**附：各项目比赛规则**

1、 斗鸡

1. 每支报名参加该项目的队伍应由2男2女共4位选手组成。
2. 选手须在指定范围内进行比赛，身体任何部位触碰到界外皆出局。
3. 选手须一直保持单腿跳，若双脚落地则出局，双手都必须一直抱在腿上，且两手均不能离开膝盖。
4. 选手可以用膝盖、臀部等部位碰撞对方，不能使用手肘故意推撞对方。若犯规则出局。
5. 在比赛前两队需对一些具体规则统一意见：双方队员是否全部脱下眼镜，若否则应统一是否能够在比赛期间扶眼镜。
6. 决赛共32支队伍参加， 本次比赛采用淘汰赛制，各队伍抽签决定第一轮位置，根据各队所抽位置安排比赛，根据赛果决出十六强、八强、四强、两强、冠军。四强中剩余两支队伍进行比赛争夺季军。

2、 自行车慢骑

1. 本次比赛是在限定距离之内完成比赛。比赛车道设为20米长，1米宽，时间使用最长者为胜。每位参赛选手有两次机会，取个人最好成绩。
2. 比赛以自行车前轮进入车道开始计时，后车轮离开车道终点线结束计时，参赛选手骑自行车，从规定的起点上以单脚蹬踏方式出发，慢骑到规定的终点。若出发时出现失误则加5秒。
3. 比赛过程中，车的前轮和后轮不得触及左右边线，脚不得落地，违者算犯规，即淘汰出局。因他人原因导致落地者，经裁判核准后可以重新比赛。
4. 比赛过程中，车辆只能前进，不能后退或者原地转圈，若出现以上情况，第一次扣5秒，第二次扣10秒，第三次取消比赛资格。
5. 比赛过程中，不能以任何理由干扰其他参赛选手，否则犯规出局。
6. 比赛结束后，统计每位选手的时间，时间最长的选手获胜，每位参赛选手有一次机会。

3、 三分大赛（男）

1. 与NBA全明星三分球大赛相仿，在三分线上的5个投篮点（底角对称两个，45度对称两个，弧顶一个）顺次进行投篮，每个点进行5次投篮，每进一球计1分。
2. 比赛开始前，每人可在投篮点中自由指定一个优势点，优势点放置5个花球， 每进一球计2分，其他投篮点不变。
3. 比赛限时3分钟。每位参赛选手有一次机会，得分最多者为三分王。
4. 全部比赛结束后，统计每位选手得分情况，得分最低的选手获胜，每位参赛选手有一次机会。若有成绩并列者则须进行加赛，加赛规则不变，直到决出胜者为止。

4、 罚篮大赛（女）

1. 比赛过程中，需在罚球线处罚球，每进一球计1分。
2. 比赛限时1分钟。每位参赛选手有一次机会，得分最多者为罚球王。
3. 全部比赛结束后，统计每位选手的得分情况，得分最多的选手获胜，每位参赛选手有一次机会。若有成绩并列者则须进行加赛，加赛规则不变，直到决出胜者为止。

5、 足球技巧赛

1. 选手在起点处完成50个颠球（可以不止一次完成）。
2. 然后盘带绕障碍跑10米（设置9个障碍物，每隔1米设置一个）。
3. 之后在终点处进行30米吊圈（圆心距离终点30米），足球落入半径分别为1.5、2 、3米的同心圆内， 分别减3秒、2秒、1秒，足球未落入任何圈内则不减秒数，足球落地记时停止。

6、 平板支撑

1. 当选手做出正确的平板支撑的姿势(工作人员指导和检查)后，开始计时。
2. 正确的平板支撑姿势: 俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双肘在双肩落点下。双腿伸直，脚尖并拢，大腿小腿内侧夹紧，身体离开地面。躯干和颈部自然伸直，眼睛看向地面，头部、肩部、胯部、膝盖和踝部保持在同一平面，腹肌收紧，盆底肌收紧，脊椎延长。
3. 比赛过程中，一旦选手倒下或者严重不按照平板支撑的姿势计时立即停止。

7、 指压板障碍接力跑

1. 每支报名参加该项目的队伍应有5名参赛人员。全程指压板共50m，分为5段。
2. 第一段跳绳，参赛人员奔跑5m然后在指压板上完成50个跳绳，继续跑5m，传递给下一位选手。
3. 第二段为平衡木，参赛人员在平衡木上通过，掉下者原地登上平衡木继续比赛。
4. 第三段为跨栏，要求：参赛人员在十米的距离内，完成四个跨栏，不能将栏杆碰掉，碰掉就从当时所在的位置重新跨栏。
5. 第四段为跳箱，要求：参赛人员进行一段助跑，然后跳过跳箱，跑完剩余的路程传递给下一位选手。
6. 第五段为极限跨越，要求：参赛人员进行一段助跑后跨过一段距离，落点必须在指压板上，如若不在，则重新跨越。跨越完成后继续完成剩余的路程。
7. 全程所有选手必须赤脚（脱鞋袜）。

8、 4\*30单腿接力跑

1. 每支报名参加该项目的队伍应有4名参赛人员，男女不限。
2. 4人接力单脚跑，每人单脚跳30米后将接力棒传递给下一名队员，比赛中途不能换脚，脚不能落地，每支参赛队伍有一次机会。
3. 比赛结束后，统计每支队伍的时间，时间最短的队伍获胜，每支参赛队伍有一次机会。

9、 长腿连线

1. 每支报名参加该项目的队伍应有5名参赛人员。
2. 连接过程中，每名队员的脚需要连接在一起，并由工作人员测量第一名队员前脚脚尖到最后一名队员后脚脚尖的距离。
3. 比赛结束后，统计每支队伍所能达到距离，所能达到的距离最长的队伍获胜，每支队伍有一次参赛机会。

10、魔方复原

1. 比赛开始前，参赛选手可选择是否盲拼。
2. 若选手不选择盲拼，比赛在选手拿起魔方时开始计时，选手需将事先打乱好的魔方复原（一旦超过10分钟，比赛自动结束）。
3. 若选手选择进行盲拼，即蒙眼进行魔方复原，选手有半小时时间进行记忆，然后复原魔方所用时间，将根据实际所用时间三分之一进行计算。

11、 跑步机竞赛

1. 每支报名参加该项目的队伍应有4名参赛人员，男女不限。其中两人参加100米竞速赛，两人参加计时赛。
2. 100米竞速赛：比赛双方同时开始比赛，在跑步机上计时完成一百米的跑步，用时少者胜出。
3. 计时赛：参赛人员在跑步机上完成计时一分钟的跑步，距离长者胜出。
4. 比赛结束后，分别统计每个项目队伍用时总时间，每支参赛队伍有一次机会。

12、 穿越火线

1. 参赛选手需在手不触及地面的情况下利用身体的柔韧性穿过距地面一定高度的横杆而不碰触即视为挑战成功
2. 每位选手均有三次机会挑战，如果三次挑战全部失败还可获得额外一次的挑战机会。
3. 每位选手在后一次选择挑战的高度不得低于前一次的高度。
4. 若出现高度相同的情况，则应通过一次加赛决出胜负。

13、 “一镖中的”飞镖大赛

（1） 参赛选手每人有五支飞镖在2.37米线外进行投掷，全部投掷完成后计算最终得分。

（2） 若有平局出现，则增加一镖决出胜负。

（3） 计分规则为：命中中心红区得50分；每个小扇形的基础得分对应该扇形上的数字（1-20）；内侧圆环区为3倍区，命中则得到基础得分\*3；外侧圆环区为2倍区，命中则得到基础得分\*2；命中其余区域均得到该扇形的基础得分。

（4） 若投掷时掷出有效区域则不得分，若投掷时击中有效区域飞镖未留在区域上则重新投掷。

（5） 投掷时3组飞镖为一组，3支投完后才可进行下一组。

14、 数字华容道

1. 参赛选手每人有一次尝试的机会，从计时开始时开始进行挑战，在复原后停止计时。
2. 在每次比赛前，均会随机生成一副华容道图，并按照此图作为此轮比赛内容。

15、 双人跳绳

1. 选手不限男女，可一人手持跳绳两端也可两人各持一端。
2. 跳绳限定区域，不可跳出区域内，否则视为出局。
3. 可多次进行，计算累计次数。
4. 时间限定为一分钟，跳绳次数最多者获胜。