

一、项目介绍

(一) 飞羽归巢 (一人打一人背着篓框接羽毛球)

比赛人员：每队派 2 男 3 女（每人 5 个羽毛球）

比赛场地：20 米

【项目规则】：比赛开始前，设立目标线为 2 米远，起点线外的 4 名队员，每人依次手拿 5 个羽毛球投进框内数量最多的队来区分优胜名次。

- 1、每组一个人背篓，4 个当投手，每个投手拿 5 个羽毛球。
- 2、一次 4 个小组同时进行比赛。
- 3、投手站在起点线外，背篓的组员站在 2 米的目标线外，背对着投手。
- 4、投手在规定的 1 分钟之内将手中的 5 个羽毛球投向背篓，在投掷期间，不得逾越起点线，不得出声提醒背篓的组员。
- 5、活动以每队投入背篓的羽毛球数量多为优胜。



(二) 灌篮高手：参赛人数每队 10 人，男女各 5 人。

运球投篮接力规则及方法：各队参赛队员按顺序进行全场往返运球上篮，必须在两个半场各投进一球，然后将球传递给下一名参赛队员，下一位队员站在界线外，拿到球后，才能依次运球上篮直至最后一名队员投进为止。完成比赛的代表队以总用时少者名次列前。运球投篮比赛时每违例一次加罚 2 秒。



(三) 同心击鼓：参赛人数每队 8 人，不少于 3 位女队员。

比赛方法：每队 8 人牵拉同心鼓引绳，将 1 个排球在同心鼓上颠起，不少于 20 厘米即为一次。在 2 分钟内颠球数量最多的组为优胜。排球落地后迅速捡起继续，数量累计。捡球必须是八人中的一位，放球方式：**a.**可将球先放到鼓面，8 人共同踮起；**b.**其中一位队员，将球抛起，每次抛起的第一个不计入，抛球队员抛完后，必须立刻回位，将绳拉直。各队活动场地不超出直径 30 米。



(四) 绳采飞扬：参赛人数每队 4 名，男女各 2 名。

每支队伍选派 4 名代表（男女各 2 名）参与比赛，统一配发跳绳，正摇以双脚跳绳的规范动作，一跳一回环的形式进行比赛，最终以 2 分钟时间完成次数最多的队伍获胜。

(五) 旱地龙舟

（按抽签决定出场先后顺序）

参赛人数：7 人（4 男 3 女）。分组比赛，**4 支队伍同时进行。**

比赛规则：

- 1.以裁判口哨为开始项目；
- 2.每人必须在龙舟上。
- 3.掉落一个人，原地停止，整理好队伍重新出发，直到龙舟尾巴过终点线则停止计时；
- 4.比赛距离为 50 米；
- 6.最终成绩以每队用时从高到低排列名次。



(六) 足球九宫格

参赛人数：8 人（3 男 3 女）。

比赛规则：

- 1.以裁判口哨为开始项目；
- 2.每人必须在规划的线后踢球，总长度 5 米。
- 3.每一个人连续踢 2 次球，取 2 次分数累加；
- 4.每个人以球飞中九宫格的分数值而得分。
- 5.每队的总分是代表队参加人员的得分相加；
- 6.最终成绩以每队得分从高到低排列名次。



(七) 超级有氧鼓

参赛人数：8 人（4 男 4 女）,分组比赛。

比赛规则：

1、由教练跳一个舞蹈，参与比赛的人员给予 20 分钟的练习时间练习。

2 分组上台展示，教练通过参与比赛人员的整体观赏性，技术动作，创新程度给予打分！