附件1

趣味运动会比赛项目说明

**集体趣味项目**

1、龙行天下（4男2女）

2、智拼俄罗斯方块（4男2女）

3、撸起袖子加油干（4男2女）

4、数独大战（4男2女）

5、风雨同舟（3男2女）

6、起航新征程（3男3女）

7、最美协会（3男3女）

8、硕果大丰收（3男3女）

**项目简介**

**1、龙行天下**

参赛人数：6人，4男2女
比赛器械：充气龙
竞赛规则：

比赛开始前，6名参赛队员骑坐在比赛器材上于起点线后准备。裁判发令后，队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进至终点，或绕过转折点标志物后以同样的方式返回起终点。以全体队员及所用比赛器材通过终点线所在的垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

**2、智拼俄罗斯方块**

参赛人数： 6人，4男2女

比赛器械：EVA图形块
竞赛规则：

比赛开始前，队员站在起跑线后准备。比赛开始后，第一名队员从起终点出发，跑道规定位置随机（不能挑选形状）拿起一个图形块，跑到指定区域内（2\*4米），把方块摆放好后，迅速回到起点处与第二名队员击掌，第2名队员出发，依次接力比赛，用时少者名次列前。

**3、撸起袖子加油干**

参赛人数：6人，4男2女

比赛器械：充气锤子

竞赛规则：

比赛开始前，6名参赛队员分别立于起终点线后准备。裁判发令后，第一名队员手持大锤出发到达气球区砸破返回起点与下一名队员接力比赛，直至本队最后一名队员将气球砸破，计时停止，用时少者名次列前。

**4、数独大战**

参赛人数：6人，4男2女
竞赛规则：

比赛开始前6名队员立于起点线后准备。裁判员发令后，起点处第一名队员出发到达题板处，按照数独游戏的规则，在规定的位置填写一个数字然后返回，依次接力比赛，以本队完成最后一个数独空格的填写为计时停止，用时少者名次列前。

违例判罚：

每填错一个格，加时5秒钟；队员交接时抢跑出发，一次加时5秒。

**5、风雨同舟**

参赛人数： 5人，3男2女
竞赛规则：

 比赛开始前，参赛队员肩并肩站在起点线后的竹筏上，队伍的最前面的队员手拿1块竹筏准备。裁判发令后，第一名队员将竹筏沿跑道行进方向铺好且保持适当距离，然后依次移动到前面竹筏上，然后手手相传把后面的竹筏传递给队伍最前面一名队员，再次将其沿跑道铺设好，依次交替向前行进，以参赛队员及所用比赛器材通过终点线所在的垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

**6、起航新征程**

参加人数：6人，3男3女

竞赛规则：

 比赛开始前，8名队员成一路纵队立于起点线后准备。裁判发令后，第一、二名队员出发依次通过“跨栏、龙门”环节后从器材侧面返回起点，并与本队第三、四名队员击掌接力比赛，以此类推，直至本队最后1名队员身体通过终点所在的垂直平面为计时结束。用时少者名次列前。

**7、最美协会**

参赛人数：6人，3男3女

竞赛规则：

 比赛开始前，2名队员分别站在铅笔的首尾扛器材于肩上。比赛开始后，2名队员扛铅笔在跑道上行进至终点，在题板上写下要求的文字（每队每次写一个字），然后返回起点与下一组队员接力，以最后一组参赛队队员通过终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

**8、硕果大丰收**

参赛人数：6人，3男3女

竞赛规则：

 比赛开始前，队员成纵队站在起跑线后准备。比赛开始后，第一名队员背着背篓跑至终点用背篓运南瓜回起点，跑回起点放下南瓜并将背篓交给第二名队员，第二名队员以同样的方式进行比赛。以此类推，直到本队队员将南瓜全部运回起点即完成比赛。以本队最后1名队员身体触及终点线计时停止，用时少者名次列前。

**个人趣味项目**

1、高尔夫推杆

2、摸石过河

3、穿越火线

4、十字象限跳

5、柔力达人

6、平板支撑

7、飞镖达人

8、MINI保龄球

**项目简介**

**1、高尔夫推杆**

竞赛规则：

 比赛开始前，队员站在预备区准备。比赛开始后，队员从预备区到比赛场拿起高尔夫球杆，摆好高尔夫球开始比赛，直至按照顺序将三个规定位置的球打进计时停止。杆数少者名次列前，若杆数相同则用时少者名次列前。

**2、摸石过河**

竞赛规则：

 比赛开始前，队员站在起跑线后的第1、2块过河石上，手拿第3块过河石准备。比赛开始后，队员依次将过河石踩在脚下交替向前行进。以参赛队员和器材全部通过终点线所在垂直平面为计时停止。用时少者名次列前。

**3、穿越火线**

竞赛规则：

 比赛开始前，队员站在线后准备。比赛开始后，队员手持铁圈，经过规定的路线，触碰次数少者名次列前，若次数相同，则用时少着名次列前。

**4、十字象限跳**

竞赛规则：

 比赛开始前，队员双脚并拢立于象限1中，听到或看到开始信号后，按照1→2→3→4→1的顺序跳跃，裁判开始计时，循环10次停表。队员双脚要同时起跳、同时落地。用时少者名次列前。

**5、柔力达人**

竞赛规则：

 参赛者坐在地上，两腿伸直，两脚平蹬测试板，脚跟并拢，脚尖自然分开，上体前屈，用双手中指指尖推动游标平滑前进，直到不能推动为止，正向距离长者，名次列前。

 以厘米为单位，取小数点后一位，取最好成绩。

**6、平板支撑**

竞赛规则：

 比赛开始前，垫子上成俯卧姿势准备。比赛开始后，队员迅速由俯卧姿势（双肘、双膝着地）变为平板支撑姿势。坚持时间长者名次列前。

**7、飞镖达人**

竞赛规则：

 比赛开始前，队员在投掷线后准备。比赛开始，队员将飞镖投向靶盘（投掷线距离靶心2.37米，靶高1.73米） ，每人5次投镖机会（靶心50分，其他区域得分以扇形区域对应分值计算），以总得分计算成绩。总分多者名次列前，若总分相同则得分高者名次列前。

**8、MINI保龄球**

竞赛规则：

 比赛开始前，队员站在预备区准备。比赛开始后，队员持球在规定距离外（8米）投球，每人可投5次。击倒一个瓶得一分，总分高者名次列前，若总分相同，则高分多者名次列前。