# 趣味运动会项目及规则

**游戏一：毛毛虫竞技**

参赛人数：4人（三男一女）

比赛方法：单项计时赛。

比赛规则：（1）比赛开始前参赛队员必须手提毛毛虫站在起跑线之后。（2）比赛过程中参赛队员不得越出指定赛道。（3）比赛过程中道具不可以接触地面拖地前行（接触一次扣2秒）。（4）比赛过程中队员不得脱离器材（脱离一次扣两秒）。



**游戏二：超级障碍赛**

**参赛人数：**4人（2男2女）

**比赛方法：**组合接力赛

**比赛规则：**（1）比赛前第一棒队员站立于起跑线后（2）裁判发令后参赛队员依次通过“跨栏”“拱桥”“平衡木”“鲨鱼口”环节后返回起点与第二名队员接力。（3）参赛队员必须按照次序出场。



**游戏三：众星捧月**

**参赛人数：**4人

**比赛方法：**连续颠球

**比赛规则：**（1）比赛开始前参赛队员手持道具准备好。（2）裁判员发令后参赛队员配合利用道具把球连续颠动起来。（3）球落地计数结束。规定时间内连续颠次数多为赢。



**游戏四：投篮比赛**

**参赛人数：**个人单赛

**比赛方法：**自投自抢，30秒钟，进球多者赢。

**比赛规则：**（1）比赛开始前参赛队员在起点准备好。（2）裁判发令后开始投篮。（3）自投自抢，回到起点继续投篮。

