活动项目及规则

（一）两人三足

比赛规则：

1、每班选取4名队员，两个人一组，两人的其中一只脚绊绑在一起

2、参赛两人相邻腿上的绑绳的位置不能高于膝盖部分，当然也不能低于脚裸

3、在游戏过程中若绳子脱落，哪里脱落哪里绑好再出发

4、比赛在起点处开始出发，至对面标志处折回，返回至起点处，再将绳子解后，交给下一组队员进行比赛，最后以完成时间长短进行排名

5、参赛人员不足4人，视为弃权，记0分

打分细则：等全部结束后，以按时间长短排名次并打分，时间最短为19分，其次为18分，以此类推，最后一名只得1分

（二）传递呼啦圈比赛

比赛规则：

1.每个班级出6名同学进行比赛（3男3女)，每轮4个班级同时进行，共5轮，根据时间快慢进行排名

2.人数6人，左右手拉手站成一列横队，排头右手拿呼啦圈准备。听到哨声后，随着手臂、头、肩及整个身体的协调用力，把呼啦圈从本人的头上经过脚底传送到下一位同学处，下面同学按照以上方法进行传递，到最后一名同学时用时最少方为优胜

3.参赛选手在进行游戏时不能松手、不能用手去触碰呼啦圈（最后一位参赛选手除外）

4.没有传递到的参赛选手不能蹲下，要成站立姿势，传递的参赛选手不能全蹲

5.每轮结束后记分员记录相应成绩，所有班级比赛结束后记总排名

打分细则：每轮比赛结束后，记分员将每班的时间报给记分员，记分员在所有比赛结束后对所有有效成绩进行排序，时间最短为19分，其次为18分，此类推，最后一名只得1分

（三）双腿夹球迎面接力比赛

比赛规则：

1.每轮有4组人员参加，每组共6人（3男3女),男女生搭档比赛，赛前抽签定下比赛班级出场顺序

2.将球放在两腿之间用力夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，循环反复至全队结束，时间最短者为胜

3.必须从起点线后起步，可跳可走，每组接力距离为15米

4.如中途球脱离身体须在原地把球拣起夹好后继续比赛（可以用双手拣球）

5.运球时，双手必须放至身体两侧，不可用手扶球

6.队友接球时，一定要等送球队员过线后才可以触碰球

打分细则：等全部结束后，以按时间长短排名次并打分时间最短为19分，其次为18分，以此类推，最后一名只得1分

（四）篮球往返跑篮接力比赛

比赛规则：

1. 每个班级4位参赛队员，每轮4个班级同时进行，总共5轮。该赛点设4个工作人员进行计时排名，根据时间快慢排名
2. 每班内部调整好每个同学参赛的先后顺序，依次站在起点处
3. 比赛开始后，计时员开始计时，运球至篮筐处进行投篮，要求投进篮筐，投篮成功后原路返回至起点，将篮球交给下一位同学进行继续接力

4.在班级4位同学都完成该项游戏后，工作人员计时并记录，所有班级完成后，进行总排名计分

说明：

1.若在运球过程中，出现篮球跑掉的现象，则需参赛人员将篮球捡起后回到原地继续进行比赛

2.投篮点不限，由参赛人员自行选择，只要将篮球准确投入篮筐内即可

打分细则：每轮比赛结束后，记分员将每班的时间报给记分员，记分员在所有比赛结束后对所有有效成绩进行排序，时间最短为19分，其次为18分，此类推，最后一名只得1分

（五）单人跳绳（个数总和）

游戏规则：

1.参赛班级按照抽签顺序上场，每个班级3个同学参加

2．单人单摇跳绳，一个人时间半分钟；不可以跳双飞，跳了只算一个

3．以脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下沿身体旋转360度计算为一个，如未完成，则算为一次失败，跳绳过程中可以停顿

4．以半分钟结束时的总个数记录比赛成绩，最后三个同学的总个数加总

打分细则：每轮比赛结束后，记分员将每班跳的个数报给记分员，记分员在所有比赛结束后对所有有效成绩进行排序，总个数最多的班级为20分，其次为19分，此类推，最后一名只得1分

（六）足球大开脚（4男，远度总和）

比赛规则：

1.每个班级4位男生参赛，每轮4个班级同时进行，总共5轮。该赛点设4个工作人员进行度量排名

2.内部调整好每个同学参赛的先后顺序，依次站在起点处

3.在班级4位同学都完成该项游戏后，工作人员对各班同学踢的总长度进行排名并记录，所有班级完成后，进行总排名计分

打分细则：每轮比赛结束后，记分员将每班踢的距离报给记分员，记分员在所有比赛结束后对所有有效成绩进行排序，总距离最长的班级为20分，其次为19分，此类推，最后一名只得1分

（七）踢毽子（个数总和）

比赛规则：

1.每个班级4位同学参赛，每轮4个班级同时进行，总共5轮。该赛点设4个工作人员进行数数排名

2.在一分钟的时间内，以个数为单位，累计单人踢毽子个数；踢毽子过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为最后成绩，最后四个的总个数加总决定排名

3.比赛开始，裁判员鸣哨后开始计数，再次鸣哨后比赛停止，计数完毕，结束瞬间的那一次记录为有效。

4.一只脚踢毽子，毽子落地为失败，连续脚不落地触毽两次为犯规，犯规取消比赛资格；失败后可在规定时间内接着再踢，次数累加；比赛开始以踢毽至少三个开始计数并依次累加（若首次踢毽个数不足三个不计入成绩，但后面的可以计入）

5.参赛队员需准时到场，比赛开始时未到场者视为弃权

打分细则：每轮比赛结束后，记分员将每班的个数报给记分员，记分员在所有比赛结束后对所有有效成绩进行排序，总个数最多的班级为20分，其次为19分，此类推，最后一名只得1分

（八）拔河比赛（5男5女）

游戏规则：

1.每轮有四支队伍参赛，每支队伍10人（5男5女），赛前抽签定位

1. 在场地上画3条平行的短线，间隔2米，居中的为中线，两边的为界。拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方
2. 共5轮，每轮晋级1支队伍，比较晋级的队伍获胜所用时间最短的前4个班级进入决赛，争夺冠军

说明：

1. 参赛人员不足10人视为弃权
2. 晋级队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的比赛安排
3. 参赛人员不得佩戴手套
4. 裁判未判胜负前，选手手不能松开绳子

5.活动的承办方对该比赛规则有最终解释权

（九）飞盘

比赛规则：

1、

2、

打分细则：等全部结束后，以按时间长短排名次并打分，时间最短为19分，其次为18分，以此类推，最后一名只得1分

（十）飞镖

比赛规则：

1、

2、

打分细则：等全部结束后，以按时间长短排名次并打分，时间最短为19分，其次为18分，以此类推，最后一名只得1分

注意：所有活动开展顺序按抽签决定