## 附5.

## 趣味项目比赛说明

**一、单人项目**

**1.25米绕杆跑**

距离25米，设置5个标志杆，间隔1.5米，起终点在一起。比赛开始后，依次绕过标志杆，到达折返点后，必须从标志桶后绕过往回跑，绕过标志杆后到达终点，比赛完成。

**2.引体向上比赛（仅男生）**

参赛选手跳起双手正握杠，两手与肩同宽或直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体向上，上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次，上啦过程中身体不得摆动。完成后恢复直臂悬挂，否则不计次数。单次上杠完成动作次数多者名次优胜；若次数相等，以时间少者名次列前。

**3.投篮比赛**

 站在罚球线后投篮，每人10次，投中多者名次列前，如投中球数相同，则按投篮总时间确定名次，时间少者名次列前。

**4.垒球掷远**

每人试掷三次，按成绩取前八名后每人再试掷三次，取六次最好成绩为最终成绩。

**5.50米往返插拔旗**

距离50米，沿途依次摆放5个空瓶，选手从起点处手持5面小旗起跑，依次将手中小旗插入瓶中（每瓶插一面旗），绕过标志物返回途中，将瓶中小旗依次拔起，最后冲过终点，以用时少者为优胜。整个过程如果瓶倒必须扶起，不扶起者按违例处理，取消资格。

**6.遛铁环**

赛道60米，要求铁环不出赛道，不影响他人，在滚铁环不失控的前提下完成60米铁环溜滚竞速比赛。出现套环、钩环或铁环本跑道，又影响他人。

**7.企鹅漫步（仅男生）**

赛道30米，参赛者需两腿夹1个篮球，两手臂各夹1个排球（手臂抱球动作无效），呈企鹅状在跑道上规定起点、终点间行走，球掉下需夹起球，在掉球的位置继续，完成时间少者名次列前。

**8.沙包掷准**

比赛开始前，1名参赛人员站在投掷线外正对投掷桶，裁判将10个沙包交给参赛人员。裁判宣布开始后，参赛人员可以站在投掷线后的任何地方投掷手中的10个沙包，直到投掷结束，沙包投掷进桶多者名次列前，如投中球数相同，则按投掷总时间确定名次。在投掷的任何时候都不允许参赛人员身体的任何部位越过投掷线

**9.平板支撑（仅女生）**

参赛选手俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，[肩膀](https://baike.so.com/doc/10043238-10553387.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)和[肘关节](https://baike.so.com/doc/4753304-4968699.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和[踝](https://baike.so.com/doc/2622969-2769533.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)部保持在同一平面，以支撑时间长者名次列前。

**10.呼啦圈竞走（仅女生）**

比赛长度为25米,边转呼啦圈边走(跑),在比赛进行当中呼啦圈不可以掉下来,如果掉下来,先停止移动，捡起呼啦圈转起来后再继续比赛,直到完成比赛，比赛用时少者名次列前。

**二、集体项目**

**1.男女混合袋鼠跳接力比赛**

 15米

 男女各3名运动员，比赛时运动员面对面分别站在接力区两端线后，第一人将两腿放入麻袋内，两手提麻袋向前跳，过接力区后交给下一人，第二人方法同前一人，后面依次类推，时间少者名次列前。

**2.抛实心球接力比远**

每队6人，采用前抛实心球姿势，第二人站在第一人的落点处后沿再向前继续抛实心球，依次类推，距离远者名次列前。

**3.男女混合6人50米绕杆接力跑**

 接力项目，规则及方法同绕杆跑。

**4.男女混合风火轮**

每队6人，男女各3人，在环形布条内团队协作行进，赛道25米，从出发点至终点，小组最后一名同学通过终点结束计时，用时少的队伍名次列前。

**5.拔河比赛**

15人比赛，女生人数不少于等于5人。初赛抽签分8个组。组内进行循环积分赛。各小组第一名于校研究生运动会期间进行决赛。比赛积分按集体赛双倍积，前三名单独法奖状。比赛通知和详细赛制单独发通知。

**6.跳绳接龙比赛**

每队8人，男女各4人。其中男女各一人摇绳，摇绳人地点固定，相距6米，其余男女各3人从指定起点出发，跳过后，绕过另一个摇绳人“8”字行进，进行接龙，行进间必须绕过摇绳人，比赛时间3分钟，连续次数多者名次列前，出现空绳或中断，重新开始计数，连续次数最多的一次计算成绩。