附件1：

**运动会竞赛规则**

**一、个人项目**

**（一）100米：**

参照国家体育总局最新颁布的《田径竞赛规则》进行。

**（二）50米插红旗：**

起点至终点之间为50米，以跑道为界，每8米放一个瓶子，每名参赛运动员手持5面小红旗，起跑后往每个瓶中插入一面小红旗，如瓶倒旗落，要捡起重插，且不得影响他人。到终点时，以使用时间的多少确定名次，如有瓶倒，则不计成绩。

**（三）飞镖：**飞镖标盘上共有10环，中心为10环，向外依次递减，参赛选手不分男女，每位选手投掷6镖，投中中心10环为10分，投中9环为9分，投中8环为8分……，按得分高低进行排名。

**二、集体项目**

**（一）铁人三项：**

70米迎面接力，每队8人（女队员不少于4人）。4人一组相距70米面对面站立，第一人提(抱)水桶跑20米，将水桶放入指定区域内后穿越障碍跑30米，再提（抱）沙袋跑20米到达对面，将沙袋交给第二人，第二人提（抱）沙袋跑20米，将沙袋放入指定区域内后穿越障碍跑30米，再提（抱）水桶跑20米到达对面，将水桶交给第三人，以此类推完成比赛。（水桶2个，每个5公斤；沙袋1个7.5公斤）。

**（二）同舟共济：**

每个参赛队4名队员，2女2男，赛程20米。比赛开始前，4名参赛队员手拿2块竹筏站于起跑线后，裁判发令后，队员同时站在一块竹筏上,依次交替向前行进。以最后一名队员通过终点并将竹筏收回为计时结束，用时少者名次列前。

**（三）毛毛虫：**

每个参赛队4名队员，2女2男。比赛开始前, 4名队员骑在比赛器材上,双手把住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，队员通过协调配合使比赛器材在规定跑道上行进，赛程50米。以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列在前。

**（四）背媳妇：**

每个参赛队4名队员（男女各2人），2人一组（1男1女）相距50米面对面站立，裁判发令后，从起点开始第一组（男队员背着队员）奔跑50米，背的人与第二组击掌，第二组开始往终点跑。用时少者获胜。

**（五）袋鼠接力:**

参赛队员10人（女队员不少于4人）面对面站立，相距50米。比赛开始，第一人站在跳袋内，手提跳袋的带子向前跳出，跳到对面将跳袋交给第二人，依次进行，以先跳完的队为胜（用时最短的获胜）。交接时必须在起跑线后交接；队员若摔倒必须在原地起来，重新再跳。

**（六）绑腿跑：**

每队10人（女队员不少于4人），比赛距离50米，相邻两人腿绑在一起，共同跑到终点，如途中断开需重新绑好继续前进，否则取消比赛成绩。

**（七）勇往直前：**

每队10人（女队员不少于4人）,举起趣味器材过肩立于起跑线后，裁判发令后，10人举起乾坤球向前奔跑，赛程60米，绕过标志物后，返回起点；队员若摔倒必须在原地起来，继续前进。最后以用时最短者为胜，在前进过程中每人必须有一只手拉住乾坤球，若有一人脱手将取消该队的比赛成绩。

**（八）车轮滚滚：**

每队10人（女队员不少于4人）,相距50米，两端各站5人，队员双脚分别跨于比赛器材两边外侧，立于起跑线后，裁判发令后，队员通过协调配合拨动比赛器材向前行进，赛程50米。交接时必须在起跑线后交接，以各参赛队所用比赛器材的末端触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

**（九）集体跳绳：**

每个参赛队12名队员，2人摇绳，10人跳绳。摇绳间距为4米，摇绳2人对面站立，手持一条长绳同时向一个方向摇动，其他运动员排队依次连续从一摇绳人边跑向摇动的绳子并跳过，在从另一摇绳人身后绕过重复上述动作，使整个跑动跳跃过程形成一个8字形。比赛时间为3分钟，以跳跃成功次数多少排出名次，如规定时间内跑跳过程中有人未能跳过，使摇绳中断，可连续比赛，但该次跳跃不计数，各队比赛时运动员排定顺序后不得更改。

**（十）同心鼓：**

每个参赛队11名队员，1人负责往鼓上放球，10负责颠球，颠球时必须握住绳子的一头，颠球开始后鼓不得触地，球飞离鼓面后，捡回重颠，此时不得将鼓放在地面，球颠起高度不低于鼓面10厘米，否则此球不记数，记3分钟内弹球次数，总数多者为胜。