**附件一：比赛方法及规则**

**一、集体跳大绳**

**参赛人数：**每组17人，15人轮流跳绳，2人摇绳。每轮3组同时进行。

**比赛方法：**限时5分钟，每队17人参赛，2人摇绳，15人轮流跳绳。摇绳队员相对站开，摇动跳绳的同时，跳绳队员依次跳过，每跳过一次记为一个有效数目。

**比赛规则：**

1.比赛时，跳绳队员轮流进行，不得打乱跳绳顺序，且不得出现队员漏跳或多跳，否则之前成绩无效。

2.若在跳绳过程中跳绳停下或队员失误，各队须从失误队员处继续进行。

3.取5分钟内有效跳绳数目的总数为总成绩，最终按照跳绳数目多少进行比赛排序。

**二、迎面接力**

**参赛人数：**每组16人。每轮3组同时进行。

**比赛方法：**每轮共3组，每组16人参赛。比赛开始前在50m赛道两段各安排8人，前4人在脚上套麻袋，以袋鼠跳的方式进行接力，之后4人手持乒乓球拍，托着乒乓球进行接力，直到全队16人都完成一次赛程结束。去全程所用时间为最终成绩。

**比赛规则：**

1.比赛时，参赛队员轮流进行，不得出现反复参赛和少参赛。

2.袋鼠跳过程中麻袋不能与运动员的脚部完全分离，否则视作一次犯规，每次犯规将会在本队最终成绩基础上加2秒，同时运动员需套好麻袋之后才能继续比赛。

3.运乒乓球过程中，乒乓球不能从球拍上滑落，如果球从球拍上滚下，需要将乒乓球拾起放在球拍上才能继续比赛。

**三、拔河**

**参赛人数：**每队由8位男生，8位女生组成。

**比赛方法：**在比赛场地上画3条直线，间隔均为150cm。居中的线为中线，两边的线为河界，在拔河绳中间系上一条红布垂直于中线。比赛准备时间内，各队队员必须依次交错站在河界外，裁判员发出“预备”口令后，运动员全部仰倒，但不能用力拉绳，此时红线在中线上，裁判员鸣哨后开始比赛。当红布条与拔河绳的系点过河界时，裁判员鸣哨宣布比赛结束和胜方。

**比赛规则：**

1.比赛时，参赛双方不得在“开始”口令发出前提前发力，否则做违规处理，取消比赛成绩。

2.比赛分淘汰赛、决赛两个赛程：

淘汰赛：比赛采用一局一胜制，每组获胜者晋级。选拔四支参赛队伍参加决赛。

决赛：由最后决出的四支参赛队伍进行决赛；决赛采用三局两胜制，最终胜出者为总冠军。

**四、送鸡毛信**

**参赛人数：**每队由3名男生、3名女生参赛。

**比赛流程：**比赛开始后，记熟由起点发放的10位数字，跑到终点向裁判背出自己对应的数字，由终点记录员记下第一组数字，终点处等待的运动员记忆新发出的数字之后跑向起点，并将数字报给起点处的记录员，如此往复直到两队六名运动员各完成一次任务。

**比赛规则：**

1.比赛赛道长50米。

2.换下一个参赛者上常若中途有忘记数字者可返回起点，重新进行记忆后，继续跑完全程，用时最少者为胜。

3.比赛时，三组同时进行，同时比赛的参赛者所背数字一样，参赛的次序按抽签决定。

4.三组比赛结束后由工作人员统计用时以及数字准确性，每个数字错误将在最终时间成绩的基础上加一秒，用时少的队伍获胜。

**五、送龙珠**

**参赛人数：**每支参赛队伍由10人组成。

**比赛流程：**参赛队员在起点处前后站成一列，由队首的队员手持篮球，将篮球传递至队尾的队员，拿到球后此队员立刻跑至整支队伍前方排到第一位，并重复之前传递球的过程，直到队伍的队首到达终点线即为完成，用时少的队伍获胜。  
**比赛规则：**

1.赛道总长50m

2.队伍中两人间距可由运动员自行调整，但是比赛进行时，最后一名队员抱球排到队首时，与原本队首的运动员的距离不得超过一臂。

3.可以采用滚动篮球的方式传递，但不能投出篮球，否则视为犯规，且本次传递无效，必须将球传回队首重新传递才能继续进行。

4.若采用在地上滚动的方式传球，不能将球从运动员身体外侧滚过，否则视为犯规且本次传递无效，必须将球传回队首重新传递才能继续进行比赛。

5.每次犯规在最终总成绩的基础上加2秒作为惩罚。