附件3

项目竞赛办法说明

1.穿梭接力

将队员30人分成人数相等的两路纵队（一路10人），相距60米相向站立于起跑线后，听到发令后，起跑者向本队另一路队员跑去，绕过标志杆把接力棒递交给第一位队员，依次进行，按时间排序算成绩。中途掉棒将在原地捡起继续跑向终点，起跑者必须站在起跑线后接棒才能起跑。（接力棒由组委会统一提供）。

**2.**50米绑腿同行比赛

男队40人，相邻的两名队员的小腿用绳子将踝关节处捆绑，站在起跑线后，听到发令后同时出发，最后一人通过终点即完成比赛，按时间排列名次。女队比赛方法同男队。**此项目比赛特设一个年度纪录奖。**（绳子由组委会统一提供，每队只有一套绳子）

3.拔河

先抽签进行分组淘汰赛，第二阶段交叉决出名次，每场三局二胜制。4.集体跳大绳

 每队30人（每队男20人、女10人，不包括摇绳者），时间5分钟，在裁判鸣哨时计时开始，30名参赛队员排成一列，依次进入后出绳，绕到另一边摇绳者的另一侧，第二名在第一名参赛者出绳的同时进入长绳，亦绕到前一名参赛者后面排队，以此类推，通过大绳人次多者成绩列前。（跳绳由组委会统一提供）

5.持竿蛇形往返接力

每队32人（男24人、女8人），其中每组男生6人，女生2人，体前双手横向持一根竹竿，站在起跑线后，听到发令后同时出发，蛇形绕过标志杆，绕过最后一个标志杆后，继续蛇形返回到起点，交给下一组队员，依此类推，中途不得松手、脱竿，竹竿要横向前进，每组队员全部到达终点即结束，用时少者名次列前，未按要求完成全程路线和有违规行为者一次加5秒。（竹竿由组委会统一提供）.

6.足球运球绕杆接力

将队员分成人数相等的两路纵队（一路10人），相距20米相向站立于起跑线后，起点线至第一标志物的距离为2米，共设5个标志物，标志物之间距离4米，起跑者站在起点线后准备，听到发令后开始运球，依次S形绕过标志物。把球传给第一位同学，接球同学须在起跑线后接到球方可运球，依次进行，按时间排序算成绩。出现漏绕标志物、故意手球、球出规定测试区域、未按要求完成全程路线等违规行为者一次加5秒。（比赛器械由组委会统一提供）

7.双人40米跳绳接力赛（每队现报男队员30人、女队员10人）。

将队员40人分成人数相等的两队（一队20人），相距30米相向站立于起跑线后，听到发令后，起跑后两人同时用一根绳子，以行进间跳绳的方式跳向对面的队员，到达后将跳绳放在起点线后，对面的两名队员以同样的方式向另一方跳去，依次进行，按时间排序算成绩。中途出现错误从原地挑起，不能跑步行进，未按要求完成等违规行为者一次加5秒。（跳绳由组委会统一提供）。

8.篮球运球上篮接力

男队队员一路纵队站立于球场底线，起跑者站在起点线后准备，听到发令后开始运球上篮，直至球进为止，进球后拿下篮板球继续运球至后场上篮，球进为止，然后把球传给下一位队员，依次进行，全队完成的时间为总成绩。未按要求完成全程路线等违例行为者一次加5秒，用时少者名次列前。

9.相扑擂台表演赛

双方队员穿上大会提供的相扑服，在规定区域内，进行角力。将一方推倒或推出界外者为胜者。比赛先采用单淘汰赛1或2轮，剩三至四人后采用擂台赛，决出名次。