**趣味项目竞赛办法**

**一、运球投篮、长绳连跳、拔河比赛---不分年龄组**

1.运球投篮接力：每队10人（男7人、女3人），第一名队员持球站于端线外，听到哨声出发，运球至对面篮框投篮，途中不得抱球前行，出现违例一次加时3秒。投中后返回再投，投中后将篮球交与下一名队员，如此重复，直到十名队员全部完成，用时少者为胜。

2.长绳连跳：每队10人（男女不限，2人甩绳，8人跳绳），记时2分钟，８人以一人一跳秩序轮流过绳，以通过的人次多者为胜。

3.拔河比赛：每队10人（男6人、女4人），按报名情况进行现场抽签，比赛采用淘汰制，每场采用3局2胜制。

**二、袋鼠跳跃、抱球绕障 ---40周岁以下组**

1. 袋鼠跳跃：每队8人（男4人、女4人），赛道两头各站4人，间隔20米。运动员双脚伸进麻袋,手提袋口，比赛开始后,双脚跳至下一名队员处进行接力（在划定区域交接，否则判为犯规），待最后一人完成后计时结束，用时少者为胜。

2.抱球绕障：每队8人（男4人，女4人），赛道两头各站4人，间隔50米。起点处，第一名队员双手抱住2个排球向前跑，途中单绕6个障碍，若中途球掉落，须捡起球后回原位再继续。若少绕障碍，每次加时5秒，到达接力区击掌传递。以此重复，待最后一名队员完成后计时结束，用时少者为胜。

**三、沙包投准、播收接力 ---40周岁以上组**

1.沙包投准：每队8人（男4人、女4人），各队站成一列，每人手持三个沙包，逐一将沙包投向相距3米的脸盆，沙包落在盆内为投中，全部队员投完后计其投中总数，多者为胜。

2.播收接力：每队8人（男4人、女4人），先播后收。距离30米，由男队员开始依次把实心球放入指定位置，与女队员击掌后，由女队员依次将实心球收回来，全队完成后，时间少者为胜。