**附件五**

**趣味项目竞赛说明**

**一、背夹气球接力**

**（一）准备：**在足球场草坪上画相距20米的平行线，一条为起点（亦是终点）线，一条为折返线，在折返线上各放一个标志物，每隔5米设一个障碍物。充足气的气球若干个。

**（二）方法：**参加游戏的队员男女一组站在起跑线后，成纵队排列；游戏开始，裁判计时，各队第一组的队员背靠背夹着一个气球向折返线上前行（手前臂以下不能触及气球），须在途中依次绕过障碍物，再绕过折返线上的标志物返回，在起点线后将气球交给下一组的本队队员，之后依次进行，全部队员完成后停表，加上犯规处罚的时间后，按用时多少排列名次，用时越少，名次越优。

**（三）规则：**

1、必须始终在自己的跑道上完成比赛，每出界一次或不绕过障碍物者，加2秒；若影响他队比赛，视情节轻重加5—10秒，情节恶劣的，名次列最后。

2、未在起点线后交接气球的，在离起点线1米内加2秒，1—2米加4秒，余类推。

3、在行进过程中气球掉落，拾起后从掉落处继续比赛，若向前移动者，1米内加2秒，1—2米加4秒，余类推。

4、游戏过程中气球每爆一次加2秒，本单位的人员可帮忙将新气球拿给正在进行游戏的队员，在原地夹好气球继续进行比赛。

**二、托球接力**

**（一）准备：**在足球场草坪上画相距30米的平行线，一条为起点（亦是终点）线，一条为限制线。在起点线和限制线之间中点处放置1个箩筐。羽毛球拍若干个、排球若干个、足球若干个。

**（二）方法：**参加游戏的女队员站在起跑线后，男队员站在限制线后，成纵队排列；游戏开始，裁判计时，各队一名女队员两手各持一个羽毛球拍夹球（拍上放置1个排球，在跑进过程中手始终不能触碰球）快速跑到中点处，将排球放入筐内，并用拍夹起筐内的足球（只能用拍来夹球，手始终不能触碰球）快速跑到限制线，在限制线后将羽毛球拍及球交给本队男队员，男队员亦快速跑到中点处，将足球放入筐内，并用拍夹起筐内的排球（只能用拍来夹球，手始终不能触碰球）快速跑到起跑线，在起跑线后将羽毛球拍及球交给本队女队员，依次进行下去，全部队员完成后停表。加上犯规处罚的时间后，按用时多少排列名次，用时越少，名次越优。

**（三）规则：**

1、跑进过程中手始终不能触碰球，每触碰一次，加2秒。

2、未在限制线或起点线后交接的，在离线1米内加2秒，1—2米加4秒，余类推。

3、在行进过程中球掉落，必须用拍夹起后从掉落处继续比赛，若向前移动者，1米内加2秒，1—2米加4秒，余类推。

**三、步调一致**

**（一）准备：**在足球场草坪上画相距30米的平行线，一条为起点线，一条为终点线。长绑带8条（每队10人，女队员不少于5人）。

**（二）方法：**参加游戏的4个队成纵队排列，将2条长绑带置于纵队两侧，将绑绳绑在每个队员的脚上，后面的队员将双手搭在前面队员的肩上；游戏开始，裁判计时，各队齐步向终点方向行进，以第一名队员通过终点排定名次（全队未通过终点，取消名次）；用时越少，名次越优。

**（三）规则：**

1、行进过程中绑带必须始终固定在脚上，每脱落1脚，加1秒；

2、双手必须搭在前面队员的肩上，每脱落1次，加1秒。