附件1

项目设置及规则

**1、夹乒乓球**

比赛规则：4人参赛，男女不限，5个容器，容器间隔3米，参赛者依次将乒乓球夹入下一个容器。只能使用筷子接触乒乓球，不能使用其他方法搬运乒乓球，一次夹一只，其他部位接触乒乓球或使乒乓球落在容器外均判无效。比赛时间1分钟，计算最末一个容器中乒乓球的数量，多着获胜，数量相同看第四个容器，以此类推。

**2、摸石头过河**

比赛规则：每队4人，2男2女，比赛开始前，参赛队员站于起跑线后的第1、2块砖头上，手拿第3块砖头。裁判发令后，队员依次将砖头踩在脚下交替向前行进，赛程为6米。前一名参赛队员的任一脚踩在越过终点线所在垂直平面的砖头上后该队接力队员方可出发（参赛队在整个比赛过程中，运动员任意一只脚落地视为犯规，群队第一次犯规给予警告，第二次犯规判罚黄牌，第三次犯规取消本队成绩）。最终以最后一名参赛队员的任一脚踩在越过终点线所在垂直平面的砖头上为计时停止，用时少参赛队名次列前。

**3、企鹅漫步**

比赛规则：按规定的距离进行接力赛，每队4人，男女不限，参赛人员须两腿两手夹球3个，呈企鹅状走路，中间掉球的须原地重新开始，用时短的队排名靠前。

**4、定点投篮**

比赛规则：每队4人，2男2女，站在篮球罚球线上，每人投篮10次，计算每队投中总数，按多少排序。数目相同的，每队选一人投篮10次，若仍相等，则以此类推决出胜负。

**5、30米持球迎面接力**

比赛规则：每队6人，3男3女，队员双手持排球于背后迎面跑接力，球从哪里掉下就从哪里捡起继续比赛，以先完成比赛的队获胜。

**6、踢毽子**

比赛规则：每队4人，比赛在直径2米的圈内，每人比赛时间一分钟，成绩计算按每人所踢的有效数相加多者列前，如遇成绩之和相等时，则看个人所踢的个数多者名次前列。

**7.拔河**

比赛规则：每队15人，10男5女，三局两胜。比赛时禁止整个团队同时松手，加油呐喊的队员禁止在队友比赛时突然加入参与拔河，否则视为失败。

**8.三人绑腿跑**

比赛规则：每队3人，游戏开始前先把每组人员左腿和另一人右腿绑在一起，三组并排一起站在起跑线上，听到哨声时，各队齐出，以计时方式最快到达终点站的获胜。

**9.夹球跑接力**

比赛规则：每队 10 人，两人一组，相背而立，中间夹一排球，侧向移动往返接力，距离为 20 米。移动中出现球掉落，须捡球后在球掉处开始继续比赛。以接力完成时间少者为胜。