附件1

运动会比赛项目及规则

**1.集体项目**

**1.1 拔河**

1．每队15人（至少包括3名女士）。

2．比赛分为预赛和决赛两个阶段。

3．预赛阶段采取单局淘汰制。如出现持续相持不下的情况，由女队员多者出线。如女队员人数相同抽签决定出线队伍。

4．预赛阶段的前2名进入决赛阶段，决赛阶段采取三局两胜制，最终决出冠亚军。

5．赛前由领队抽签确定各队比赛对阵位置。

6．裁判员宣布准备比赛5分钟内，比赛队伍不能按规定人数集合完毕者，按弃权处理。

**1.2 6×50米接力**

1．第一棒运动员必须采用蹲踞式起跑。

2．运动员在跑的过程中不得跑出自己的跑道。

3．接力区长10米，接力棒必须在接力区内完成传递。

4．运动员在接棒之前和接棒之后，应该留在各自跑道或接力区内，直到跑道通畅，以免阻碍其他运动员。交接棒不能抛接，如掉棒必须由交棒队员拾起。无论何种情况均不得干扰其他队伍比赛。

5．第一棒与最后一棒为女士。

6．比赛分道进行，按成绩排列名次。

7．比赛检录5分钟未到者，按弃权处理。

8．未尽事宜按田径竞赛规则处理。

**1.3 6人团队仰卧起坐**

1．每队6人，男3名女3名。

2．以一男一女顺序排成行，队员间上臂形成连环扣同步完成仰卧起坐，只有6人同步完成，才被视为有效。

3．一个单位比赛时其他单位为其一对一抱住膝关节。

4．每支队伍的比赛成绩以2分钟完成的仰卧起坐的个数来计算成绩。

5. 如有队伍成绩相同时需要加赛一次。

6. 裁判员宣布准备比赛5分钟内，比赛队伍不能按规定人数集合完毕者，按弃权处理。

**2.个人项目**

**2.1 60米托球赛跑**

1．男女分组进行比赛，每8人一组。

2．运动员手持羽毛球拍（一个），跑至终点。

3．起跑前将球拍端平，可单手扶稳球在拍上；起跑后手不得与球接触。

4．应托球跑完全程，比赛途中掉球可将球拣回，从掉球位置继续比赛。此时不得影响其他选手比赛，否则按违规处理取消比赛成绩。

5．比赛分道进行，比赛期间运动员不可以串道。

6．按比赛成绩确定最终名次。

**2.2 足球绕杆**

1．男女分组进行比赛，每4人一组。

2．以30米为带球距离，每5米一个杆，队员需带球蛇形绕过每个杆。

3．以所用时间最少者为胜，成绩相同者以触杆次数少者为胜。

4．比赛在日程安排时间内，运动员可以随到随检录，直接进行比赛。

**2.3 跳绳**

1．男女分组进行比赛，每8人一组。

2．参赛者按1分钟跳绳数计算成绩，跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的有效次数为最后成绩。

3. 成绩相同则需加赛一次。

**2.4 排球垫球**

1．男女分组进行比赛，每8人一组。

2．参赛者按1分钟垫球数计算成绩，垫球过程中可以停顿，以一分钟结束时的有效次数为最后成绩。

3．垫球高度以超过头部为有效。

4. 成绩相同则需加赛一次。

**3. 游艺项目**

**3.1 筷子夹乒乓球**

用筷子将乒乓球从A筐夹到B筐，以30秒计时，夹球数量在8个以上给予奖励。

**3.2 礼品套圈**

每名参赛选手共有3次掷圈机会，套中地面摆放的空瓶，按照不同位置难易程度获得不同等级的小礼品。

* 1. **少儿保龄球**

1.在场地上按三角形放好10个装有1/3水的大小相等的瓶子。距离瓶子5米的地方画一条线，参赛者需站在线后抛球，不得越线。

2.抛的球必须以地滚球的方法进行，否则按犯规处理。每人3次机会。每次碰倒8个瓶子以上的给予奖励。

**3.4 双人夹球跳转**

两名家庭成员背靠背夹球跳转5圈，能顺利完成者给予奖励。

**3.5你投“我”中**

要求孩子和父母中一位组合，一人投乒乓球，一人站在3米外 拿小筐接球。每人投五个兵乓球，投入最多者奖励。