附件二：

“阳光下的川农”全员素质拓展大赛项目及比赛方法项目及比赛方法

1、三角拔河：三支队伍同时比赛，男女生人数分配一致。位置成 120°，开始前，于每支队伍相同距离 50-100cm 后处放置锣一面，每支队伍最后一人手拿木槌，三名副裁判确保每支队伍间距位置一致后，由主裁判于中心发出比赛指令，在限定时间内，第一支敲响锣鼓的队伍由所在队副裁判吹响口哨，宣布本轮比赛本队获得比赛胜利。

2、协力竞走：四支队伍同时比赛，男女生人数分配一致。每支队伍一件素质拓展道具，在操场的四列跑道，由裁判吹响比赛号令，在规定的赛程中必须严格按照左右脚交替行走，不得起跳或其他部位着地。

3、一锤定音：每支队伍选 3人参加比赛，未参赛队员分别站立于自己队伍两侧，于中间留出一条通道，在比赛开始之前，3名参赛队员看清小锣位置后，由安全人员负责为其蒙上双眼，准备木槌。主裁判宣布比赛开始后，原地旋转五圈，然后在两侧队友的指导下，通过设定障碍并击响小锣。 4、摸石过河：每支队伍选 6名（男女各 3人）成员参赛，比赛开始前，每支队伍 6名队员各占用一侧跑道，在起点线双脚各站一块石头，脚不得越过起跑线，再用任一只手拿一块石头，比赛开始时，用手把石头放于地下，之后两只脚分别踏于前面两块石头，用另一只手捡起最后的一块石头继续前进，过程中双脚不能落地，违规三次者取消比赛资格。

5、众星捧月：四支队伍同时比赛，比赛时间 90 秒。比赛中由各队队员把持延长把手，主裁判确保水平后放置小球一个，在规定时间内垫球。

6、无敌风火轮：四支队伍同时比赛，每队人数 10 人（男女各5 人） 。人员及器材准确无误后，由主裁判指令 4支队伍到指定跑道，进入风火轮，由主裁判宣布比赛指令，比赛途中有队员脚落入风火轮外者时间加 5s，超过三次者成绩为零，到达 50M往返点再折返回起点。

7.趣味毛毛虫：每支队伍 10 名队员（男女各 5人）骑在毛毛虫上，双手把住固定把手协调前进，在规定赛程内以毛毛虫触及终点线为准。赛程中，在地上拖拉器械前进，计时加 10 秒。队员手脱离把手前行，计时加 5 秒。

8.十人十一足：每支队伍 10 人（男女各 5 人）排成一排，腿部由布条绑牢固，鸣哨后，同时启动，所有队员到达终点线为准。比赛中若布条脱落，需在裁判指示下停止前进，绑好后方可继续前进，否则该队成绩加 10 秒作为惩罚。

9.袋鼠跳：每支队伍 10 人（男女生各 3人），分为 A，B两小队，相向各排成一纵队。每组 A队的第一名队员将布袋套至腰部，裁判发令后向 B队前进，中途布袋不得脱离双腿，至 B队时脱去布袋，由 B队队员套上布袋向 A队前进，如上述循环直至最后一名队员。