附件一：

师生趣味运动会比赛项目及规则说明

**一、两人三足**

**（一）游戏规则**

**1.场地**：田径场，单程25米，往返50米；

**2.比赛细则**：

1. 在裁判员发出“预备”口令后，所有队员做好准备，发出“开始”口令后，连成一体并排向前跑；以裁判员发出口令后开始计时，后一名队员冲过终点后计时结束；
2. 参赛时两名队员相邻的脚需绑在一起，绑绳位置不能高于膝盖，也不能低于脚踝；
3. 比赛在起点处出发，至对面标志处折回，返回至起点处，将绳子解下交给下一组队员进行比赛。
4. **犯规细则：**
5. 起跑时队伍中任意一名队员在起跑令发出之前越过起跑线都视为违规起跑，必须在全队返回起跑线后重新起跑，若犯规两次，则取消成绩；
6. 绳子若在中途松开，必须在分离地点起跑，期间不停表；

（3）中途若有队员摔倒，该队应立即停止行进，并在摔倒地点起跑，期间不停表；

（4）运动员前进时不得串道影响其他队，否则判为犯规，成绩无效。

**4.计分细则：**

（1）按完成规定动作所用时间进行排名，用时较少者计分较多，若时间相同，则计分相同；

（2）成绩靠前的五支队伍分别获得5、4、3、2、1分，男女队分开计分。

**（二）参赛人员**

1. 每队选取4名队员，包括2名男子和2名女子，并且至少包括1名老师；
2. 比赛分为男子组和女子组，一队分为男队和女队，各由2人组成，；
3. 参赛队伍为7队，各队通过抽签决定对手，第一轮和第二轮都为两支队伍进行比赛，第三轮为三支队伍进行比赛；每队先派出男队，男队比赛结束后进行女队比赛，规则流程相同。

**（三）所需器材**

绑腿绳5条、计时器3个、哨子1个、小红旗1面

**二、仙人指路**

**（一）游戏规则：**

**1.场地**：平整场地，全程30米；

**2.比赛细则**：

（1）在裁判员发出“预备”口令后，所有队员做好准备，发出“开始”口令后，蒙眼队员开始转圈；以裁判员发出口令后开始计时，蒙眼队员过终点后计时结束；

（2）比赛在30米的场地中直线设置5个气球，2名队员中其中一人负责指挥，另一人在蒙住双眼的情况下先原地转5圈，然后听从指挥从起点走向终点，期间必须踩破设置的5个气球。

**3.犯规细则**：

（1）眼罩若在中途跌落，必须重返起点从头开始比赛，期间不停表；

（2）两名队员只能通过语言进行沟通，不能进行肢体接触，否则判为犯规，成绩无效；

（3）蒙眼队员前进时不得偷看，否则判为犯规，成绩无效。

（4）规定的5个气球必须踩破，未完成者无成绩；

（5）队员在前进时踩破另一队的气球无效，不计入成绩。

**4.计分细则：**

（1）按完成规定动作所用时间进行排名，用时较少者计分较多，若时间相同，则计分相同；

（2）成绩靠前的五支队伍分别获得5、4、3、2、1分。

**（二）参赛人员**

（1）每队包括2名队员，男女不限，并且至少包括1名老师；

（2）参赛队伍为7队，各队通过抽签决定对手，第一轮和第二轮都为两支队伍进行比赛，第三轮为三支队伍进行比赛。

**（三）所需器材**

气球1袋（至少50个）、眼罩3个、计时器3个、哨子1个、小红旗1面

**三、搭桥过河**

**（一）场地器材**

**1.场地：**田径场，主席台下直线跑道区中段50米

**2.器材：**小地毯20个、秒表1个

**（二）比赛方法**

1. 每支参赛队伍派出四人组成一个小组，每个小组分得五块“小地毯”，比赛开始前，参赛队员每人脚踩一块“小地毯”，同组队员依次沿赛道纵向排列，最前边的队员手持多余的一块“小地毯”准备；
2. 当裁判员宣布开始，位于最前面的队员将手中的“小地毯”向前抛出，之后自己从原来位置，移动到被抛出的“小地毯”上，后方同组队员依次移动到前方队员的位置（注意：比赛全程，所有参赛队员均需置身“小地毯”之上，不得有身体任何部位触地的现象）。
3. 再由位于最后位置的队员将最后空置的“小地毯”拿起，接力传递给最前边的队员，之后再次重复上述环节，直至最后一名队员及所有“小地毯”均越过终点线，则判定该组完成比赛。

**（三）比赛规则**

**1.赛制：**

1. 比赛共分A、B 两轮，赛前由各参赛队领队抽签决定各队的参赛轮次及赛道。
2. 比赛将对各参赛小组进行分别计时，最终依各小组用时多少决定名次，用时少的小组名次靠前。

**2.得分：**用时最少的前五名参赛小组，依次可为本参赛队赢得5、4、3、2、1分，第六、第七名不得分。

**3.参赛人员**

每个参赛小组分别派四人上场（其中至少有一名老师）

总参赛人数28人，其中老师7人，学生21人

**四、撕名牌**

**（一）场地器材**

**1.场地：**足球场

**2.器材：**不干胶、统一服装各三套，共21套、名牌21个（其中红色名牌7个，白色名牌14个）

**（二）比赛方法**

1. 每支参赛队伍均需派出三名成员（一名教师与一男一女两名学生）组成一个小组。参赛队员均需在后背正中位置贴上统一制作的名牌（写有自己名字的布条）其中教师名牌为红色，学生名牌为白色。
2. 比赛开始前，7个参赛小组均需到达赛场指定位置待命，比赛开始，参赛者可通过相互配合，撕掉非己方小组参赛队员后背的名牌，同时保护好己方小组参赛队员后背的名牌。
3. 被撕掉名牌的参赛队员应立刻退出赛场，当任一教师后背的名牌（红色名牌）被撕下时，则该小组比赛结束，该小组所有成员需立刻退出赛场，直至剩下最后一个参赛小组，则比赛结束。
4. 最后留下的小组为冠军，倒数第二个离开赛场的小组为亚军，其余名次依此类推（注意：比赛过程中，不得出现推搡、绊倒、撂倒及用力过度等行为，否则视为犯规，累计犯规两次的小组失去比赛资格）

**（三）比赛规则**

**1.赛制：**

1. 每个小组中老师为红牌人员，学生为白牌人员，白牌人员被撕掉名牌应该立即退出赛场，红牌人员被撕掉则输掉了比赛，整个小组依序离开赛场；
2. 最先将对方名牌撕掉方获胜，在规定时间10分钟内，若双方红色名牌均未被撕掉，则以剩下名牌多的队伍获胜。比赛期间队员范围不得超过规定界限。

**2.得分：**比赛最终的1、2、3名分别为本小组赢得得9、6、3分

**3.参赛人员**

每个参赛小组必须各派出一位老师

各队3人，老师1人，女生1人，男生1人，参赛总人数：21人，其中老师共7人，女生7人，男生7人

**五、长绳穿梭8字跳**

**（一）器材：**两根长跳绳（比赛、练习）、计时工具、哨子

**（二）参赛队员：**每队参赛10人（5男5女，其中老师不少于2人），摇绳2人

**（三）规则：**

1.比赛顺序由赛前各队抽签决定，比赛前各队均有3分钟练习试跳，不计入比赛成绩。

2.比赛时间为3分钟，每队按规定人数排成一队，裁判员发出“预备”口令开始摇绳。

3.裁判员哨响发令后开始计时并计数。每队运动员依次跳过长绳，绳着地一次通过一人算完成一个有效成绩，中途运动员失败不算成绩，直到裁判员发出“结束”口令为止，裁判员以规定时间内运动员完成有效成绩总次数多少决定名次，完成最多为第一名，以此类推。若成绩相等，则所有队伍完成比赛后成绩相等的队伍加赛1分钟决定比赛名次。

**六、拔河**

**（一）器材：**粗麻绳、卷尺、哨子（绳子中间需用红绳做标记）

**（二）场地：**

运动员

运动员

3m

2m

中线

获胜线

4.5m

2m

**（三）参赛队员：**每队10人参赛，女生不少于4人，老师不少于2人

**（四）比赛规则：**

1.比赛共进行3轮，比赛对手及次序由赛前抽签决定。第一轮比赛进行三组共六队，获胜的三队与抽签轮空的一队进入第二轮；第二轮获胜的两队进入决赛，决出一、二名，分别获得9分、6分；第二轮未进入决赛的两队并列第三名，获得3分。

2.比赛时队员分别在中线两侧就位，拔河绳标记位于中线处，裁判员哨响发令后两边同时发力，一方将拔河绳标记拉过获胜线为嬴，比赛结束。