

# 自设项目比赛规则

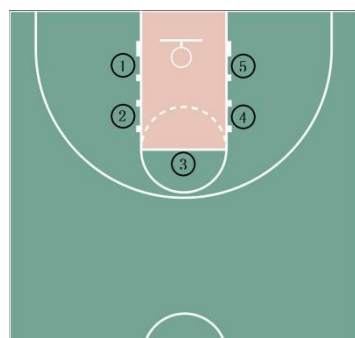
1	啦啦操	8	波比跳	15	十字象限跳	22	拔河
2	定点投篮	9	二级蛙跳	16	双杠臂屈伸	23	跳大绳
3	羽毛球发球	10	半场往返上篮	17	引体向上	24	持杆绕柱跑
4	乒乓球发球	11	足球绕杆射门	18	动态平板	25	旱地龙舟
5	排球发球	12	九宫格投篮	19	自行车慢行	26	龙旋风
6	软球传垫	13	托球走	20	四角折返跑	27	20×200 米接力
7	踢毽球	14	跳绳	21	健步走	28	一级方程式

## 1、啦啦操（20 人以上，男女不限）

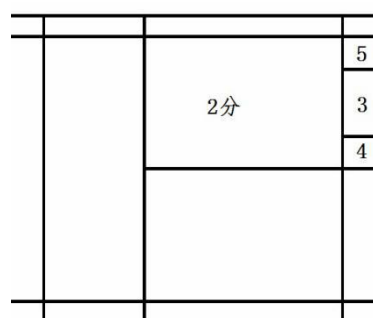
参赛人数为 20 人以上，时间为 5 分钟左右。（具体查看啦啦操比赛评分办法）

## 2、定点投篮（个人赛）

在指定的五个位置点投篮（见下图）。第一步:在五点中的任一点投 2 个球，一球未进者淘汰。第二步：一分钟内，在五个位置上投篮 8 次，每点最多投篮 2 次。排名规则：前后共 10 次投篮，投中多者名次列前。如投中次数相同，则以完成后 8 次投篮的时间为准，用时少者，名次在前。项目要求：参赛者需自行邀请 1 位助手来帮助自己捡球和传递球。



定点投篮



羽毛球发球

## 3、羽毛球发球（个人赛）

参赛者站在一侧发球区，发高远球至底线对角上，每个球根据落点有相应分数（见上图），每人发球五次，五次得分累加，分数多者名次在前。如有并列，以完成五次发球所用时间少者名次在前。

## 4、乒乓球发球（个人赛）

有效发球并使球通过球网上指定空间。每位参赛者发球 10 次，以有效次数多者名次列前。如有并列，以用时少者名次在前。

5、排球发球（团体赛）

每队六人，每个队员以符合规则的任意发球动作连续发球三次，累计全队有效发球次数，次数多者名次在前。如有成绩并列，则并列队派出一名队员加赛三球，直至决出名次。

6、排球传垫（个人赛）

站在进攻线后 1.5 米位置上，将球抛起后，用传或垫的动作，将球击起，使球绕过指定障碍物后落入放置在同侧半场网边的球车内。每位参赛者传垫十个球，球落入球车内次数多者名次在前，如次数相同，以用时少者名次在前。

7、踢毽球（个人赛）

赛时一分钟，用任意踢法（盘踢、拐踢、磕踢、绷踢等方法）踢毽球，以个数相加计算成绩，个数多者名次靠前。

8、Burpee（波比跳）（个人赛）

运动员直立，完成 Squatting Down(下蹲)、Leg Thrust(后踢脚)、Push-Up(俯卧撑)、Forward Jump(前跳)、Vertical Jump(垂直跳)这一系列动作算 1 次，过程中不能有明显的停顿动作。以运动员一分钟完成个数纪录成绩。

9、二级蛙跳（个人赛）

由起点处向前连续跳跃两次，起跳时不能垫步、第一跳与第二跳之间不能有明显的停顿。

10、半场往返上篮（个人赛）

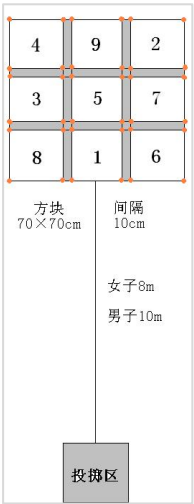
在球场右侧边线中点开始，运球上篮，进球后（如未进需补进），抢篮板球继续运球至左侧边线中点（以踏中线为准），折返继续运球上篮，投进后运球回到原起点。完成上述流程两次，以用时少者名次在前。

11、足球绕杆射门（个人赛）

起点距离球门 15 米，中间一共 5 个标志物为障碍，标志物之间间隔 2 米，比赛要求以 S 形带球绕过标志物后射门，如有撞倒标志物、球未射入球门则当次比赛成绩无效，每位参赛者 2 次比赛机会取 2 次比赛的最好成绩，用时少者比赛名次靠前。

12、九宫格投篮（个人赛）

设置投掷区，地面画好投掷区和九宫格（见右图），记录运动员投篮后第一落点处的得分，如果球落在单线上成绩有效，落在双线上成绩无效。第一步，运动员第一投必须 5 分以上。第二步，投 3 次。根据表中的分值，记录运动员 4 次获得的总分。如成绩并列，得 9 分的次数多者成绩排前，



以此类推。

### 13、托球走（个人赛）

赛程 30 米，起点处运动员持一支羽毛球拍托住一个网球。比赛开始后，在自己的跑道上完成比赛，如果掉球须捡起后在掉球处继续开始，直至冲过终点。依比赛时间排列名次。

### 14、跳绳（个人赛）

计算运动员两分钟跳绳的次数，次数多者获胜，单脚、双脚、双摇跳均可。团体赛为 10 人个数总和，得出个数计算成绩。团体赛为 10 人相加的总和。

### 15、十字象限跳（个人赛）

运动员双脚并拢立于象限 1 中，开始后，运动员按照 1→2→3→4→1 的顺序跳跃，循环 15 次，记录时间，用时最短者名次靠前。

### 16、双杠臂屈伸（个人赛）

双手握杠撑起，身体下落过程中，双臂弯曲，大臂与小臂夹角小于 90 度。记录完成次数。

### 17、引体向上（个人赛）

正面双手握住单杠，静力引体向上和借力引体向上（腰腹摆动）两种方式均可，记录一次完成的次数。

### 18、动态平板（个人赛）

双手位于肩部正下方，双腿并拢伸直，双手与双脚撑起身体，使身体从头到脚呈一条直线，双臂依次屈肘向下支撑身体后再伸直，次数多者获胜。

### 19、自行车慢行（个人赛）

赛道 10 米长，2 米宽。运动员自备自行车。起点处，人骑在自行车上，单腿支撑地面，进入赛道后，比赛过程中运动员必须保持双脚不接触地面，前、后任意车轮压上赛道即判定为犯规出局。以前轮压终点线计算成绩。用时最长者名次列前。

### 20、四角折返跑（个人赛）

利用羽毛球场地，起点在场地中间，先按响铃后，跑向其中一个边线与底线的夹角推倒水瓶后折返，按响铃后再继续，顺时针或逆时针完成四夹角点后回到中点按响铃计时结束。

### 21、健步走（个人参与）

比赛时间 10 分钟，以计算 10 分钟内健走的距离，不进行名次赛。请运动员在健步走之前参加热身。

## **22、拔河（12-15 人）**

地上划三条平行线，间距都为 1.5m，拔河绳中间做一标记。比赛采用晋级赛规则，所有比赛均为 3 局 2 胜制，抽签决定参赛场次。不限制拔河姿势，单边、双边式均可。开始前由裁判检查双方人数，运动员听从裁判员口令握绳、拉绳、开始比赛。比赛开始，将拔河绳中心标记拉过地面一侧标记即为胜利。第一轮赢得比赛队伍进入 8 强争夺，同时根据**对阵图**决出前八排名。

## **23、跳大绳（10 人上场，包括摇绳 2 人；12 人上场，包括摇绳 2 人）**

依次跳，两分钟。每队 10-12 人，男女不限，其中跳绳 8-10 人，摇绳 2 人。摇绳队员相向站立，间隔距离不小于 4.5 米，以白色线为标志，摇绳队员不得踩或超越标志线。跳绳队员依次跳过且必须一人一次跳过绳，方计次数一次（2 人或以上人数同时跳过只计次数一次，不得一人连跳）。每队两次机会，将两次成绩相加，次数多为胜者。比赛使用绳一律由大会提供。

## **24、持杆绕柱跑（2 男 2 女）**

赛程 50 米。赛道中共立有 4 根柱子，运动员需完成 2 次顺时针绕柱、2 次逆时针绕柱行进。四名运动员在起点处双手握一根长棍于身前，从左到右依次排列为 1、2、3、4 号，起跑后四名队员以 1 号为圆心绕过第一根柱（逆时针），然后以 4 号为圆心绕过第二根柱子（顺时针），如此类推共绕过 4 根柱子，按比赛时间记录各队成绩。

## **25、旱地龙舟(5 人，至少 1 女)**

赛程 40 米直线。发令枪响，所有运动员手抓龙舟跑或跳到终点。以运动员及器材全部过终点计算成绩。

## **26、龙旋风(10 人，5 男 5 女)**

赛程 100 米，50 米往返跑。在起点处运动员站成一排，队员只能用手以任何方式扣紧、拖紧或搭紧同伴，跑步过程中保持这一状态，若中途队伍断开，取消成绩。整个队伍跑过 50 米折返线后以 180 度旋转（旋转过一名队员过线为完成，比赛以时间记录各队成绩排列名次。

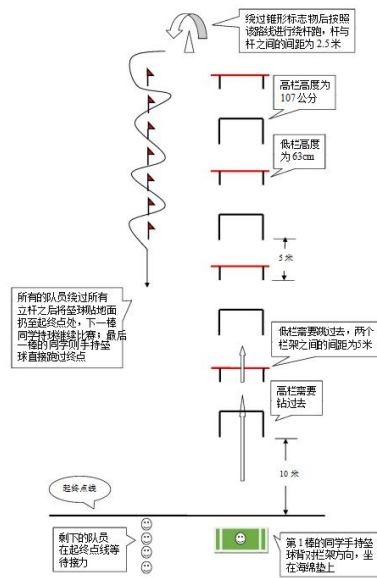
## **27、20×200 米接力（20 人，10 男 10 女）**

运动员胸前配有明显的参赛单位标识，每位运动员手持接力棒跑 200 米。女运动员跑弯道，分别在单数棒，男运动员跑直道，分别在双数棒。比赛以时间记录各队成绩排列名次。

## **28、一级方程式（5-6 人，至少 2 女或 3 男 3 女）**

赛程 60 米，30 米往返跑。每个运动员必须按照要求完成比赛，犯规一次罚 10 秒钟，

比赛以时间记录各队成绩排列名次。



以下均行为判定为犯规：

- 1、高栏没有钻过去；
- 2、低栏没有跨过去；
- 3、故意推倒或撞倒栏杆（包括高栏和低栏）；
- 4、没有绕过锥形标志物；
- 5、没有按照规定路线进行绕杆跑；
- 6、绕杆时碰倒立杆；
- 7、除扔球之外，比赛过程中垒球掉在地上（捡起后继续比赛）；
- 8、接力队员越过起终点线接球；
- 9、运动员扔球或跑动时影响其他学院比赛；
- 10、少钻或少跨越一个栏杆，少绕一个立杆，均判定为一次犯规。