**学校第十三届学生运动会部分项目竞赛规程**

1. **有轨电车（男、女各4人）**

参赛对象：男、女各4人

比赛方法：8名队员同时站在两块长木板上，手持绳子（长木板上系有绳子），通过场外同学的各种提示，移动木板，直到抵达终点。

规则：木板上的队员身体的任何部位不能接触地面，接触地面一次总成绩加5秒。以最后一名队员抵达终点，为完成比赛。比赛用时短的队伍名次列前。

1. **翻山越岭（男、女各4人，比赛地点在校素质拓展中心）**

参赛对象：男、女各4人

比赛方法：8名队员以接力的方式，依次从起点走过独木桥，跨过大油桶，绕过或跨过沼泽地，抵达终点。完成比赛过程中，必须戴上眼罩，不能偷看，也不能讲话，场外的同学可以给予提示。

规则：必须待第一名队员完成比赛，将眼罩送给第二名队员，第二名队员方可出发，后面依次进行；完成比赛过程中若偷看或讲话，该队员必须回到起点重新开始比赛；直到最后一名队员完成比赛为结束。比赛用时短的队伍名次列前。

1. **集体跳绳（共10人，男子或女子不得少于2人）**

参赛对象：共10人，男子或女子不得少于2人

比赛方法：2名队员摇绳子，其余8名队员在绳子里同时跳。

规则：比赛时间为3分钟；中途失败继续跳，以3分钟内累计跳绳个数计成绩。个数多的队伍名次列前。

1. **木球攻门**

参赛对象：男女个人项目

比赛方法：在大约2米长的球道上推杆攻门，每名队员有5次推杆机会，每推过门一球积1分。

规则：积分高者名次列前，前六名有并列的加赛一杆决名次。

1. **射箭**

参赛对象：男女个人项目

比赛方法：在距离靶子大约5米的位置，连续射5支箭，计算总环数。

规则：总环数高者名次列前，前六名有并列的加赛1支箭决名次。

1. **掷实心球比赛**

参赛对象：男女个人项目

比赛方法：原地双手脑后掷实心球。

规则：同铅球规则。

1. **摸石头过河**

参赛对象：男女个人项目

比赛方法：比赛距离30米，队员借助三块木板，身体任何部位不能接触地面完成比赛。

规则：身体任何部位接触地面判为犯规；离开自己道次影响他人比赛判为犯规。犯规取消成绩。完成比赛用时短者名次列前。

**8、引体向上**

参赛对象：男子个人项目

比赛方法：双手正握，拉起时下颚超过杠的上沿，放下时双臂伸直。

规则：中途不得借助外力，身体不得接触地面，若身体接触地面则比赛结束。以符合要求的总次数计成绩，个数多者名次列前，前六名有并列的加赛决名次。

 9、**仰卧起坐**

参赛对象：女子个人项目

比赛方法：个人一分钟仰卧起坐，双手必须放在脑后，不得借助外力。

规则：体质健康仰卧起坐测试仪。一分钟内完成次数多者名次列前，前六名有并列的加赛30秒决名次。

**注：各二级院学生需要训练与辅导的请联系体育教研室马鸣老师，电话：18762550566**。