附件2：

**竞赛项目说明**

**1、30米托球往返障碍跑**

方法：听口令手握球拍柄托球向前跑，通过障碍物，在转折点返回，跑至终点。

规则：比赛中，球不离拍面，手不得扶球，途中不得掉球，否则判为犯规，取消比赛成绩。比赛全过程必须是人、拍、球三者不分离，最终以身体躯干垂直面通过终点线的瞬间计算成绩。

**2、30米“8”字运球往返障碍跑**

方法：听口令运球向前跑，绕过障碍物，往返运球至终点。

规则：运球全过程必须遵守篮球运球规则，不得抛球，不得抱球跑，并始终在本人跑道上完成，如途中掉球，立即捡回，从掉球位置继续运球至终点。如捡球影响他人，取消其比赛成绩。通过终点时必须是人、球不分离， 最终以身体躯干垂直面通过终点线的瞬间计算成绩。

**3、原地双手掷实心球**

方法：双脚（左右或前后）站立在线后（前后线间距2米），面对投掷方向，双手持球摆动，经头上方将球掷出。

规则：掷出后脚不得踩线，否则判为犯规。以投出的距离计算成绩。如成绩相等，则以次优成绩判定，以此类推。

**4、原地定点投篮**

方法：站在指定投篮位置（男子罚球线后，女子前弧顶后），定点投出10个球。

规则：投篮时，脚不许踩投篮线。以投中球的个数计算成绩。如数量相同，进行附加赛。

**5、定点投篮（1分钟自投自抢）**

方法：持球站在投篮位置开始计时投篮（男子罚球线后，女子前弧顶后），投球后抢篮板球，再回到指定位置继续投篮，如此循环反复。

规则：投篮时，脚不许踩投篮线。以一分钟内投中球的个数计算成绩。如数量相同，进行附加赛。

**6、一分钟跳绳**

方法：每位运动员原地跳绳一分钟（单双脚均可）。

规则：跳绳过程不得有“双飞跳”。个人赛成绩相同者需再进行20秒附加赛，直至判出名次。

**7、60米男女双人三足跑**

方法：两人平行站立，并用绳带扎紧相互之间腿的踝关节（不许扎在膝关节处），相互挽肘或搭肩。听到口令后，同步向前跑出。

规则：中途绑腿绳子不得松开，否则判犯规。按后到队员身体通过终点的时间计算成绩。

**8、8×50米迎面接力赛**

方法：8人分成迎面各站4人，第一人右手持接力棒向前跑出50米，将棒交给标志杆后面的同伴，后继接棒人一律用右手绕到标志杆右侧交接棒。依次进行。

规则：中途掉棒，需掉棒人捡起继续跑。以最后一名身体躯干垂直面通过终点线的瞬间计算成绩。

**9、20米男女双人袋鼠跳接力赛**

方法：一人一袋，线后站立，同侧肘关节相互扣紧。听到起跑令后，两人同时向前模仿袋鼠跳前进，如中途摔倒，须重新站起，再肘关节相互扣紧继续向前跳至对面（线后），脱下袋子交给同伴，同伴穿好袋子后继续向前跳至终点。

规则：两人中途不得松开，袋子不得掉至腰部以下，以最后一对队员身体通过终点的时间计算成绩。

**10、20米运粮过桥往返接力赛**

方法：起跑后，在指定位置左右手各提沙袋通过独木桥，将沙袋放在指定位置，向前跑绕过标志杆，折返继续提沙袋通过独木桥，再将沙袋放在指定位置，向前跑与队友击掌，下一队友以此循环完成。

规则：途中从独木桥上掉下，需重新通过独木桥，以最后一名队员身体躯干垂直面通过终点线的瞬间计算成绩。

**11、20米滚雪球接力赛**

方法：每队8人纵队排在起点线上，发令后，各队第一人迅速向前跑，绕过转折点跑回起点，与第二人手拉手迅速跑向转折点返回起点，再由第二人拉第三人的手变成三人手拉手向前跑，必须是1接2，2接3，3接4，以此类推。中途跑、转折点包括到达终点时必须是全队手拉手，直到跑完为止。

规则：在起、终点分别放上标志物作为转折标志。全队8人手拉手，以最后一名队员身体躯干垂直面通过终点线的瞬间计算成绩。

**12、40秒跳绳积少成多赛**

方法：每位运动员原地跳绳40秒（单双脚均可）。

规则：跳绳过程中不得有“双飞跳”。团体赛成绩相同的队，以该队中个人跳的次数评判，多者列前。

**13、拔河比赛**

方法：各队按照每15人一个纵队以站立的姿势准备好，比赛开始后，两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

规则：比赛采用三局两胜制，如前两局平局，则重新选择场地比赛。