竞赛项目和规则（预案）

**项目一:拔河比赛（团体）**

比赛规则:两队分别站在预先画好的圆圈外，圆外有两条互相平行的平行线，比赛开始时，两队队员轻握绳索，绳索上的红布条正对圆心，裁判哨响后，两队开始用力，红布条超出白线的一方获胜。

参赛人数:每队各10人，其中男性6人，女性4人。各队可按照2名男性等同于3名女性的规则自由组合人员，每队需派一名队长，拉拉队队员自行组织。

赛制:采取三局两胜制，淘汰赛，所有参赛队现场通过抽签方式确定比赛对手，输的一方当场淘汰，剩余队伍继续抽签确定比赛对手进行比赛，最终取成绩最好的一组。

**项目二：3人4足短跑赛（团体）**

比赛规则:每组将相靠的两腿绑在一起在起跑线作准备，发令后，以到终点时间短者为胜。(绑腿必须在膝盖以下，途中不得松脱)。最终取成绩最好的一组。

**项目三：羽毛球比赛（男女单项）**

比赛规则:

1、抽签分组，1与2打，3与4打，以此类推，如遇单数，最后一名自动进入下一轮。

2、猜拳决定场地，胜者可在优先选择①或②，①优先挑选场地②指定发球方。

3、淘汰赛，每场三局两胜制，胜者得一分，先得够5分者进入下一轮，如同时得4分，先超过对方2分获胜，同时得9分，先得10分者获胜进入下一轮。最终决出前三名。

**项目四：五子棋（男女单项）**

比赛规则：

1. 抽签分组，如遇单数，最后一名自动进入下一轮。
2. 采取三局两胜制，胜一局计一分，平局不计分，胜者进入下一轮。
3. 每组编号在前者执黑先走，第二局更换先手，第三局猜子决定先手。
4. 最终决出前三名，若胜负关系相同，以全场总分排名。

**项目五：乒乓球（男女单项）**

比赛规则：双方球员轮流发两球之后交换发球，谁先拿到5分可获得该局胜利。但当双方球员比分达到4比4时，则需进行附加赛，双方轮流发球，直到一方超过对方两分。

赛制:淘汰赛，所有参赛队现场通过抽签方式确定比赛对手，输的一方当场淘汰，剩余人员继续抽签确定比赛对手进行比赛，最终取成绩最好的三名。

**项目六：单人跳绳比赛（男女单项）**

比赛规则：一分钟单人跳绳比赛规则：1、一分钟内，单人跳绳总次数。2、跳绳中可以停顿，停顿五次以上参赛者将被取消参赛资格（停顿前的次数仍然生效）。3、比赛以摇动绳子成功跳过次数为计分方法，摇动一次跳动多次只计一次。4、一分钟结束时，跳绳总次数为最终成绩。最终取成绩最好的三名。

**项目七：你比划我猜（团体）**

自由组合，每小组推荐两个人，一人比划，一人猜，可以用动作或语言来描述，猜中一个得一分，但不能透露所猜词语中的任何一个字，否则不计入成绩。 如果实在猜不出，可以喊“过”，接着猜下一个，不超过三次。 每组比赛时间为 3 分钟，哪个组猜的多为胜。

**项目八：投篮（男女单项）**

参与者需站在篮球场规定距离，向篮筐投球，一共投10次。按投中次数多者排名。相同者进行第二轮5次投篮，直至分出名次。

**项目九：抢凳子（团体）**

1、游戏开始先把凳子围成一个圆形。

2、参加人员在凳子外围围成一圈。

3、裁判员放音乐时，参加人员就沿着圆形顺时针跑动。

4、当音乐停下人员要迅速找到一张凳子坐下，没有抢到的淘汰。

5、依次玩下去，直到剩一人即获胜了。

6、游戏中如果出现人数不够或特殊情况的由裁判员安排。

**项目十：长跑（男女单项）**

比赛规则：焦作市北清中学明德校区操场400-800米跑步，取前三名。