比赛项目及规则细则

1. 穿龙跳：每队2人负责摇绳子，6人依次从绳中跳跃穿过，并循环进行，记录在2min内跳过的个数。
2. 同舟共济：每队2人摇绳子，6个人集体跳，记录在2min内跳过的个数。
3. 蒙眼背人：每支队伍限报名1组共2名同学，其中一名同学戴好眼罩并背起另外一名同学，听到开始口令后，先在原地转身三圈，然后沿跑道跑向终点，记录时间。每越出自己跑道一次，所用时间加1秒。
4. 袋鼠跳接力：每支队伍限报名1组共4名同学，进行4\*20米袋鼠跳接力，记录时间。
5. 齐心协力：每支队伍限报2组，每组2名同学。两名同学背靠背夹着气球从起点跑到终点，中间气球脱落或者破裂，需要从起点重新开始，记录时间。
6. 2人3足接力：每支队伍限报1组共出6名同学。组内六名同学分为三组进行2人3足往返跑接力，期间自行更换绳子，绳子必须捆绑结实，如掉落必须停下系好，记录总时间。
7. 投篮竞赛：每支队伍派出6名同学，依次在罚球线投篮两次，记录总投中个数。
8. 坐地起身：每支队伍派出3名同学，围成一圈，背对背的坐在地上并双手抱胸，在接到开始口令后，三人相互协助共同站起，记录时间。
9. 最佳射手：每支队伍派出1名同学，在罚球点进行投篮，并记录1min内投中个数。
10. 个人跳绳：每支队伍派出1名同学，记录在2min内跳绳个数。

注：所有项目均参与集体奖项评比，9、10两项计入个人成绩，取前五名颁发个人奖励。