**迎春趣味运动会比赛方法与规则**

**1.拔河**

比赛方法:每队男生8名，女生2名，三局二胜制，掷币选方位，决胜场重选方位。如一方队绳的记号点从中线点被拉入2米以外本方的区域内为胜。比赛时间不限，主裁判可视赛场状况做出判定。

**2.原地跳绳**

比赛方法：左、右手各持一根绳的两端，分别向前依次摇绳。当跳绳摇起来后，以1分钟内跳绳次数多者列前。

**3.呼拉圈**

比赛方法：运动员原地听裁判哨声计时，开始比赛时间为1分30秒，在规定的时间内运动员所转圈数多者为胜。（注：①当呼啦圈掉到地上可捡起再转 ②呼拉圈可自带）。

**4.篮球技巧**

比赛方法：每队4名队员（3男1女），之后交替胯下运球前进20米，然后绕杆运球上篮，直到上篮完成后为止，下一名参赛队员继续，依此类推，最先回来的队为胜。

**5.同舟共济**

比赛方法：每队10名队员参赛, 2人摇长绳 ,8名队员可以同时起跳，如有其中一名队员绳绊脚,立刻中止比赛,需重新摇绳后继续进行比赛。以全部队员全部完成一次起跳计算跳绳次数,累积次数多的队名次列前，比赛时间为2分钟。

**6.踢毽子**

比赛方法: 运动员原地听裁判哨声计时，开始比赛时间为1分钟，在规定的时间内运动员所踢毽子多者为胜。

**7.两人三足**

比赛方法：每队11名运动员（8男2女1导员或班主任）用绳子将自己的一条腿(膝关节以下,踝关节以上)互相捆绑向前奔跑,全程为30米。发令枪响计时开始,运动员冲过终点比赛结束，时间短者为胜。跑动过程中,如果有队员摔倒或绳子脱落,则必须回到原地系好绳子，继续跑完剩下的距离。

**8.20米挪砖过河**

比赛方法：每队6名运动员（5男1女）利用三块木砖，边用手移动木砖，边移动脚步，使脚步始终落在被移动的砖上。在移动过程中运动员手脚不能落地，落地一次，加0.5秒，身体躯干部份与三块木砖均通过终点线后下一名队员开始比赛，直到最后一名队员通过终点线。按最快到达终点的成绩判定名次。

**9.宝贝新娘**

比赛方法：每队3人，2名选手双手交叉搭成“花轿”，另一名选手坐在“花轿”上，完成30米赛段，到达终点用时少者为胜。选手如果落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。

**10.袋鼠接力赛**

比赛方法：每单位限报1队，每队5人，4男1女，参赛距离学生10米。学生在10米起点起跑后，到达终点后返回，将口袋交给下个队员，穿着好后，继续向前比赛，以到达终点时间少者为胜。

**11.趣味夹球比赛**

比赛方法：每单位限报名1队，每队8人，比赛全长距离30m，30m处设装有5个乒乓球的盒子2个，跑到的队员，用筷子将乒乓球夹入另外空盒子中，夹完5个球后返回至起点后将筷子交给下一名队员，另1名队员开始重复以上比赛内容。最先完成所有比赛的队伍为优胜。