛资格：

（一）在校就读的经国家体育总局注册的现退役专业运动员、高校高水平运动队、体育专业学生均不得参加本届区运会的各项比赛；

（二）各校的高职、本科生和研究生并具有正式学籍的在校就读学生并赛前被查证；

（三）参赛者须经校医院等以上医疗机构检查后身体健康，无不适合运动的疾病。

九、竞赛办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）第一阶段采用分组单循环，排定小组名次；

（三）男子第二阶段采用交叉赛（小组前二名），决出1-4名；小组第三名则采用附加赛决出5、6名；

（四）胜一场积2分，负一场积1分，弃权为0分，名次列后（无故弃权则不计成绩，并取消下一届比赛资格）。积分高者名次列前；

(五) 比赛依照中国篮球协会最新审定出版的《篮球竞赛规则》;

(六) 男子组比赛为四节制, 二三节间休息 10 分钟, 其他节间休息 2 分钟。每节 10 分钟, 除暂停、换人、罚球及最后 2 分钟按照规则停表外, 其他情况均不停表;

(七) 女子组采用三人篮球比赛, 按 FIBA《三人篮球规则》执行。各校报名的 2 支队伍分别抽签进入上下半区, 半区内单循环决出 1-2 名后, 上下半区 1-2 名交叉淘汰决出 1-4 名。

十、录取名次、计分和奖励办法:

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行;

(二) 设“体育道德风尚奖”, 办法另定。

十一、裁判员委派:

(一) 裁判员由上海师范大学体育学院教师、学生及外聘裁判担任;

(二) 参赛队务必做到无条件服从裁判员的判罚。如有争议请按规定和程序向主办机构或仲裁委员会提出书面申诉。

十二、未尽事宜, 另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会羽毛球竞赛规程

(大学生组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：上海师范大学

三、竞赛日期：2023年5月11日

四、竞赛地点：上海师范大学（奉贤校区）体育馆（羽毛球馆301）

五、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

六、竞赛项目：男女混合团体

七、报名方法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）各单位可报领队1名，教练员1名，男运动员8名，女运动员6名。（对阵同一所学校时所有运动员不得兼项。例：对阵上海师范大学时，男运动员小A打完男单后，在该轮比赛中就不能打男双或混双）。

八、竞赛资格：

（一）在校就读的经国家体育总局注册的现退役专业运动员、高校高水平运动队队员均不得参加本届区运会的各项比赛；

（二）各校的高职、本科生和研究生并具有正式学籍的在校就读学生，赛前需检录；

（三）参赛者须经校医院等以上医疗机构检查后身体健康，无不适合运动的疾病者方可参赛。

九、竞赛办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）比赛采用中国羽毛球协会最新审定公布的《羽毛球竞赛规则》执行；

（三）在赛前领队和教练员联席会议上抽签决定分组、确定竞赛日和

每组对阵排序；

（四）本次比赛分为两个阶段，第一阶段为小组循环赛，将分为 2 个小组，各自打小组循环赛，决出组内名次。第二阶段为淘汰赛，A 组第一对阵 B 组第二；A 组第二对阵 B 组第一，出组后第一轮胜利的 2 支高校争夺 1、2 名，出组后第一轮失利的 2 支高校争夺 3、4 名；小组赛 2 支第三名的高校争夺 5、6 名；

（五）本次比赛为混合团体赛，七场四胜制，出场顺序为男单、女单、男双、女双、混双、男双、女单。第一阶段需全部打满比赛，第二阶段则为抢 4。如比赛中出现连场，可休息 10 分钟或者选择放弃休息直接开始下一轮比赛；

（六）比赛采取一局定胜负，抢 21 分，11 分交换场区。（争夺 1、2 名时，视比赛时间确定是否采取三局二胜制）；

（七）每一轮团体赛中，比赛前 15 分钟各队的领队需要把出场名单交至裁判长处。比赛开始后 5 分钟内不能到达比赛现场的视为该场次弃权。

十、录取名次、计分和奖励办法：

- （一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；
- （二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十一、裁判员委派：

- （一）裁判员由上海师范大学体育学院教师、学生及外聘裁判担任；
- （二）参赛队务必做到无条件服从裁判员的判罚。如有争议请按规定和程序向主办机构或仲裁委员会提出书面申诉。

十二、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会啦啦操竞赛规程 (大学生组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：上海师范大学

三、竞赛日期：2023年5月25日

四、竞赛地点：上海师范大学（奉贤校区）体育馆

五、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

六、竞赛项目：集体花球啦啦操（自选动作）

七、参赛办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定进行。

（二）各学校限报1队，可报领队1名、教练1-2名，运动员10-16名（性别不限）。

八、比赛资格：

（一）在校就读的经国家体育总局注册的现退役专业运动员、高校高水平运动队、体育专业学生均不得参加本届区运会的各项比赛；

（二）各校的高职、本科生和研究生并具有正式学籍的在校就读学生并赛前被查证；

（三）参赛者须经校医院等以上医疗机构检查后身体健康，无不适合运动的疾病。

九、竞赛办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）花球啦啦操自选动作评分采用CCA全国啦啦操委员会审定的《2021版啦啦操竞赛规则》执行；

（三）在赛前领队和教练员联席会议上抽签决定出场顺序、确定竞赛日程；

（四）自选成套时间为2分15秒以内；音乐时间均以第一个动作开

始或音乐提示音响起时开始,在最后一个动作或音乐最后一个音符结束停止;

(五) 比赛场地不做限制,队形编排合理利用空间;

(六) 比赛服装要求统一,服装不符按照规则进行相应的减分。

十、录取名次、计分和奖励办法:

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行;

(二) 设“体育道德风尚奖”,办法另定。

十一、裁判员委派:

(一) 裁判员由上海师范大学体育学院教师、学生及外聘裁判担任;

(二) 参赛队务必做到无条件服从裁判员的判罚。如有争议请按规定和程序向主办机构或仲裁委员会提出书面申诉。

十二、未尽事宜,另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会射箭竞赛规程 (大学生组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：上海师范大学

三、竞赛日期：2023年5月27日

四、竞赛地点：奉贤区体育中心

五、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。

六、竞赛项目：

(一) 男子个人传统弓 12 米赛

(二) 女子个人传统弓 12 米赛

(三) 混合团体赛 (三男三女)

七、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 每单位报 1 个队，每队可报领队、教练各 1 名，男运动员 4 名，女运动员 4 名。

八、竞赛办法：

(一) 采用中国射箭协会审定的《射箭竞赛规则》规定执行；

(二) 比赛器材由竞赛组委会提供；

(三) 竞赛组委会根据本次比赛特点制定的规则；

(四) 比赛每人射 12 支箭 (6 支一组)，发射时间为 240 秒/组；

(五) 比赛由 8 人组成 (4 男 4 女)；

(六) 比赛用靶：采用 122 厘米全环靶；

(七) 混合团体成绩计分：以每队 6 名运动员 (三男三女) 的最高比赛成绩之和为团体成绩 (不足 6 人不计团体成绩)；成绩高者名次列前。

九、比赛资格：

(一) 在校就读的经国家体育总局注册的现退役专业运动员、高校高

水平运动队队员均不得参加本届区运会的各项比赛；

（二）各校的高职、本科生和研究生并具有正式学籍的在校就读学生并赛前被查证；

（三）参赛者须经校医院等以上医疗机构检查后身体健康，无不适合运动的疾病。

十、录取名次、计分和奖励办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十一、未尽事宜，另行通知。

单项竞赛规程

(老年组)

上海市奉贤区第五届运动会乒乓球竞赛规程

(老年组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：奉贤区老年人体育协会

三、竞赛日期：2023年9月中旬

四、竞赛地点：待定

五、参加单位：以本区各镇、街道、开发区、头桥集团组队参赛

六、竞赛项目：男女混合团体

七、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则规定执行；

(二) 自愿遵守“四自”原则（参加自愿、经费自理、责任自负、行为自律），同时征得家属同意，证明健康状况适合参赛，并按要求提交健康承诺书。比赛时请带好身份证，以备查验；

(三) 每单位报1个队。设领队1名，教练员1名，男运动员3名，女运动员2名。

八、竞赛办法：

(一) 采用国家体育总局最新审定的《乒乓球竞赛规则》；

(二) 采用三人五场三胜制，每场三局二胜，每局11分制；

出场次序：1. A——X

2. B——Y

3. C——Z（女）

4. A——Y

5. B——Y

(三) 第一阶段分组循环赛，每组取前二名；第二阶段单淘汰赛，决出名次。

九、录取名次和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会游泳竞赛规程 (老年组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：奉贤区老年人体育协会

三、竞赛日期：2023年8月中旬

四、竞赛地点：奉贤区体育中心游泳池

五、参加单位：以本区各镇、街道、开发区、头桥集团组队参赛

六、竞赛项目：每人限报2项

男子：自由泳 25M 50M

蛙泳 25M 50M

女子：自由泳 25M 50M

蛙泳 25M 50M

七、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则规定执行；

(二) 每单位(镇、街道、开发区、头桥集团为单位)可报1个队，每队可报12人，即领队1名，教练员1名，男女运动员10名；

(三) 要求运动员必须身体健康，有以下疾病患者不宜参加比赛：

1. 先天性心脏病和风湿性心脏病；
2. 高血压和脑血管疾病；
3. 心肌炎和其它心脏病；
4. 冠状动脉病和严重心律不齐；
5. 血糖过高或过低的糖尿病；
6. 比赛日前30天内感染新冠阳性者；

(四) 参赛年龄分别为男55-70岁，女50-70岁。运动员必须递交《健康承诺书》方能参赛。

八、竞赛办法：

- (一) 比赛补充规定，另行通知；
- (二) 由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作；
- (三) 采用国家体育总局最新审定的《游泳竞赛规则》。

九、录取名次和奖励办法：

- (一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；
- (二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会象棋竞赛规程 (老年组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：奉贤区老年人体育协会

三、竞赛日期：2023年8月中旬

四、竞赛地点：奉贤区体育中心百姓舞台

五、参加单位：以本区镇、街道、开发区、头桥集团组队参赛

六、竞赛项目：团体、个人

七、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各单位可报1个队，每队报领队、教练员各1名，运动员3名（男女不限）。参赛年龄为男55—70岁，女50—70岁；

(三) 参赛队员须签具《健康承诺书》。

八、竞赛办法：

(一) 比赛采用中国象棋协会审定的《象棋竞赛规则》(2020版)；

(二) 比赛采用个人5—7轮积分编排，运动员胜一场得2分，和一场得1分，负为0分；比赛用时，对弈双方各用时30分钟，超时判负；

(三) 由竞赛组和裁判长主持编排工作。

(四) 计分办法：

1. 团体名次判定顺序：第1名为0分，第2名为1分，第3名为2分、以此类推。以每队3名运动员所得名次分总和计算，总分少的队名次列前。如果二队积分相等，则以该队任一高名次在前者名次列前；

2. 个人名次判定顺序：按积分排列名次，多者在前。如积分相等，再按对手分、胜局区分。

九、录取名次和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会自行车竞赛规程 (老年组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：奉贤区老年人体育协会

三、竞赛日期：2023年10月12日上午8:30—11:00时

四、竞赛地点：奉贤区体育中心

五、参加单位：以本区各镇、街道、开发区、头桥集团组队参赛

六、竞赛项目：10M慢赛个人、3M圈内慢赛个人

七、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 凡是奉贤区老体协骑游委办证队员，遵照“四自”（参加自愿、经费自理、安全自负、行为自律）原则，经家属签名同意，并递交“自愿参赛承诺书”的均可报名参赛；

(三) 队员参赛须在自己所在骑游队报名，不得跨区域报名；

(四) 每队限报领队、教练各一名，运动员10名。

八、竞赛办法：

(一) 正式比赛前，男子运动员需参加13M大回环和13M穿越狭缝等两个项目的资格赛，女子运动员需参加30M障碍赛和绕8字等两个项目的资格赛，成绩通过后，方可参加10M慢赛个人、3M圈内慢赛个人等两个项目中的任意一个项目比赛；

(二) 参赛自行车须无电瓶26吋-28吋，必须静止上车，压线或碰瓶属犯规；

(三) 自选项目：慢车禁止刹车，3米圈内时间1.30分钟，10米慢赛1分钟。

九、录取名次和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会门球竞赛规程 (老年组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：奉贤区老年人体育协会

三、竞赛时间：2023年10月中旬

四、竞赛地点：奉贤区体育中心门球场

五、参加单位：以本区各镇、街道、开发区、头桥集团组队参赛

六、竞赛项目：门球五人制团体赛

七、参赛办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 参赛队员必须身体健康，且是参加老体协门球委员会者均可参加；

(三) 各参赛队员只能代表一个参赛队参赛，否则取消比赛成绩；

(四) 每队设领队、教练各1名，运动员6名；

(五) 各参赛运动员要签好健康承诺书，安全第一，如遇伤病等意外事故等责任自负、费用自理。

八、竞赛方法：

(一) 执行中国门球协会制定的《2015门球竞赛规则与裁判法》；

(二) 参赛队员须穿着运动服和平底运动鞋，如遇雨天自备雨具；

(三) 共12支队伍，分3个小组，组内循环赛，不另行决赛；

(四) 小组循环赛相同积分时不另行同分决胜，积分各得1.5分。

九、录取名次和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

十、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会太极拳展示规程 (老年组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：奉贤区老年人体育协会

三、展示日期：2023年9月中旬

四、展示地点：文化广场

五、参加单位：以本区各镇、街道、开发区、头桥集团组队参赛。

六、展示项目：二十四式太极拳

七、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各镇、街道、开发区、头桥集团可报一个队；每队可报领队1名、教练1名，运动员12名（男女不限）；

(三) 运动员必须为本区居民且符合年龄和健康要求者，女子满50周岁、男子满55周岁，最高年龄不超过70周岁；

(四) 运动员必须签订《健康承诺书》方能参赛。

八、展示办法：

(一) 采用体育总局审定的竞赛规则执行，领队会议时，抽签决定展示出场顺序；

(二) 评分办法：按主办单位和市老体协武术委员会标准。

九、录取名次和奖励办法：

取前三名予以表彰。

十、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会广场舞展示规程 (老年组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：奉贤区老年人体育协会

三、展示日期：2023年9-10月

四、展示地点：待定

五、参加单位：以本区各镇、街道、开发区、头桥集团组队参赛

六、展示项目：广场健身舞

七、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各单位可报1支队（南桥镇加报1支），每队报领队兼教练员1名，上场运动员12名（男女不限）；

(三) 运动员必须为本区居民且符合年龄的健康者，要求女子满50周岁，男子满55周岁。最高年龄不超过70周岁；

(四) 参赛队员须签《健康承诺书》。

八、展示办法：

(一) 展示曲目自选；

(二) 展示上场人数12人；

(三) 展示顺序以抽签为准；

(四) 展示队形变化不少于5次；

(五) 展示时间控制在3.30分--4.30分之内；

(六) 评分细则，另行通知。

九、录取名次和奖励办法：

取前三名予以表彰。

十、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会腰鼓展示规程

(老年组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：奉贤区老年人体育协会

三、展示日期：2023年9月16日上午7:00

四、展示地点：南桥镇文化广场

五、参加单位：以本区各镇、街道、开发区、头桥集团组队参赛

六、展示项目：腰鼓

七、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 每队可报领队、教练各1名，运动员12名；

(三) 参赛队员须签具《健康承诺书》。

八、展示办法：

(一) 采用体育总局审定的竞赛规则执行，领队会议时，抽签决定展示出场顺序；

(二) 每队赛时4分钟(+/- 30秒)；

(三) 运动员必须穿具有民族特色或美观大方的服装；

(四) 凡有男子上场比赛，1名男子可加0.1分，最多不超过0.3分；

(五) 编排原则：

1. 鼓点、鼓谱(包括钹)设计多样，充分体现健身性、娱乐性、观赏性的原则；

2. 动作设计富有民族性、群众性、安全性的原则；

3. 全面发展身体的原则，如双脚跳腾动作，双手两面击鼓动作等；

4. 符合年龄特点的原则。

(六) 展示套路的要求：

1. 以基本鼓点、步法和手臂动为基础，合理配合、创新体现多样化；

2. 队形变化五次以上，队形变化应是自然、迅速、流畅、清新，充分体现观赏性，具有新颖感、鼓动感。

3. 成套动作的设计必须体现腰鼓运动的特点和人体运动的基本动作。

九、录取名次和奖励办法：

取前三名予以表彰。

十、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会扁鼓展示规程

(老年组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：奉贤区老年人体育协会

三、展示日期：2023年9月16日上午7:00

四、展示地点：南桥镇文化广场

五、参加单位：以本区各镇、街道、开发区、头桥集团组队参赛

六、展示项目：扁鼓

七、参加办法：

(一) 本区村、居可报1个队；

(二) 每队可报领队、教练各1名，运动员12名；

(三) 运动员必须为本区居民且符合年龄和健康要求者，女子满50周岁、男子满55周岁。最高年龄不超过70周岁；

(四) 参赛队员须签具《健康承诺书》。

八、展示办法：

(一) 展示采用上海市老体协民间体育委员会2008年制定的《海派扁鼓竞赛规则》。领队会议时，抽签决定展示出场顺序；

(二) 展示特定要求：

1. 开始和结束部分的造型或队型允许自编，定格时间不超过一个8拍；

2. 成套动作应有四次以上队形变化，每次队形变化应在1个8拍内完成。队形变化应自然流畅，鼓点清晰；

3. 整个套路鼓点节奏明快，与伴奏音乐配合和谐合拍。参演扁鼓应使用9寸——12寸以内的扁鼓（配器大鼓例外）；

4. 自编套路内容可包括上肢舞动和下肢跳跃等舞蹈动作，但应保持鼓点与动作协调流畅。整个套路中单纯舞蹈动作不应超过2个8拍；

5. 运动员应着统一运动服或具有民族特色美观大方的服装参演。演绎时动作整齐，精神饱满。

九、录取名次和奖励办法：

取前三名予以表彰。

十、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会健步走展示规程 (老年组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：奉贤区老年人体育协会

三、展示日期：2023年9月

四、展示地点：奉贤区体育中心

五、参加单位：以本区各镇、街道、开发区、头桥集团组队参赛；

六、展示项目：健步走

七、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 每单位可报1个队，每队报领队1名，教练员1名，运动员12名（男女不限）。参赛年龄为男55—70岁，女50—70岁；

(三) 参赛队员须签具《健康承诺书》。

八、健步走活动的意义宗旨：

健步走活动是一项简便易行的运动，它不受场地、时间、器材的限制，成为男女老幼广大市民的喜爱的运动。它比慢跑安全，比散步有效。

健步走可以让人享有更多的健康，有人把脚比喻为人体的“第二心脏”，因为脚部离心脏更远，走路时能增强脚部功能，促进血液循环，加强身体的生理功能。人体足部有许多末梢神经穴位，多走路能刺激穴位起到保健作用。户外健走活动，一边走路，一边呼吸新鲜空气，可以放松心情，舒筋通络、活血通气、强身健体。人们已经把健步走作为21世纪人类获得健康长寿幸福的健身法宝。管住嘴、迈开腿，健步走越来越受到广大市民喜爱，深入人心。健步走出激情、走出快乐、走出健康，走出幸福。

九、注意事项：

(一) 各队队员统一服装；

(二) 每队带好各自队旗;

(三) 参加队员做到自愿、责任自负、行为自律、风险自担;

(四) 健步走活动绕体育场 400 米跑道走三遍。

十、录取名次和奖励办法:

取前三名予以表彰。

十一、未尽事宜, 另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会打莲湘展示规程 (老年组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、协办单位：奉贤区老年人体育协会

三、展示日期：2023年8月中旬

四、展示地点：文化广场

五、参加单位：以本区各镇、街道、开发区、头桥集团组队参赛

六、展示项目：打莲湘

七、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各镇、街道、社区可报一个队；每队可报领队1名（镇、街道、社区老体协领导）、教练1名，运动员12名（男女不限）；

(三) 运动员必须为本区居民且符合年龄和健康要求者，女子满50周岁、男子满55周岁，最高年龄不超过70周岁；

(四) 运动员必须遵守参加自愿、经费自理、责任自负、行为自律的“四自”原则，必须签订《健康承诺书》方能参赛；

(五) 每一名运动员只能代表一个单位，一个组别参加比赛。

八、展示办法：

(一) 打莲湘展示；

(二) 规定动作内容和顺序展示，队形可自编；

(三) 音乐由大会统一播放，音乐响起展示必须开始；

(四) 服装统一、穿平底鞋。

九、录取名次和奖励办法：

取前三名予以表彰。

十、未尽事宜，另行通知。

单项竞赛规程

(残疾人组)

上海市奉贤区第五届运动会田径竞赛规程 (肢残组、视障组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区残疾人联合会

二、竞赛日期：2023年9月

三、竞赛地点：待定

四、竞赛项目：

(一) 肢残组男子、女子个人轮椅竞速(60M)；

(二) 视障组男子、女子个人100米助盲跑。

五、参赛办法：

(一) 按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各镇、街道、开发区、头桥集团组队报名参赛，残疾程度不限。

六、竞赛办法：

(一) 采用国家体育总局最新审定的《田径竞赛规则》；

(二) 由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作。

七、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

八、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会乒乓球竞赛规程

（肢残组、聋人组）

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区残疾人联合会

二、竞赛日期：2023年5月

三、竞赛地点：奉贤中学

四、竞赛项目：

肢残组男子、女子个人单打；聋人组男子、女子个人单打。

五、参赛办法：

（一）按本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）各镇、街道、开发区、头桥集团组队报名参赛，残疾程度不限。

六、竞赛办法：

（一）比赛采用中国乒乓球协会最新审定的《乒乓球竞赛规则》和中国残疾人体育协会1999年印发的《残疾人体育项目竞赛规则》和有关补充规则执行；

（二）男女单打均采用淘汰赛。每局比赛11分，每场均采用三局二胜制；

（三）运动员出场序号由竞赛委员会统一抽签编排；

（四）比赛采用红双喜三星40+，白色乒乓球。

七、录取名次、计分和奖励办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

八、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会残健融合飞镖竞赛规程

(成年组、残疾人组)

一、承办单位：奉贤区体育局、奉贤区残疾人联合会

二、竞赛日期：2023年5月28日

三、竞赛地点：奉贤区市民活动中心（海之花）

四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行

五、竞赛项目：

（一）社区组：混合团体、男子个人、女子个人（软式）

（二）综合组：混合团体、男子个人、女子个人（软式）

（四）残疾人组：

1. 聋人组：男子个人、女子个人（硬式）

2. 肢残组站姿：男子个人、女子个人（硬式）

3. 肢残组坐姿：男子个人、女子个人（硬式）

六、参加办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则规定执行；

（二）社区组、综合组每单位限报运动员4人（其中至少1名女运动员），领队、教练各1名，团体赛每场上场人数4名（其中至少1名女运动员）。团体赛参赛运动员可兼报个人赛；

（三）残疾人组每单位可报1个队，领队、教练各1名，聋人组限报3名、肢残组站姿限报3名、肢残组坐姿限报3名，男女不限。

七、竞赛办法：

（一）采用中国飞镖协会最新审定的《飞镖竞赛办法》执行；

（二）由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作；

（三）初赛阶段：社区组、综合组个人赛采用一局24镖高分赛（八轮，每轮3镖），取前8进入决赛阶段；

（四）决赛阶段：

1. 残疾人组个人赛采用一局硬式 24 镖高分赛，红心为 25/50 分（八轮，每轮 3 镖），根据高分赛成绩排名直接决出各组别名次（如两名以上运动员分数相同则采用 1 镖高分赛决出名次）；

2. 社区组、综合组团体赛按照个人赛初赛阶段的高分赛的成绩为依据，4 名运动员总分相加排前八的队伍晋级决赛阶段，采用 3 局 2 胜 501（01/00、50/50）单淘汰赛决出名次；

3. 社区组、综合组个人赛按初赛阶段的高分赛成绩排前八运动员晋级个人赛决赛阶段，采用 3 局 2 胜 501（01/00、50/50）单淘汰赛决出名次；

4. 所有 501 减分赛每局轮数限制 15 轮，红心为 50/50 分，团体赛 4 人按顺序依次投掷飞镖，每人每轮 3 镖，15 轮结束未分胜负则以剩分少者胜。

（五）运动员须穿着短袖、长裤、平底皮鞋参赛，飞镖自备。

八、录取名次、计分和奖励办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）残疾人组个人赛各组别取前六名；

（三）社区组、综合组各组别取前八名；

（四）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会残健融合 ——城市定向赛竞赛规程

(智障组、精障组)

一、竞赛日期：待定

二、竞赛地点：待定

三、竞赛项目：残健融合——城市定向赛（智障组、精障组）

四、竞赛路线：待定

五、参赛办法：

各单位每个组别报 1 支队伍，每支队伍 3 人（由 2 位残疾人选手和 1 位融合伙伴组成）。运动员年龄为 18-55 周岁。

六、竞赛办法：

（一）本次比赛采用计时赛制，比赛计时采用“体育定向计时系统”；

（二）所有参赛队在约定时间内，集体依次通过指定的点标，并完成相关任务，以用时少、任务完成好者为胜；

（三）每支参赛队需指定一名队长，对本参赛队活动中全面事务负责。同一参赛队伍需集体到达每个点标后，由队长作为代表完成扫码及相关任务，途中不得更换队员；

（四）参赛队需在指定时间到达定向赛起点，由队长接受检录，依次按指令出发，并在限定前到达终点；

（五）参赛队需按照微信推送的任务书提示依次穿越所有点标并完成各点的任务，名次按从起点至终点用时少任务完成好者名次靠前来排序；

（六）参赛队伍在活动中只能以徒步进行，不能借助其它交通工具，凡指派车辆等其它交通工具，比赛成绩均无效；

（七）参赛队伍须遵守公共秩序、交通规则及比赛规则，如有违反，取消比赛成绩。

七、比赛纪律：

（一）所有参赛队员必须坚持“安全第一、友谊第一”的运动精神；

（二）所有参赛队员严禁在比赛过程中故意跟随其它队伍，或是损藏比赛器材；

（三）若发现有身体不适的参赛队员，要及时帮助联系并给予救助；

（四）所有参赛队员在比赛过程中，一旦发现自己身体不适，要立即停止比赛并及时求助；

（五）参赛团体比赛中途不得更换队员，不得搭乘除地铁外的其他交通工具，如有违反，取消该队成绩。

八、录取名次、计分和奖励办法：

（一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

（二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

单项竞赛规程

(公开组)

上海市奉贤区第五届运动会桥牌比赛竞赛规程 (公开组)

一、承办单位：奉贤区体育局

二、竞赛日期：待定

三、竞赛地点：奉贤区体育中心

四、参加单位：奉贤区体育总会桥牌分会团体会员单位等

五、竞赛项目：团体赛、双人赛

六、参加办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 各单位可报领队兼教练员 1 名，运动员 2-6 名。

七、竞赛办法：

(一) 团体赛：分两个阶段进行

1. 第一阶段：排位赛

进行七轮积分编排赛。每轮 8 副牌，以累计 VP 积分排列各队名次，取前八名进入淘汰赛。

2. 第二阶段：淘汰赛、5-8 名附加赛、半决赛、决赛

(1) 第二阶段均为 16 副牌的比赛，以 IMP 决定胜负；

(2) 按预赛成绩排名，1-8，2-7，3-6，4-5 进行比赛。胜队进半决赛，负队进入 5-8 名附加赛；

(3) 进入半决赛及 5-8 名附加赛的队，均以抽签形式进入比赛；

(4) 最后一轮进行决赛及 3-4 名的比赛。

(二) 双人赛：分两个阶段进行

1. 预赛采用米切尔制比赛，以累计 VP 积分，各取南北、东西前四名进入决赛；

2. 决赛采用豪威尔制比赛，按累计 VP 决定 1-8 名。

(三) 比赛采用计算机预制机发牌；

(四) 由竞赛组和裁判长主持分组、抽签和编排工作；

(五) 采用中国桥牌协会审定的《中国桥牌竞赛规则》(2018版)以及《中国桥牌竞赛规则补充规定》(2020年度)；

(六) 比赛禁止使用弱开叫等非常规叫牌体系，禁止使用黄色体系、棕色约定叫，禁止使用心里叫。

八、录取名次、计分和奖励办法：

(一) 按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；

(二) 设“体育道德风尚奖”，办法另定。

九、未尽事宜，另行通知。

上海市奉贤区第五届运动会信鸽竞赛规程 (公开组)

- 一、承办单位：奉贤区体育局
- 二、竞赛日期：2023年5月4日、5月18日
- 三、竞赛地点：长江以北
- 四、参加单位：按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行。
- 五、竞赛项目：社区组（800km、1000km）
- 六、参加办法：
 - （一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；
 - （二）委托区信鸽协会统一报名；
 - （三）各单位可报运动员人数不限。
- 七、竞赛办法：

采用中国信鸽协会最新审定的《信鸽竞翔规则》。
- 八、录取名次、计分和奖励办法：
 - （一）按照本届运动会竞赛规程总则的规定执行；
 - （二）设“体育道德风尚奖”，办法另定。
- 九、未尽事宜，另行通知。