附件1：

运动会竞赛规则

一、个人项目

飞镖：飞镖标盘上共有10环，中心为10环，向外依次递减，参赛选手不分男女，每位选手投掷6镖，投中中心10环为10分，投中9环为9分，投中8环为8分……，按得分高低进行排名。

二、集体项目

（一）铁人三项：

70米迎面接力，每队8人（女队员不少于4人）。4人一组相距70米面对面站立，第一人提(抱)水桶跑20米，将水桶放入指定区域内后穿越障碍跑30米，再提（抱）沙袋跑20米到达对面，将沙袋交给第二人，第二人提（抱）沙袋跑20米，将沙袋放入指定区域内后穿越障碍跑30米，再提（抱）水桶跑20米到达对面，将水桶交给第三人，以此类推完成比赛。（水桶2个，每个5公斤；沙袋1个7.5公斤）。

（二）毛毛虫：

每个参赛队4名队员，2女2男。比赛开始前, 4名队员骑在比赛器材上,双手把住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，队员通过协调配合使比赛器材在规定跑道上行进，赛程50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，用时少者名次列在前。

（三）绑腿跑：

每队10人（女队员不少于4人），比赛距离50米，相邻两人腿绑在一起，共同跑到终点，如途中断开需重新绑好继续前进，否则取消比赛成绩。

（四）集体跳绳：

每个参赛队12名队员，2人摇绳，10人跳绳。摇绳间距为4米，摇绳2人对面站立，手持一条长绳同时向一个方向摇动，其他运动员排队依次连续从一摇绳人边跑向摇动的绳子并跳过，在从另一摇绳人身后绕过重复上述动作，使整个跑动跳跃过程形成一个8字形。比赛时间为3分钟，以跳跃成功次数多少排出名次，如规定时间内跑跳过程中有人未能跳过，使摇绳中断，可连续比赛，但该次跳跃不计数，各队比赛时运动员排定顺序后不得更改。

（五）同心鼓：

每个参赛队11名队员，1人负责往鼓上放球，10负责颠球，颠球时必须握住绳子的一头，颠球开始后鼓不得触地，球飞离鼓面后，捡回重颠，此时不得将鼓放在地面，球颠起高度不低于鼓面10厘米，否则此球不记数，记3分钟内弹球次数，总数多者为胜。

（六）龙卷风：

每个参赛队10名队员（女队员不少于4人）。10名队员分成2组,每5人为一组,手握横竿进行40米绕障碍跑，其中障碍物为三个,障碍间隔5米,接力区为3米。每组比赛回到终点中间三名队员必须在接力区内离开横竿排回队尾。男女队员任意分组,队员双手握横竿与临近队员 手要相触,两端的队员外侧手要握横竿最外端。整个比赛过程队员的双手不得离开横竿,如有队员手离开横竿,全组须退回队员手离开处再进行比赛。比赛采用分组计时，比赛过程中出现一次犯规，计时成绩加罚30秒，全体队员完成后用时少者名次列前。

（七）跳绳接力：

每个参赛队10名队员（女队员不少于4人），分成2组，面对面站立，相距20米。听到开始口令后，第一人采用向前单摇跳绳（一摇一跳）的方式向本方队员前进，边跳边跑（摇）至对面将跳绳交给第二人，依次进行，以先跳完的队为胜（用时最短的获胜）。

（八）心心相印：

每个参赛队8名队员（女队员不少于4人），两端各站4人，每端分成2组，每组2人，相距20米。背夹一排球，步调一致向前走，进行接力时；接力方必须在线内完成接力活动，球若掉出必须在原地捡起来，夹好后继续前进；以最后完成用时最少的队伍为胜，违规一次+5秒。

（九）定点投篮：

每个参赛队6名队员，2女4男。参赛的6名队员依次站篮球罚球位置，每人投篮三次，投入球多的队为胜方。若出现平局则进行1对1加赛，直至决出胜负。

（十）足球射门：

每个参赛队6名队员，2女4男。采用单淘汰制，按射入球的多少排名。比赛双方一方队员射门，另一方的守门员守门，交替进行。参赛的6名队员每人射门一次，射入球多的队为胜方。若出现平局则进行1对1加赛，直至决出胜负。