**项目规则**

**热身环节**（小鸡舞）：跟随音乐节拍进行舞动，进行手部、肩部、腰部等部位的热身。

（1）心心相印：参赛者背对背，互相挽住对方的手臂，中间夹一排球，站在起跑线后。比赛开始，二人迅速侧身向前跑，绕过标志物跑回将球交给后面的队员，依次进行，按最终用时排名计算得分。要求不得松开手臂，球若掉下必须回到起点重新开始。

（2）心灵手巧：参赛者在投壶点进行投掷，将箭羽投掷壶中目标区域得分。根据各队得分情况评定名次。

（3）大象戏法：参赛者首先以大象鼻子转的形式旋转5圈，转完立马将球踢出，踢进为止（无守门员），按最终用时排名计算得分。

（4）趣味保龄球：将10个球瓶放置在40cm等边三角形，每名队员依次投掷用实心球向前滚动撞倒球瓶，撞倒一个得1分。根据各队得分情况评定名次。

（5）同心合意：每个队围成一个圈，队员之间保持一定的距离，首位队员手持一个圈，将圈放在自己身体的任意部位（如颈部、腰部、手腕等）。听到裁判员口令后，队员们需要迅速将圈传递给队伍末尾的队员。队伍末尾的队员接到圈后，需要迅速将圈传递给队伍首位的队员，此过程为一轮。如此循环进行完成两轮传递，按最终用时排名计算得分。

（6）齐心协力：分为两个队伍，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

**体验项目**（躲避盘）：在规定场地内用飞盘投掷站在中间的人，中间的人若被飞盘打中则下场，只要用手接住“飞盘手”们扔过来的飞盘就能多一次参与机会。规则与丢沙包相仿，不计入项目分数。（所需器材：躲避盘1个）

每一项目中的第一名加20分，第二名加18分，以此类推（具体分数届时按参赛队伍数量决定）。所有比赛项目结束后计算队伍总得分，得出排名。