

运动项目及规则

竞技类项目：

分组

男子组：100 米、跳高、跳远、4X100 接力

女子组：100 米、跳高、跳远、4X100 接力

1、100 米

比赛规则：必须采用蹲踞式起跑；比赛时运动员到各自赛道就位，起跑后不能串道；以先到达者（身体躯干抵达终点线）名次列前。

犯规：

在“各就位”及“预备”口令之后，参赛者不能在合理时间内完成有关动作，或以声音或动作扰乱他人；

在哨声响起前有任何起跑动作

抢跑一次即犯规，两次则淘汰

2、跳高

比赛规则：要求运动员单足起跳，跳过横杆且身体不能触碰支撑杆；由主裁判设定起始高度，跳高横杆每轮至少升高 2 厘米，直至剩最后一人；两次试跳同一高度失败则淘汰；如若平局，则失误次数少的运动员胜出。

犯规：

未到场或试跳时限已过

双脚起跳

在越过横杆之前，身体触及立柱前沿垂直面以外的地面或落地区

3、跳远

比赛规则：每位同学可连续试跳 3 次，取最好成绩；比赛开始后，运动员不得使用比赛助跑道进行练习

犯规：

运动员以身体任何部位触及起跳线到落地之间的地面

从起跳板两端之外起跳，无论是否超过起跳线的延长线

在助跑或跳跃中采用任何空翻姿势

在裁判示意起跳前起跳

无故错过该次试跳顺序

无故延误每次试跳的 1 分钟时限

完成试跳后，向后走出落地区。

4、4*100 米

比赛规则：可以采用蹲踞式起跑；比赛时运动员到各自赛道就位，起跑后不能

串道；以先到达的队伍（身体躯干抵达终点线）名次列前。

犯规：

在“各就位”口令之后，参赛者不能在合理时间内完成有关动作，或以声音或动作扰乱他人；

在哨声响起前有任何起跑动作

冲撞、突然切入或阻碍其他参赛者

趣味类项目：

1、同心协力走

比赛规则：在 30 米场地起跑线后，每两人一绑腿，6 人双手搭肩连成一排，通过协调配合共同行进，裁判员发令后开始计时。按完成时间排名。

犯规：用布带将相邻腿的膝关节捆绑，行进当中捆绑布带不得松懈脱落，队员不得分开，否则视其违例，取消比赛成绩。

2、蜈蚣竞走

比赛规则：参赛队员 8 人组队（4 男 4 女）比赛，每个选手之间用身体抵住一个气球向前行走，在行走期间选手需展开双手平行于地面；另外两人负责保护捡拾落在地上的球，赛程为 30 米，最终以最后一名选手通过终点线为计时截止。按完成时间排名。

注意事项：行走期间内双手不能接触球，每接触一次球总计时增加 5 秒，同时不能让气球掉落，球如果掉落由负责保护的两位选手捡起球后，从原地继续向前，最终到达目的地时间最短获胜（捡球时可以触球）。

3、智传呼啦圈

比赛规则：每队 8 人（4 男 4 女），手拉手站立成一个封闭的圆圈，当听到开始的口令时，排头的人迅速用手拿起呼啦圈套在自己的右手臂上，然后通过上下肢的配合，让呼啦圈穿过自己的身体传给第二个人，以此类推，使呼啦圈依次穿过全队所有人的身体，至最后一人。按完成时间排名，用时少的小组名次靠前。

犯规：在呼啦圈穿越的时候，必须相互拉手不能放开，也不能互相帮助，更不能用手指去勾呼啦圈，否则视为违例，成绩无效。

4、羊角球接力赛

比赛规则：参赛队员骑在羊角球上比赛，场地两端各站 2 名队员，一名队员骑在比赛器材上，双手把住固定把手立于起跑线后，赛程 30 米，器材通过线后交给场地另一端队员进行计时接力赛，跳向终点。哨响后开始计时，最后一名同学通过终点线后停止计时（以球过线为准）。按完成时间排名，用时少的小组名次靠前。

犯规：行进过程中不得串道，身体不得脱离开器材，需跳跃行进。到达终点时必须将器材全部通过终点线，否则视为违例，成绩无效。

5、众星捧月

比赛规则：比赛开始前，8名（4男4女）队员分别拉住雷霆鼓的8个把手，另有2名队员负责放置活力球。裁判发令后，开始原地掂球，在规定时间内掂球次数多的队为胜。掂球时，如发生球掉落，两名负责放置活力球的同学需快速将球捡起放置在鼓面继续完成比赛。

犯规：颠球过程中不能用身体的任何一部分接触球。

6、鸿运彩球

比赛规则：比赛开始前，8名（4男4女）参赛队员托举比赛器材过肩立于起跑线后，裁判发令后，队员通过协调配合使比赛器材行进，赛程为30米。裁判发令后开始计时，成员全部通过后停止计时。按完成时间排名，用时少的小组名次靠前。

犯规：比赛中，彩球必须由8人托举行走，不得掉落，8名参赛队员需全部通过终点线视为完成比赛，否则视为违例，成绩无效。

7、跳大绳

①比赛规则：两人摇绳，哨声响起后开始摇绳。8人以上站成一队，依次跳过绳子。若一人连续跳n次，只记录一次。限时三分钟，跳的个数多排名靠前。

②犯规：提前摇绳。

8、拔河

比赛规则：以参赛队员10人组队（至少5名女生）比赛，提前分组抽签，三局两胜淘汰赛；比赛决出前六名。

犯规：穿钉鞋