附件一：竞赛办法

比赛采用最新“田径竞赛规则”、“球类竞赛规则”以及“趣味比赛规则”。

1、径赛（田径跑步类+全能三项）：学生男、女100米均采用分组预赛，按成绩录取前八名参加决赛，如成绩相同，人数超过八名时，第八名成绩相同者参加附加赛（同组成绩相同者，按名次录取），其他径赛项目分组预决赛，根据成绩录取前八名。

2、编排：各项径赛的预决赛分组、田赛的比赛先后顺序由大会统一按照规则随机安排。

3、装备：运动员可自带符合塑胶跑道使用规定的钉鞋参赛。其他项目器材由大会统一安排。

4、兼项运动员：两项比赛同时进行时，应先向其中一项的裁判请假，如已错过的轮次和比赛，则不能参加该轮次的比赛。

5、趣味项目和游戏类项目比赛规则及要求：

（1）六人七足跑：足球场罚球区线到中线距离；两两脚踝处相连接固定。

（2）集体投篮（5人，至少1女生）：男生投三分球，女生罚球线投篮，每人投五个球。

（3）集体跳绳（3分钟5男5女）：外加摇绳两人，三分钟时间计数。

（4）男女混合2人跳绳：又叫混合跳绳，男女一带一跳绳，一分钟时间计数，两人同时跳过绳计数一次。

（5）男/女单摇跳绳：一分钟时间计数，开始时确定单、双脚后，则再开始时按同样的姿势继续跳，不得更改开始的单双脚动作。

（6）男/女双摇跳绳：一分钟时间计数。

（7）单摇接力跳绳：4人（2男2女）每人三十秒时间计数，共计两分钟。

（8）双摇接力跳绳：4人（2男2女）每人三十秒计数，共计两分钟。

（9）男/女踢毽：一分钟时间计数，单脚脚内侧踢。

（10）男/女磕踢毽球：两腿交替磕踢毽，左右各一次算一个，一分钟时间计数。

（11）男/女盘踢毽球：双脚脚内侧踢毽，左右交替各一次算一个，一分钟计数。

备注：绳过脚为计数一次；踢毽子触及部位限在膝盖以下，触及其他部位不计有效次数。

1. 滚雪球：比赛人数及分组:每队10名队员(8男2女)；比赛距离：场地长20米，在起、终点分别放上标志物为折转标志；比赛赛制：按照全部人员手拉手跑回起点的先后，计时取名次。

比赛规则：

1) 每队10人纵队排在起点线上，发令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑向终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止；

2) 返回起点的人必须手拉手绕过起点、终点的折转标志才能向前跑；

3) 跑动中必须是手拉手，不得脱手，否则判为犯规；

4） 全队人员(10人)全部超过起点才算全部到达。

（13）5人单杠引体向上:每队报男生5人。学生站在单杠前做好准备，比赛开始，双手握单杠，做引体向上，要求下颌超过单杠面。以完成次数多少判定名次。

（14）拔河：参赛人数为每单位11名男生+3名女生+1名老师。

（16）时代列车：每队10人，至少3位女选手。场地距离为30米。出发时的姿式：每位队员将自己的左脚伸向后面队员下垂的左手，后面的队员将左手抓住前面队员的左脚脖子，右手搭在前面队员的右肩。排首选手手拿红旗高高举起；排尾选手将脚向后弯曲。形成一列火车。

比赛规则：

1）排首选手站在起点线后，听到发令声后，带队向前跳动；

2）若中途火车“脱节、断裂”，则必须退到起点重新接好后才能继续比赛。

（17）海底捞月：比赛人数及分组:每队10名队员(7男3女)；比赛赛制:一场决定胜负，用时最少的队伍获胜。

比赛规则:

1) 每个队10名队员依次排开排成一列，间距一臂；

2) 第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，第一队员将球从胯下传给第二名队员，依次类推，当第十名队员接到球后，持球跑到第一名队员前面依次传球，当第九名队员接到球后，持球跑到第十名队员前面依传球，依次轮换传球；

3) 当第一名队员从最后一名位置，跑到队伍最前列并双手持球上举后视为比赛结束；

4) 在传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球，否则判为犯规。