**比赛规则**

**（一）竞技比赛（计单项成绩，列入团体总分）**

1. 田径比赛项目采用国际田联最新的田径竞赛规则（径赛零抢跑）。

2.实心球六人团体赛规则：参赛者可采用原地双手头上掷实心球或双手前抛实心球的方式。①双手头上掷实心球：两脚前后或左右开立，身体正对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地蹬腿、收腹用力把球掷向前上方。②双手前抛实心球：两脚左右开立，身体正对投掷方向，双腿屈膝约90°，实心球置于两腿间，蹬腿前送，将球向前上方抛出。实心球投出后，脚不能越过投掷线，必须从投掷线后离场。每人2次机会（计最佳一次成绩），六人需同时到场依次投掷，其累加成绩即为团体成绩。

3. 混合迎面接力规则：交接棒时，不得扔或抛接力棒；交接棒瞬间，接棒人的脚处于起跑线后方，即不得越线交接棒。出现上述情况均属犯规，不计成绩。

4. 足球绕“筒”运球规则：在足球场上依次摆放10个“标志筒”，每个“筒”间隔3米，第一个“筒”距起始线为4米。先将球放在起始线上，然后起动运球依次绕过10个“筒”后再依次绕回，球动开表，当球越回起始线时停表。凡出现漏“筒”，均属犯规，不计成绩。每人2次机会，计最佳一次成绩。

5. 仰卧起坐规则：屈膝平躺于垫上，同伴帮其固定双脚。仰卧时双肩须触垫，起身时双手须触摸栏架，同伴不得帮助其起身，否则不计次数。

6. 篮球半场运球往返上篮规则：在篮球场边线与中线交汇处设一标志筒为折返点，起点为篮圈垂直地面的投影点（直径10cm）。从起点运球至右折返点绕过标志筒折返运球上篮，投中球后再运球至左折返点绕过标志筒折返运球上篮为一次往返，共2次往返投4次篮。起动开表，当最后一次投球入筐即停表。凡出现脚未踏入折返点区域即折返，以及球未投中就运球离开，均属犯规，不计成绩。运球规则同篮球规则，每人有2次机会，计最佳一次成绩。

7. 一分钟三人长绳速度跳规则：3.5米长绳，两人配合摇一条长绳，一人跳绳，长绳绕跳绳者一圈计数一次，中途死绳那次不计入总数，累计一分钟时间内跳绳者成功跳绳次数为最终成绩。

**（二）趣味活动（只设参与奖，不计单项成绩，不列入团体总分）**

1. 一分钟单人跳绳规则：现场自觉排队报名，6人一组同时开始跳绳，跳法不限，中途死绳间歇时间不可超过5秒钟，连续跳绳1分钟视为过关，方可凭“兑奖劵”到领奖处领取奖品。

2. 快乐爬行规则：爬行对于提高练习者身体协调能力、增强四肢力量，缓解椎间盘突出等脊柱慢性病，有着独特的锻炼效果。现场自觉排队报名，参加者四肢着地，面部朝下趴于地上，膝盖悬空，躯干背部平直，从起点处开始爬行，依次绕过场内标志物（不得碰倒标志物），爬过终点起身方为过关，方可凭“兑奖劵”到领奖处领取奖品。中途起身站立或未按指定路线爬行视为过关失败，爬行前务必活动手腕和肩部，以防受伤。通过终点线方可凭“兑奖劵”到领奖处领取奖品。

3.摸石头过河规则：距离为10米，以3块砖为道具，依次将砖踩在脚下交换向前移动。通过终点线方可凭“兑奖劵”到领奖处领取奖品。

（上述3个项目同时开场，活动时间为40分钟（15:00-15：40），奖品领完截止。）