**比赛项目及规则**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目名称 | 参赛规则 |
| **大河之舞** | **方法：**每队10人参赛，其中至少2名女生；2人摇绳，8人站在一侧，听到口令后轮流到场地中跳一下，随后离开场地，比赛时间为2分钟，以在规定时间内跳的次数排列名次（直接穿过者不计数），多者名次列前。  **规则：**1、比赛时间内参赛者如踩绳中断可继续比赛，直至2分钟为止。 2、如比赛成绩相同，且不涉及单项冠军，则获得相同名并平分积分，若成绩并列第一，则进行1分钟加赛。 |
| **抛绣球** | **方法：**每队派8人参加，至少2名女生，选一名接球者站与6米外的圈圈中接队员抛过来的球，其余队员背向接球者，在规定时间内完成向后抛球，每人5球，依次轮换。  **规则：**接球者只能用给的道具接球；抛、接球者踩线、出界接球均无效；最终以有效接球数目多的队伍为优胜。 |
| **能量传输** | **方法：**每队派10人参加，至少3名女生，由裁判派发半圆形长管，参赛队员每人一个，小球在管内滚进终点桶内。  **规则：**以运送完1个小球耗费时间最少者为胜。 |
| **齐头并进** | **方法：**每队选派8名队员参加比赛，至少2名女生，一列横排站在起跑线前，和身边队友用胳膊紧扣，并用躯干夹住排球，集体向前跑，最后一名队员跑过终点停表计时。  **规则：**队员之间不得分开，若排球落地，不需要捡起排球，但每落地一个球最终成绩加5秒，用时最少的队名次列前。 |
| **飞盘射门** | **方法：**每队10人参赛，至少2名女生，进行飞盘射门比赛。在规定距离范围内，队员依次循环进行飞盘射门，每人每轮掷5盘，非该轮投掷队员负责为准备飞盘。  **规则：**飞盘射进球门总数盘数越多为优胜。 |
| **达芬奇密码** | 方法：每队选取6人参加，至少2名女生。全队需用最短时间把A－K共13张面朝下放好的扑克牌按照从小到大的顺序一次性打开，中途不能出错！每次只能过来一名队员翻牌，正确的话由背面朝上变为正面朝上，错误的话盖回远处，并将原来正确的也都盖回原处。回去和下一名队员击掌，下一位队员才能过来继续翻牌。  规则：每位学员过来只能翻一张牌，完成时间最少的的队伍为优胜。 |

所有项目解释权归举办方所有。