附件

**“三八”节趣味运动会项目竞赛规则**

一、30米二人三足跑

两人一组，两位运动员各一条腿用带子捆-绑在一起(捆在踝关节部位和小腿靠近膝关节部位，捆牢)。站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，以两人躯干到达终点线后沿垂直面，方为到达终点。用时时间少者为胜。

二、30米赶猪跑（赶篮球）

参赛队员，在规定的跑道内用笤帚把去赶篮球，但笤帚把不能离开篮球，在规定的赛程内用时最少者为胜。

三、羽毛球拍托乒乓球30米折返跑

手持羽毛球拍柄，乒乓球放在羽毛球拍拍面中间，不能用手固定，每次只能托一个球，从起点到终点，再从终点返回起点，球不掉在地上为有效，如果球在托送途中掉到地上，选手自己捡球回到起点重来。在规定的赛程内用时最少者为胜。

四、5分钟集体跳绳

每队10人，至少有4名女生，比赛时，任选2人悠绳。

（1）其余8人从悠绳A者左手排队，每个人依次进入绳中跳起越过跳绳后，出绳后从悠绳B者左手转向B者右手排队，8人依次跳完一遍后，再从悠绳B者右手依次进入绳中到悠绳A者右手转向A者左手排队。重复进行。

（2）悠绳者必须抓住大绳两端的抓手。

（3）必须是8人完全通过，比赛时如有队员未通过，应重跳。

（4）裁判在现场大声计数。在规定时间内跳数多者为胜

五、30米袋鼠跳

（1）方法：听到发令后开始穿入口袋，队员双腿进入口袋内用双手拉起袋口，穿好后开始向终点跳行。

（2）队员双腿必须套入麻袋内，双手必须拉住麻袋口，中途若脱手必须原地拉起麻袋口才能继续行进。

（3）计时：从裁判发令开始计时，至参赛队员躯干通过终点线垂直面的瞬间止。用时短者为胜。