**附件1 活动项目及时间安排**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **项目** | **规则** | **计划时间** | **地点** |
|  | **开幕式** | 走方阵，位于院旗后，学生方阵前 | 8:30-9:15 | **田径场** |
| **换场地** | | | | |
| 1 | **后抛实心球**  **(5人)** | 1、每队选派5人（男3女2）组队参赛。  2、双手持球背对抛掷方向，将球从头顶向后抛出，球出手的同时任何一脚均不能离开地面，投掷过程中，脚和身体其他部位触及投掷线或投掷线前地面均为犯规。  3、每位参赛队员试掷2次，取最优一次成绩；5人成绩相加，累计距离最远者获胜 | 9:30-11:00 | **排球场** |
| 2 | **5人接力飞镖赛**  **(5人)** | 1、每队选派5人（男女不限）组队参赛。  2、每人投掷3镖，累计环数高者获胜。 |
| 3 | **企鹅漫步**  **（5人）** | 1、每组选派5人（男2女3）组队参赛。  2、参赛人员须两腿两手夹球3个，呈企鹅状走路，中间掉球的须返回起点重新开始，最先到终点的队员获胜。 |
| 4 | **5人6足**  **(5人)** | 1、每组选派5人（男女不限）组队参赛.  2、队员并排绑腿向前走。途中如有人员摔倒，只需在原地调整即可，无需回到起点。  3、最先到达终点，用时最少者为获胜方。 |
| 5 | **拔河**  **(10人)** | 1、每队选派10人（男5女5）组队参赛。  2、两两对决，三局两胜，每局过后交换场地。  3、获胜两队角逐1、2名，失败两队再角逐3、4名。 |
| **换场地** | | | | |
| 6 | **8×50m迎面抱球接力** | 1、每队选派8人（男4女4）参赛，跑道两端各4人。  2、队员需持3个球进行比赛并接力，若球掉落，需由掉球者本人拾回并重新回到赛道进行比赛。  3、最先完成 | 11:10-11:40 | **田径场** |
| 7 | **4×100m混合接力**  **（A组）** | 1、每队选派4人（男2女2，**40岁以上**）参赛。  2、必须在接棒区内完成交接棒。  3、比赛过程中不能变道，若发生掉棒，必须由掉棒者本人拾回，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。 |
| 8 | **4×100m混合接力**  **（B组）** | 1、每队选派4人（男2女2，**40岁以下**）参赛。  2、其余规则同上 |
| **合影、发奖品** | | | | |