**附件2：**

**趣味项目竞赛办法及规则**

**一、十人十一足**

1、以学院年级为单位组一队参加比赛，每队男5、女5。

2、所有参赛队员只能穿运动鞋，不得穿钉鞋。

3、发令前，每队按横排立于起点线后，分别将相邻队员的左右腿用绑腿绳绑在一起（在踝关节附近）。

4、所有队员以站立方式起跑，听到发令后，同时走或跑向终点（终点处放有海绵垫），以最后一名队员通过终点线为计时终止，用时少者名次列前。

5、行进中所有相邻队员两腿自始至终要用绑腿绳绑在一起，如遇脱落，需在原地重新系好后才可继续行进，否则成绩无效。如中途有队员摔倒，待整理好后可继续行进。

6、比赛距离为60米。

**二、10人插秧收割（迎面接力）**

1. 各代表队派出男、女各5人（共10人）参加比赛。
2. 比赛场地：60米直线跑道，距起点10米处跑道线上放装有沙的纸杯一只，然后每隔8米处跑道线上放装有沙的纸杯一只，距终点线10米处为止。具体如下图：

起点—10米——18米——26米——34米——42米——50米—60米终点。

|  |
| --- |
|  O O O O O 0 |

3、比赛办法：女教师手持6根筷子插秧，男教师将6根筷子收割。比赛开始前，男女教师分别站在60米直道的两端，比赛开始后，女教师将手中的筷子迅速插到跑道上的纸杯中，继续跑进在一端处于男教师击掌后，男教师方可跑进，以最快速度将筷子全部收起并传递给下一位女教师，以此类推，时间短者为胜。

4、规则要求：

（1）不得跑出本跑道，每个纸杯内必须插一根筷子；

 （2）纸杯倒地必须返回扶起（否则加罚15秒）；

（3）筷子必须插入纸杯内。

**三、七人龙卷风**

1、各代表队派出4男、3女（共7人）参加比赛。

2、比赛办法：参赛男女队员穿插一排站立，手持横杆，其中横杆两端为男队员，起点至终点距离20米并放有4个标志桶，以最左或最右侧同学为圆心集体画圆绕过，4个标志合法绕完且时间最短者为胜。

**终点**

**4**

 **3**

**2**

 1

**起点**

**2**

 **1**

**起点**

具体绕法如右图所示：

3、规则要求：

（1）4个标志必须集体持杆绕转； （2）第1、3标志须顺时针绕转，

2、4标志为逆时针绕转；

（3）绕转时最右或最左侧队员必须

脚踩标记进行，否则加罚5秒。

**四、接力投“篮”（7人）**

1、各代表队派出4男、3女（共7人）参加比赛。

2、所需器材：网球、网球桶、计时秒表。

3、比赛办法：各队7人中，其中1人（男）为“篮”，6人（3男3女）为投手，顺序为投手1男2女3男4女5男6女，排一列纵队站立。“篮”（1人）与投手（6人）相隔8米进行，每队1个网球及1个网球桶，比赛时间为4分钟，待发令员发出开始口令后将球投出，1号男队员投出球后绕行至6号女队员身后，“篮”取出球后抛给2号女队员进行接力投“篮”，以此类推，成功接住一球记一分，直至4分钟时间结束球投出离手后停止，投入成功球总次数多的队名次列前。

4、规则要求：

（1）如遇掉球，则由“篮”负责捡回并抛给本队下一队员继续进行；

（2）“篮”与投手之间8米距离进行划线，脚不可触碰及越过此线，每违规1次罚1分；

（3）如在规定时间内两队分数相同，则各队投手分别依次接力投篮6个成功球，用时少者名次列前，取百分之一秒判决；

（4）在比赛过程中有意干扰或以掉球为手段干扰对手正常比赛的，每违规1次罚2分；

（5）比赛期间持桶人手必须持球桶底部且不能手扶助球进桶，否则该分不计，另加罚1分。

**五、引体向上团体赛（学生男子团体共10人）**

1、各代表队派出10名男运动员参加比赛。

2、比赛办法：待发令员发出开始的口令后，10人依次进行引体向上，将10人次数进行累加，次数多且用时短的名次列前，若两队累加次数相同，则时间短的名次列前。

3、比赛规则：

（1）根据引体向上规范标准进行（拉起时下巴须过杠，伸臂时大小臂夹角为180度），不符合标准的不计数；

（2）可在杠上摆动身体进行；

（3）比赛时运动员须双手正握杠，如有一只手或双手离开杠体，则该运动员停止比赛，换下一名队员开始；

（4）本队最后一名队员离开杠体后停止计时，取百分之一秒；

（5）比赛运动员可带手套或垫布进行。

**六、立定跳远团体赛（学生男女混合团体共10人）**

1、各代表队派出男、女各5人（共10人）参加比赛。

2、比赛方法：10人依次进行立定跳远，男女次序不限，将10人所跳距离相加累积，距离长的名次列前，取小数点后两位，若两队累加距离名次相同，则两队各派出1人进行PK赛，若再相同，则各队继续派出1人，直至决出。

3、竞赛规则：

（1）每次1人进行，须原地起跳；

（2）须在起点线后，不可踩线、越线；

（3）每人限跳两次，取最好成绩；

（4）每人每次跳完后不可立即离开原地，待测量完成后离开；

（5）立定跳跃动作结束 后，按脚后跟或根据离起点垂直线最近的肢体丈量。

**七、仰卧起坐团体赛（学生女子团体）**

1、各代表队派出10名女运动员参加比赛。

2、比赛方法：10人依次在1分钟规定时间内进行仰卧起坐，将10人所做次数相加累积，累积次数多的名次列前，若两队累加次数名次相同，则两队各派出1人进行1分钟PK赛，若再相同，则各队继续派出1人，直至决出。

3、竞赛规则：

（1）每次1人垫上进行；

（2）须待“开始”口令发出后方可进行；

（3）开始前准备姿势：双手抱头、大小腿折叠，呈坐姿；

（4）坐起时须手抱头且肘关节触碰膝关节、躺下时须肩背触碰垫子，否则不予计分，每成功坐起一次计1分。

**八、障碍迎面接力（男女混合共10人）**

1、各代表队派出男、女各5人（共10人）参加比赛，间隔50米障碍迎面接力跑，采用计时的方法进行比赛。

2、比赛办法：起点由5名男运动员组成，对面相隔50米由5名女运动员组成，待发令员发令后，第1名男运动员开始出发，至10米处跳过第一个障碍（高度0.84米），继续跑至5米后钻过第二个障碍（高度1.067米），再继续跑至以后的四个障碍（同第一、二障碍，障碍间隔5米摆放），至第六个障碍钻过后，10米与本队终点女队员击掌后接力，再由女队员分别经过6个障碍后到达起点与本队男队员进行接力，直至最后一名女队员经过障碍后回到起跑线停表计时，用时短的名次列前。

3、比赛规则：

（1）第1、3、5个障碍必须是从上跳过，第2、4、6个障碍须为钻过，如碰倒障碍物则须扶起方可继续进行，如某一障碍绕行及碰倒且未扶起的加罚15秒/次；

（2）最后一名女运动员身体各部位均已过线后停表；

（3）踩线或越线接力出发的，加罚15秒/次；

（4）采取百分之一秒进行计时，时间短的名次列前。

**九、滚铁环（男、女分组单项赛）**

1、单人项目，男、女分组于60米跑道上进行滚铁环跑，采用计时的方法进行比赛。

2、比赛办法：采用分组单人计时法。赛前检录后，分组在60米起点出发，待发令员发令后，运动员单人手持铁棍及铁环开始出发，铁环及运动员至60米终点且身体全部越过终点线后停止计时。用时短的名次列前。

3、比赛规则：

（1）滚动铁环须手持铁棍且铁棍紧挨铁环进行，不可用身体其他部分接触或利用助力铁环惯性进行滚动，否则加罚20秒/次；

（2）在比赛中，不可干扰另一对队队员比赛，如有干扰情况出现则加罚20秒/次；

（3）运动员身体各部位均已过线后即可停表；

（4）踩线、越线、抢跑等违规出发的，第一次给予警告，第二次直接罚下，取消比赛资格；

（5）采取百分之一秒进行计时，时间短的名次列前。