**一 项目规则**

**（一）团体项目**

1、夹气球接力

参加人数：4人（2男2女）

游戏准备：气球、椅子若干

游戏规则：两人一组，一男一女背靠背夹住一只气球在起点向终点跑，终点还要放一个椅子，到了终点后要把气球放到椅子上然后坐爆，再返回起点后另一组继续夹气球。接力4轮，先完成的获胜。如果在跑动时气球落地，两人要从起点重新出发。在同样时间内哪组爆破的气球最多哪组胜出。

2、五人六足

参加人数：5人

游戏准备：绑腿的绳子若干

游戏规则：大家肩并肩站在一起，相邻两人的脚用绳子绑在一起，奔跑距离为30米，7队一起从起点开始，先到终点者胜利。绳子在中途脱落要马上绑起，否则犯规取消资格。

3、托乒乓球接力

参加人数：5人

游戏准备：乒乓球拍 5 个，乒乓球 5 个

游戏规则：听到预备信号时，一手握球拍将乒乓球放到球拍上，听到开始信号后，向折返线处跑，绕过标志杆再跑回起点，之后将球和拍交给下一个运动员，继续比赛，接力5轮，先完成的队伍获胜。托球跑时中途球落地，必须从落地处捡起才能继续进行。手握球跑者取消比赛资格。

4、投篮比赛

参加人数：4人（2男2女）

游戏准备：篮球若干

游戏规则：每队2男2女投篮，女生在二分线处投篮，男生在三分处投篮。每人两次机会，投进多者胜利。

5、你演我猜

参加人数：3人

游戏准备：猜测词语100个

游戏规则：每队2个人描述1个人猜，计时一分钟，猜出词语多者获胜。描述时不可出现与所猜测词语相同或者语音相同的字，出现者此词作废。

**（二）个人项目**

1、趣味保龄球

游戏准备：10个装满水的饮料瓶，篮球若干

游戏规则：将 10 个饮料瓶摆放成正三角形，持球队员采用地滚球的方式,以击倒饮料瓶的多少来计分。每人仅有一次击瓶的机会, 击倒饮料瓶多者胜出。

2、跳绳

游戏准备：跳绳

游戏规则：每人同时开始跳绳，计时一分钟，跳的圈数多者获胜。

3、套圈

游戏准备：木圈子，饮料瓶

游戏规则：每人五次机会进行套圈，套到饮料瓶多者获胜。

**（三）友谊项目**

拔河比赛

游戏准备：长绳一条

游戏规则：参加团体赛和个人赛的成员分为两组进行拔河比赛。在场地上画3条平行的短线，间隔2米，居中的为中线，两边的为界。拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。比赛为友谊赛，不记名次，不发奖品。

**注：**

1、以上比赛如出现结果相同情况，结果相同队伍重新比赛直至分出名次。

2、**团体项目**中每个项目最多7个队伍参赛，每个项目分开报名，自行组队，由队长报名。项目发到1873391649@qq.com邮箱。

3、**个人项目**每个项目最多13人参赛，每个项目分开报名。参赛信息发到项目发到285612016@qq.com邮箱。

4、**每人最多报名2个团体项目和1个个人项目，报名队伍和个人按时间先后确定。对一个团体项目来说，一人只能报一次，若有人重复报一个项目，取消该人后面整个队伍的报名资格；对一个人来说，只能报2个团体项目和1个个人项目，超过上限，取消该人上限以后整个队伍的报名资格。**

5、**注意：**若项目所报的组别不够七组，那么奖品发放如下：

组别3-4组，只奖第一

组别5-6组，只奖第一、第二

**二 奖品设置**

每个项目分第一名、第二名、第三名，对应一、二、三等奖，团体项目奖品按个人发放。

一等奖：充电宝， 保温杯

二等奖：小风扇，驱蚊手环

三等奖：驱蚊扣，洗手液