比赛办法及规则

一、负重接力

**（一）比赛办法**

1、比赛时运动员两手各提一只装有5公斤重黄沙的桶，在赛道长20米的跑道上进行。

2、每队上场5人，男女不限。按秩序排在赛道起点，当裁判发令后，第一名运动员提起装有黄沙的桶沿赛道跑至另一端，绕过标志物折返跑回起点，把桶交给第2名队员，以此类推。

**（二）比赛规则**

1、运动员在比赛中不能跑出跑道（田径场左右两道），违者加时五秒；

2、运动员交接时必须在起点线后完成（以后脚过线为准），其余队员在等候区外排队站立，违者加时五秒。

3、比赛用时少者名次列前。

二、滚轮胎

**（一）比赛办法**

1、使用汽车外胎（大小另定），赛道长20米（田径场跑道）。

2、每队4人组成，幼儿园组男女不限，小学组必须有一名男教师，中学组必须有一名女教师。

**（二）比赛规则**

1、每队二边各站二位队员采用接力形式。

2、运动员在比赛中不能跑（滚）出赛道（田径场跑道宽），否则每出现一次加时五秒。

3、以四名队员全部完成用时最少为胜。

三、托球跑

**（一）比赛办法**

每队由8人组成，幼儿园、小学男女不限，中学组男女各半。每比赛距离为30米，在两端线各站立4名队员采用迎面接力形式。

**（二）比赛规则**

1、参赛队员并排站立在起跑线后,比赛开始，一名队员手持网球拍(球拍上放一只网球)向前跑出，到达另一端线将球拍和球一同传给下一名队员后出发，依次循环接力，以到达终点最快的队为胜；

2、比赛规程中球不得离开球拍,球落地必须在原地拣起后再出发，否则加时5秒；不得有其他队员帮忙，否则每出现一次加时10秒

四、快乐呼拉圈

**（一）比赛办法**

每队由8人组成，其中中学组男队员不少于3人。队员手牵手成一横排站开，发令后，由第一位队员将呼啦圈从头套进，并穿越身体后传递给下一位队员，以此类推直至将呼啦圈从最后一位队员的头套出后，最后一位队员双手持呼啦圈套在腰间跑到前方20米终点。

**（二）比赛规则**

1、传递呼啦圈过程中手链不得断开，断开一次加罚5秒钟；

2、非参赛人员不能帮忙，否则取消比赛成绩；

3、用时少者成绩列前。

五、海底传月

**（一）比赛方法**

1、每队8名队员（中小学组必须有2名女队员）依次排成一路纵队，间距一臂。

2、第一名队员双手举起篮球，其余队员双脚分开站立，当听到裁判发令后，第一名队员双手将球从头上方传给第二名队员，第二名队员双手将球从胯下传给第三名队员，依次类推，当最后一名队员接到球后，持球跑到起点线，继续依次进行，当第一名队员站在最后一位并双手持球举过头顶视为比赛结束。

**（二）比赛规则**

1、纵队前后距离必须保持一臂以上。

2、传球过程中球不得落地，中间不得漏人，否则每落地一次或每漏一人加时5秒。

3、以用时少者为胜。

六、飞镖

每队限报3人（男女不限），按三人总靶数记取团体名次。

比赛规则：

* 投镖者距离镖靶2.5米
* 红色靶心悬挂高度距离地面1.7米
* 每人投五镖
* 计分方法:镖靶被等分为20个分区,分值分别为1—20分，镖靶最内圈红色中心区（靶心）是50分，靶心外圈绿色环区的分值是25分。镖靶上还有两圈窄环，外圈窄环为相应分区的双倍区，内圈窄环为相应分区的三倍区。（因此，镖盘上最高的得分区并不是靶心50分区，而是20分区的三倍区，投中该区每镖可得60分）。