

附：项目规则

活动名称：雷霆战鼓

活动规则：

每队出场 6 位选手，5 位队员分别拉住战鼓的 5 个延长把手，另 1 位队员负责放置活力球，裁判发令开始颠球，在 2 分钟内颠球次数多者名次列前。

场地器材：战鼓，球，秒表。

活动名称：套圈圈

活动规则：

- （一）每名选手可获得 5 个圈圈，必须在 20 秒内投完（考虑到排队时间）；
- （二）每次二名选手进行活动，时间到或手中圈扔完游戏则结束；
- （三）每个瓶子有相应的分数，最后成绩是套中瓶子对应分数的累加得分；

场地的设置：

- （一）选手距第一排玻璃瓶 3 米，距第二排 4 米；
- （二）每排设置 5 个瓶子，需灌水，每个瓶子之间间隔 30 厘米。

器材：玻璃瓶 16 个、塑料圈 30 个。

活动名称：自行车接球

活动规则：

活动场地为圆形，外侧为骑行环道，宽 2 米，有等距的 4 个起点，圆心处有一直径 2 米的小圈。每次 4 人同时参赛，分为 2 组，每组中一人骑车接球，另一人掷球，每组有 12 个垒球和 3 个网球，投掷时间为一分钟。投掷者站在圆心处的小圈内，接球者在环道中骑车。活动开始前，接球者站在各自起点位置，裁判发出开始的口令后，活动正式开始。接球者开始骑车，投掷者要与接球者互相配合，将球投进自行车的车篮中。每接中一个垒球得 1 分，一个网球得 3 分，总分较高者获胜。

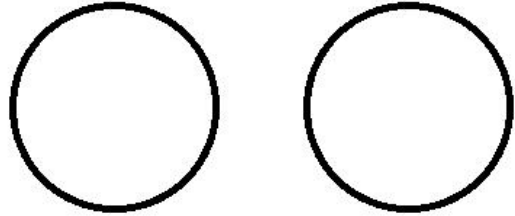
场地器材：直径 30 米圆形场地，4 辆带车篮的相同款式自行车，36 个垒球，10 个网球

项目名称：“快到桶里来”趣味毽球活动

活动规则

(1) 分组方式：两人一组，参赛者可以自行组队，也可以现场随机组队；

(2) 游戏方式：一人踢毽，一人用桶接毽子。其中，用桶接毽子的同学要站在半径为 2 米的圆心，双脚不能移动，移动一次扣 2 分，可以靠身体倾斜或双手移动来接同伴踢过来的



球，而踢毽子的同学要站在圆以外踢毽，否则同伴接到毽子也不算得分；

(3) 评比规则：每组一分钟，接到一个毽子得 1 分，每组最多提供 40 个毽子。两组同时计时，得分高者为胜并记录成绩。

场地器材：

(1) 场地：长 15 米，宽 10 米的区域（活动场地多余部分供选手练习）

(2) 器材：秒表，毽子 160 只（活动 80 只，练习 80 只），尺子（测量圆的半径）桌子一张，粉笔（画圈），椅子两张（供裁判使用），哨子；

(3) 人员：裁判两名，现场维持秩序、整理回收毽子两人；

活动名称：九宫格射门

活动规则：

1、用缎带缠绕小球门分割成 9 个等大的区域。帐篷桌子的搬运，活动前的准备。

2、每位参赛者到报名处 app 报名。开始活动后，每位参赛者在距小球门 20 米处进行射门，有五次射门机会，九个格子的得分分别是上面三格 5 分、4 分、5 分，中间三格 3 分、2 分、3 分，下面三格 1 分、1 分、1 分；射出九宫格不得分。最后成绩为五次射门得分的总和。

同时纪录 5 次射门的时间，同样的分，用时短者为佳。

场地器材：借用紫金港西操场足球场、帐篷桌子、足球、相机、DV 等、秒表。

活动名称：旋风跑

活动规则：

4人参加，至少1位女生，在软质操场上握2米长杆分别按照逆时针、顺时针、逆时针、顺时针、逆时针方向绕过3个标志点，其中绕过第三个标志点后为折返点，折返点距起点30米，每个标点距离10米，整体返回起跑线后计时结束。整个过程不得有人脱离长杆跑动，否则即判违规取消成绩。

场地器材：2个长杆，2个秒表。

活动名称：疯狂投篮

活动规则：

投篮游戏机是一款以街头投篮机为蓝本设计的投篮游戏。参赛者必须在规定时间内争取投进更多的球。

场地器材：投篮机，篮球，秒表。

活动名称：飞镖掷准

活动规则：

（一）活动时每一轮投5镖。必须不借助其他任何设备情况下用手投掷飞镖。

（二）在投镖过程中双脚严禁同时离地，如双脚同时离地，则为犯规，此镖不计分数。

（三）在每轮投镖过程中，双脚不能以任何方式踩踏或超越投镖线，如踩踏投镖线，此镖不计分数，不得重投。

（四）飞镖被镖盘弹回、坠落地面时，此镖不得重投，不计分数。

（五）飞镖投在两个分区之间如何处理？有时会因为选手使用的飞镖重量过重，或镖盘质量有问题而将铁丝扎断，甚至铁丝将飞镖镖尖劈开，飞镖正好投在两个分区之间的情况。此时要按较高分区计算得分。最后成绩以总得分计算名次。

投镖区的设置：

（一）镖盘悬挂高度从内中心圆（50分区）的中心点到地面的垂直高度为1.7米。镖盘整体应垂直于地面。

（二）投镖距离从镖盘至投镖线的距离为3米，是选手投镖的最短距离。

场地器材：飞镖器材4套

活动名称：平板支撑

活动规则：

选手在垫子上做平板支撑动作，以肘关节和两脚支撑身体，支撑过程中保持身体呈一条直线。手脚不得有移动。准备就绪后，工作人员开始计时，直至选手动作达不到活动要求，结束计时，以坚持时间长短来判定名次。

场地器材：10块垫子，5个帐篷，10个秒表

活动名称：闭目点圆

活动规则：

（一）起点线距目标5米，目标贴置圆圈，每个圆圈有不同的分值；

（二）选手蒙住双眼，在起点处向左向右各转一圈，然后向目标圆圈走去，用笔点目标圆圈，以第一落点来计算获得的分数，分数高者名次列前。

同时纪录点圆所用时间，同样的分，用时短者为佳。

场地器材：纸板，直线，粉笔，秒表。

活动名称：大脚丫比赛

活动规则：

站在大脚丫模板上，手上提紧安全绳，从规定的起点起跑后开始计时，带动大脚丫共同向前奔跑至20米处，到折返点返回。全程大脚丫模板不得脱离脚底、安全绳无脱落，如脚底脱离大脚板，回到脱离位置重新开始后再计时，用时少者胜。

场地器材：4个大脚丫，20米的场地，2个秒表。

活动名称：1分钟单摇跳

活动规则：

单摇跳：双手摇绳，双脚以轮换跳的方法跳绳，每跳起一次，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周（360°）。按照规则的要求，运动员在1分钟的时间内完成尽可能多的单摇跳。绳和人都从静止开始，裁判员喊口令：预备——跳（或哨音），1分钟时间到裁判员喊停（或哨音）。中间有失误停顿后可继续开始计次，1分钟之内完成单摇跳有效次数累加为最终成绩，次数多者胜。

场地器材：标准跳绳15根，2个秒表。

活动名称：2分钟长绳“8”字跳

活动规则：

每队出场人数 8 人(4 男 4 女)，在 3 分钟时间内，2 名运动员同步摇单长绳，其他 6 名运动员依次以“8”字路线绕摇绳队员，并尽可能多地完成跑跳进出绳。2 名摇绳运动员两脚间距不小于 3.6 米。裁判员喊口令：预备——跳（或哨音），2 分钟时间到裁判员喊停（或哨音）。运动员在指定的场地内，必须依次“8”字型跑跳穿越长绳。中间有失误停顿后可继续开始计次，2 分钟整个队完成的有效次数累加为最终成绩，次数多者胜。

场地器材：跳“8”字长绳 2 根，2 个秒表。

活动名称：30 秒踢毽子

活动规则：

在 30 秒时间内，以个数为单位，累计单人踢毽子个数，可以用除上肢以外身体的其他部位踢毽子，毽子落地为失败，此次不算，失败后可以在规定的时间内继续进行，次数累加。

场地器材：毽子若干，秒表。

活动名称：立定跳远

活动规则：

丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离，每人跳 2 次，取其中最远一次的成绩。可穿胶鞋或赤脚参赛（不准穿钉鞋）。登记成绩时以米为单位，取两位小数。

场地器材：皮尺若干。

活动名称：30 秒俯卧撑

活动规则：

俯卧位，双手放于胸部两侧，略宽于肩，手臂伸直，五指张开，双腿伸直，前脚掌触地，腰背挺直，头部、肩部、背部和臀部保持在同一平面。向下至胸部距离地面 5 厘米左右，向上撑起，回到起始位置。记录 30 秒时间内完成的次数。

场地器材：秒表若干。

活动名称：引体向上

活动规则：

参赛者面向单杠，自然站立；然后跃起正手握杠，双手分开比肩略宽，身体呈直臂悬垂姿势。待身体停止晃动后，两臂同时用力，向上引体；引体时，身体不得有任何附加动作。当下颌超过横杠上缘时，还原，呈直臂悬垂姿势，为完成1次。工作人员记录竞赛者完成的次数，以次为单位。

场地器材：单杠若干。

活动名称：30秒波比跳

活动规则：

双脚站立与肩同宽，俯身下蹲，双手撑地略宽于肩，双腿向后蹬跳伸直成俯撑，双脚蹬地快速向腹部收回，起身跳跃双手在头上击掌之后迅速俯身下蹲做一个动作。

场地器材：秒表若干。