附件

第二届心理运动会活动项目细则介绍

**项目一：10人9足**

1.参赛人数：每小组10人（男女协作）

2.道具要求：每组9个布条

3.比赛规则：10人一组，组员排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点。

4.评分标准：发令开跑，用时最短的胜出，第一名得分10分，第二名得分9分，以此类推依次递减1分。

**项目二：无敌风火轮**

1.参赛人数：每小组10人（男女协作）

2.道具要求：胶带、报纸或废条幅等

3.比赛规则：每组提前利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环。比赛时将圆环立起来，全组成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

4.评分标准：发令开始，用时最短的胜出，第一名得分10分，第二名得分9分，以此类推依次递减1分。

**项目三：七彩连环泡**

1.参赛人数：每小组10人（男女协作）

2.道具要求：气球

3.比赛规则：以接力的形式，第一名同学跑到指定位置吹气球，直到吹破。跑回原位置换下一个同学，如此轮换，以二分钟为限，计时完毕时按吹破气球个数记录成绩。

4.评分标准：发令开始，2分钟内按吹爆气球数量评分，第一名得分10分，第二名得分9分，以此类推依次递减1分。

**项目四：袋鼠跳**

1.参赛人数：每组10人，分成A、B两小组各5人

2.道具要求：尼龙袋或布袋

3.比赛规则：每队所用袋子均为同一规格，规定各队的起跑线和跑道线；两组相向各排成一纵队，比赛开始前，每组A队的第一名队员将袋子套至腰部，听裁判员发令后向B队前进，中途布袋不得脱离双腿，至B队时脱去布袋，由B队第一个队员套上布袋向A队前进，如上述循环直至最后一名队员比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但袋子必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。直至所有队员跑完后，游戏结束。

4.评分标准：发令开始，用时最短胜出，第一名得分10分，第二名得分9分，以此类推依次递减1分。

**项目五：心有千千结**

1.参赛人数：每小组10人

2.道具要求：无

3.比赛规则：成员手拉手围圈站立，记住左右手分别牵的是哪位同伴的哪只手。所有人闭上眼晴，听到裁判号令后原地转圈五圈，之后向前走三步。之后睁开眼晴，面向所有小组成员开始集中，形成一个新的圆圈，并去牵刚才身边同伴的手。牵好后便可开始解结。用穿、转、爬等方法都行，但握着的手不可断开，解开后便为成功。

4.评分标准：发令开始，最先解开获胜，第一名得分10分，第二名得分9分，以此类推依次递减1分。

**项目六 手足情深**

1.参赛人数：每小组10人

2.道具要求：接力棒

3.比赛规则：比赛开始时各组均派10人就位，直道上每隔几米站一名队员;起点上的队员左手握右足(或右手握左足)，另一手握接力棒完成几米竞速比赛并将接力棒转交给下一位参赛队员；接棒组员以同样方式完成整个比赛。

4.评分标准：发令开始，最先完成接力赛小组，第一名得分10分，第二名得分9分，以此类推依次递减1分。

**项目七：坐地起身**

1.参赛人数：4人

2.道具要求：无

3.比赛规则：四人一组，脸部朝外围成圈，然后每人与左右队友手臂相挽后一同站起来。

4.评分标准：发令开始，最先站起来小组获胜，第一名得分10分，第二名得分9分，以此类推依次递减1分。

**项目八：纸杯传水**

1.参赛人数：6人（男女协作）

2.道具要求：纸杯、“障碍物”、大量杯

3.比赛规则：赛程为60米直线，每10米处有个同学；赛程中会设有障碍物；比赛时，每组成员双手放在身后，用嘴咬着纸杯，再将水一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一个人的纸杯内的水倒入统一的大量杯内。比赛时间5分钟。。

4.评分标准：发令开始，5分钟内水最多的小组获胜，第一名得分10分，第二名得分9分，以此类推依次递减1分。

**项目九：跳大绳**

1.参赛人数：10人（男女协作）

2.道具要求：10米长绳

3.比赛规则：两人摇绳，其余队员列队需从绳的一侧跳至另一侧，跳过的队员在同侧另一端排队，循环接替(“8”字形)；跳绳队员依次进入且必须在进入后成功跳绳一次，方计次数一次，每次跳的人数为1人(2人或以上人数同时跳过只计次数1次，不得一人连跳)，若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不记为通过，失误队员紧跟上一队员，比赛继续进行；跳长绳比赛规定时间为3分钟，以成功跳过次数多少判定胜负；若两队最终成绩一样，则看失误的次数，失误次数少的队成绩领先，如仍相等，则加赛一次2分钟跳长绳。

4.评分标准：发令开始，有效跳绳次数最多获胜，第一名得分10分，第二名得分9分，以此类推依次递减1分。

**项目十：过河搭桥**

1.参赛人数：10名组员

2.道具要求：小地毯（报纸或者毛巾布等）、秒表

3.比赛规则：赛道两头各一组，每组分5人自由组合，起点组手持5块“小地毯”，由第一名组员向前搭放“小地毯”，第5名组员不断地把身后的“小地毯”传给第一个组员，5人踩着“小地毯”前进20米，要求脚不能触地，待5人全部过界后另一组将接过“地毯”，以同样的方式往回走，最先到达起点的为胜。参赛队员在起点线外准备。待一组组员全部到达终点时另一组才能开始接力；比赛过程中只要有脚触地的情况均视为犯规，并按触地次数增加比赛用时。

4.评分标准：发令开始计时，到达终点计算用时，总用时=钟表计时+中途脚触地次数×5秒。用时最少的小组为第一名，计10分，第二名计9分，以此类推依次递减1分。

**项目十一：快乐过山车**

1.参赛人数：10人

2.道具要求：呼啦圈

3.比赛规则：参赛队员手拉手站成一圈，比赛开始由第一个人将呼啦圈套在身上依次传递，直至最后一个人。开始后，每位队员的手不得松开（呼啦圈必须经过每个人）直至将呼啦圈传递到最后一人结束（一共两圈，顺时针一圈，逆时针一圈）。中途参赛队员手不得松开，呼啦圈不得接触地面，不得越人传递，每违规一次加罚10秒。

5.评分标准：发令开表，直至呼啦圈来回传递至最开始的成员处停表。用时最少的小组为第一名，计10分，第二名计9分，以此类推依次递减1分。

**项目十二:信任之旅**

1.参赛人数：2人

2.道具要求：眼罩、“障碍物”、杯子、桶

3.比赛规则：每组由一人A指挥B,B蒙上眼晴，相隔10米的赛道两端各放一个桶(一边盛有水，一边是空桶)，在A的指挥下B将用杯子把水运到空桶内，直到比赛结東。

4.评分标准：发令开表，3分钟内运水量多者小组获胜。第一名10分，第二名9分，以此类推依次递减1分。

**项目十三:背靠背，心连心**

1.参赛人数：10人

2.道具要求：气球

3.比赛规则：每两人背靠背夹住一个气球横向前进，途中绕过折返点，回到出发点后由下两名同学进行接力，行进中气球不得落地、爆炸，手臂不能碰气球，最先完成者胜出。

4.评分标准：发令开始计时，到达终点计算用时，总用时=钟表计时+中途气球落地、爆炸次数×5秒。用时最少的小组为第一名，计10分，第二名计9分，以此类推依次递减1分。

**项目十四：小球逃生**

1.参赛人数：4人

2.道具要求：纸、乒乓球

3.活动规则：在一张中间有大洞（洞直径大于乒乓球直径）的报纸上放一个乒乓球，小组成员只能抓住纸边不让乒乓球掉下。将球从起点带到终点不落下，落下要重新回来起点。

4.评分标准：发令开始，最快到达组获胜。第一名10分，第二名9分，以此类推依次递减1分。