**初中部七、八年级阳光体育----趣味运动会**

**周一：下雨在体育馆，不下雨在操场**

**拔河比赛规则：**

1、拔河道在地上画3条直线，间隔为3M，拔河绳中间系一根布条，布条上挂一小重物垂直于中线。居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队领队、工作人员、选手以外，**其他人员一律不得进入比赛场地。**

2、以各班为单位参赛，每支参赛队**男选手6人，女选手6人**组成，在当场比赛中不得更换比赛选手。

比赛方式：

（1）比赛都采用**一局决胜**的方式来进行比赛

（2）比赛开始前，各队按照每12人一个纵队以站立的姿势准备好， 比赛开始后，两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

（3）每局比赛期间不算时间，直到裁判分出胜负为止。每一局胜负判定：当中心标志被拉到一方的3m白色线时，及绳子向一方移动3m，比赛结束。

**周四：操场**

**①旋风跑规则**

参赛人员：**每队10人，男生5人，女生5人，可报两队**

各队成一横队，用双手共同扶住一根中粗长竹竿，进行试跑练习，绕标志筒的S形变向跑。

1.比赛：各队发令后，从起点出发，绕过3个标志筒作S形路线的50米跑，然后再返回重复一次。路线和方向正确，先跑完全程，用时最少的队为名次列前；

2.规则：跑的过程中，队员的双手不得脱离竹竿；不慎摔倒可爬起继续；不得跑到他队的跑道上去。

**②合作夹球**

参赛人员：**全班**

每个班级分成若干个2人小组，从起点出发，双人手持标志杆跑到中圈后，利用手中标志杆（不得使用手）夹起一个球后，快速返回本班级，交换下一组2名同学出发；如在中途球落地，不得再起夹起球，应快速返回班级交换下一组出发的同学；以此类推，3分钟时间内夹回球数量最多的班级获胜。

体育组

2023年12月