**附件1：**

**趣味运动会竞赛项目**

**【项 目 一】**欢乐跳绳

**【参赛人数】**每队8人，6男2女

**【比赛器材】**大绳

**【比赛方法】**比赛开始前,8名队员做好准备，其中2名男运动员摇绳,其他6名队员站在绳中间,裁判员发令比赛开始，在规定的2分钟内，以绳子通过的有效个数为最终成绩，有效个数越多名次靠前，如果有比赛个数相同的两队或多队加时30秒！

**【项 目 二】**毛毛虫竞速

**【参赛人数】**每队6人，男女不限

**【比赛器材】**充气毛毛虫

**【比赛方法】**6名队员跨骑在比赛器材上，双手握住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，6名队员通过协作配合使比赛器材在跑道上行进，赛程40米。以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次靠前。

**【项 目 三】**步调一致

**【参赛人数】**每队4人，2男2女

**【比赛器材】**瑜伽球

**【比赛方法】**每组7个球，第一名队员站在起点线双手拿一个球，另一名队员双手拿一个瑜伽球，身前放一个球，依次类推，裁判发令后，向前行进，比赛距离20米，如球掉落则为犯规，需回到起点重新出发，以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次靠前。

**【项目四】**动感五环

**【参赛人数】**每队6人，4男2女

**【比赛器材】**动感五环

**【比赛方法】**2名女队员站在动感五环内，4名男队员在两侧掌控方向，赛程30米。裁判发令后，6名队员通过协作配合使比赛器材在跑道上行进，以比赛器材任一部位触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。（要求男运动员在滚动中不能偏离指定跑道）

**【项 目 五】**奔跑吧兄弟

**【参赛人数】**每队6人，3男3女

**【比赛器材】**指压板、跨栏、钻网、接力棒

**【比赛方法】**比赛开始前，6名参赛队员按顺序在起跑线后做好准备，裁判发令后，第1名队员依次通过“跨栏、仰卧起坐5个、钻网”环节后返回起点将接力棒交给第2名队员，第2名队员以同样的方式前进，以最后1名队员身体任意部位触及起点线所在的垂直平面为计时结束，用时少者名次列前。