

第八届上海高校辅导员团队拓展活动比赛项目

项目1：一鼓作气

道具：绳子和鼓。

1、参赛人数：11人/队，（5男6女），10人击球，1人负责捡球。

2、竞赛规则：鼓侧共有二十根绳子，一人两绳，参与队员拉住绳子，在中央鼓面上放一个排球（赛会统一提供），通过团队的协作将排球不间断的敲击，排球弹起的高度不低于 20 厘米，如果比赛中操作不当，导致排球落地，负责捡球的队员将击落的球放回鼓面继续比赛。

3、竞赛名次确定：比赛时间为2分钟，裁判会记录每队在2分钟内

所敲击的球的有效（排球弹起的高度不低于20厘米）次数，必须排球放在鼓面上由十人拉绳弹起开始计数，不准捡球队员直接抛球到鼓面，按敲击的有效总数依次排名，并按照名次获得相应的积分。



项目2：连体足球

道具：每对搭档一段 30 厘米长扁带(用来绑两人的手腕)，足球场场地，一个足球，一个口哨。

1、参赛人数：10人/队，6 男 4 女。

2、竞赛规则：

(1)、两队开展足球比赛，每队5组队员上场，每组两人

绑在一起组成连体人。比赛时间5分钟，比赛中队员们必须一直绑着手腕，用脚踢球，不准大脚开高于腰的高球，按足球规则进行比赛。

(2)、比赛不设守门员，所有参赛队员均不能用手触碰足球，否则视为犯规。

(3)、按进球数量决定胜负，如果双方战平则进行罚点球，点球数量5个，先进3球队伍获胜。

(4)、比赛中不可以推拉对方。

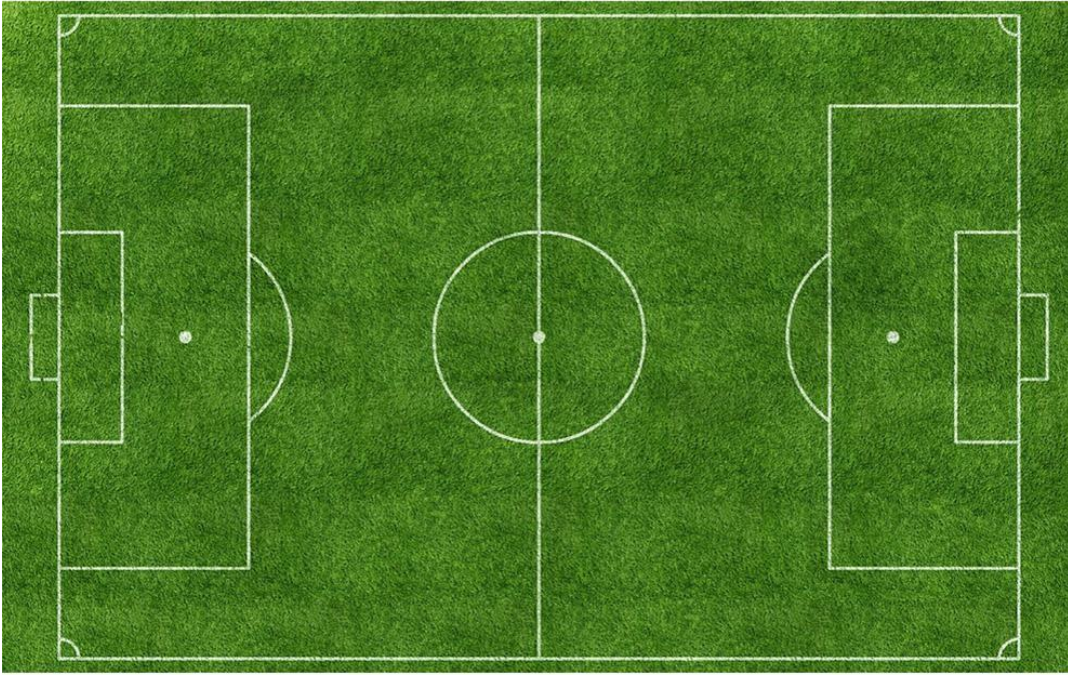
(5)、比赛不设角球，边线球由脚发出，足球必须放在线上，球门球在罚球区内。

(6)、边线球直接射门进球不算得分。

(7)、恶意犯规直接罚出场。

注：比赛不得穿皮鞋，凉鞋，长钉跑步鞋，建议穿碎钉足球鞋或平底足球鞋。





足球场尺寸规格：

- 1、足球场规格：（长）25m*（宽）12m
- 2、中间圆线：半径1.5m
- 3、点球区：（离边底线距离）5m*（宽）1.5m
- 4、球门宽度：1.8m，球柱高 1.2m；

项目 3：绳里乾坤

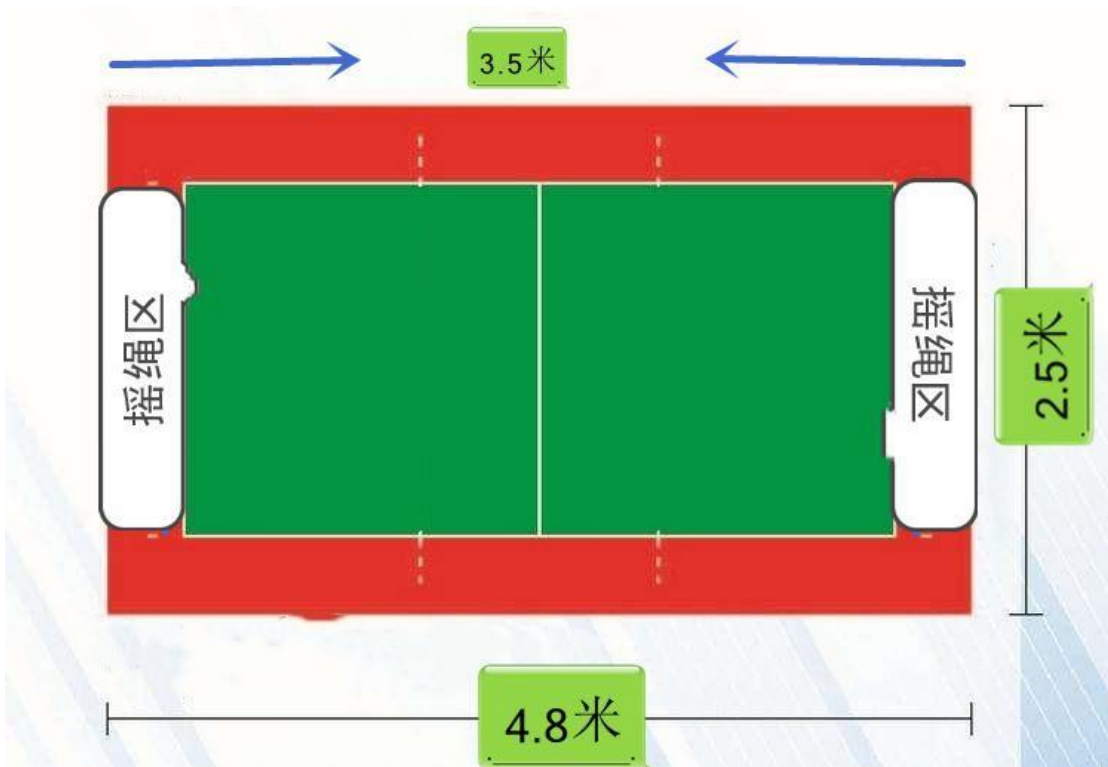
道具：长绳。

1、参赛人数：12 人/队（5 男 7 女）。

2、竞赛规则：绳长7 米，摇绳线相距为 3.5 米。比赛用绳由大会提供。2 名队员摇绳，摇绳运动员必须站在摇绳线后徒手摇绳(不准戴手套)。其余 10 名队员同时一起跳绳累计次数进行排名。

3、竞赛名次确定：比赛时间为 3 分钟，裁判会记录每队在 3 分钟内跳过次数，按跳过有效总数依次排名，并按照名次获得相应的积分。





场地尺寸规格：（长）4.8m*（宽）2.5m

项目 4：袋鼠运瓜

道具：袋鼠袋、西瓜球。

1、参赛人数：10 人/队（5 男 5 女）。

2、竞赛规则：每队10名队员，0号队员为辅助队员，1-9号队员为运球队员。裁判发令后，A端1号队员抱球跳向B点，将球交给B点2号队员后返回起点取球；2号队员抱球跳向C点，将球交给C点的3号队员后返回B点球；3号队员抱球跳向D点，将球交给D点的4号队员后返回C点接球；10号队员抱球跳向终点，将球放进球筐后返回H点接球。

3、比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。西瓜球落地不准再次捡起，由助理裁判捡回到起点，自行捡起不计入终点数量。

4、竞赛名次确定：比赛时间为 3 分钟，距离50米，两队员间隔5米，终点西瓜球数量多者为胜，并按照名次获得相应的积分。



场地尺寸规格：（长）50m*（宽）1.5m

项目 5：力拔山河

道具：拔河绳。

1、参赛人数：每队 15 人(7 男 8 女)。若有学校分管校领导参赛，该队可增加一人，即 16 人参赛。各高校根据抽签或其他方式分为若干组进行。

2、竞赛规则：场地为宽 2.5M 的长形室外硬地，中心线向左右各 2M 处画双方标志线。拔河用绳由大会提供，中心点系标志物。发令前两队稳定持绳，居于河界两边，拔河绳中点标志物垂直于场地中心线上。裁判员发令比赛开始，任一方将拔河绳中点标志物拨过本方标志线，裁判鸣哨判定该方胜出，并按照名次获得相应的积分。



备选项目：移形换位

道具：彩色小汽车轮胎。

1、参赛人数：12 人/队（7 男 5 女）。

2、竞赛规则：每支队伍 12 人（7 男 5 女）同时参赛，人数不足者取消参赛资格，每个队利用手中仅有的 5 个轮胎，全队人员一次性通过赛道长 25 米的距离，在过程当中，任何人的身体的任何部位不可以触地，触地一次总时间加 10 秒，触地时间超过30秒不离开地面者，本队总时间加60秒，本队有3人触地时间超过30秒，视为本队挑战失败。

3、竞赛名次确定：比赛时间为 5 分钟，所有队员全部到达终点，用时少者名次靠前，并按照名次获得相应的积分。

4、未能到终点的队伍按第一个站有人的轮胎距离终点的距离进行排名，距离越短成绩越好。



场地尺寸规格：（长）20m*（宽）1.5