项目规则表

本次师生趣味运动会共安排了五个项目，具体如下：

1. **跳大绳**

参赛人数：每组5人

活动规则：一组人鱼贯式跑进，待全组人员跑进之后，进行集体跳，跳10个即整组过关成功。其间任意流程出现问题即为挑战失败。

次数限制：每组有1次尝试机会，2次正式挑战机会。

评分标准：10秒内过关成功积5分，11s内积4分，12s内积3分，13s内积2分，14s内积1分，超过14s不积分。

**2）疯狂指压板**

参赛人数：每组4人

活动规则：考验团队协作能力，在指压板团队接力中，运动员发出冲关，完成后与下一个运动员击掌交接，依次进行挑战。

第一名参赛队员脱鞋在指压板上进行跳绳，在最短的时间内完成跳绳次数30次后双手击掌交接下一位队员。跳绳过程中如跳错一个，则重新开始计数。

第二名参赛队员运乒乓球，参赛人员需用乒乓球拍托着乒乓球快速走完指压板，行走过程中必须保证乒乓球不落地，如中途落地则重头开始。否则不算通关。完成后双手击掌交接下一位队员。

第三名参赛队员脱鞋在指压板上做俯卧撑，在最短的时间内完成10个标准俯卧撑则通关成功，双手击掌交接下一位队员。

最后一名参赛队员在指压板赛道上跑步，在最短的时间内环跑到一周完成比赛。

次数限制：每组仅有2次挑战机会。

评分标准： 在90秒内完成的积5分；90s-2min积4分；2-3min，积2分；3-4min，积1分；超过4分钟或挑战2次失败的，不积分。

**3）五人六足**

参赛人数：5人

活动规则：1、五个人一组，每两人的其中一只脚绑在一起；

2、参赛五人相邻腿上的绑绳的位置不能高于膝盖部分，当然也不能低于脚裸；

3、在游戏过程中若绳子脱落，哪里脱落哪里绑好再出发；

4、参赛者在起点处出发，至对面标志处折回，返回至起点处，结束计时；

次数限制：每组2次挑战机会。

评分标准：30秒内完成的积5分；30s-40s积4分，40s-50s积3分；50s-60s积2分；60s-70s积1分；超过70s或两次挑战失败的不积分。

**4）找朋友**

参赛人数：10-15人左右

活动规则：所有参赛选手围成一个圈，并随着音乐绕圈，当音乐停止，在裁判喊出组团人数后迅速找相应数量的朋友，落单者淘汰，每次进行3轮，最后留下的人所在团队积分。

次数限制：每人2次挑战机会。（第一次挑战成功的，第二次挑战自动作废）

**5）撕名牌**

参赛人数：两组比赛，推荐每组5人。

活动规则：每人背后贴一名牌，工作人员人员示意游戏开始后，参赛队员开始在活动指定范围内行动，撕掉另一队伍所有参赛队员名牌则获胜。队员离开活动指定范围则判该队员弃权，由工作人员撕去名牌。总时长为5分钟，超过5分钟后以场上存活的人数为评判依据决定胜负。

游戏男女不限，且人数不限，只要游戏双方人数相同即可。

次数限制：每组只有1次挑战机会。

评分标准：获胜的队伍积5分，输掉的队伍积2分；超过5分钟后场上存活的人数相同则每队积3分。