附件1：

“汶河杯”趣味接力赛项目及细则

一、比赛项目及细则：

每一项目中，每支队伍只能派出一名队员进行比拼，每一项目结束后，击掌接力下一位队友进行下一项目比赛，提前开始或没有击掌无效。

二、各项目比赛规则如下：

比赛实行计时制，所有项目累积用时最短的队伍获胜，依次排名。

**（一）踩气球**

比赛方法：

1.在比赛区域依次踩爆5个气球。

2.参赛队员必须用脚踩爆气球。

**（二）大象转→跑趾压板**

比赛方法：

1.与同伴击掌后弯腰至90度，开始旋转，自己选择向左或者向右旋转十圈后，赤足跑过趾压板。

2.大象转之后，偏离跑道者，回到起点重新开始。

**（三）电臀达人**

比赛方法：

站在起点，将道具捆绑臀部，与同伴击掌后快速抖动臀部，将道具内物品全部抖落出来。

**（四）手忙脚乱**

比赛方法：

1.站在起点，与同伴击掌后，根据地面上对应的图案，用相对应的手脚去接触图案，通过过程中身体其他部位不得接触。

**（五）伶牙俐齿**

比赛方法：

1.站在起点，与同伴击掌后，参赛队员用手将水拧开，自行倒入杯中后用嘴咬着一次性纸杯，将水运送到指定容器内并达到指定刻度。

2.运送过程中只能用嘴，不能借助身体任何部位做辅助。

**（六）匍匐前进**

比赛方法：

1.站在起点，与同伴击掌后，比赛区域设置障碍物，参赛队员匍匐爬行过去。

2.只能匍匐爬行，不可以站起来。

**（七）指哪打哪**

比赛方法：

1.站在起点，与同伴击掌后，比赛区域设置目标，参赛队员必须用鞋子踢向目标区域。

2.只能用脚，不可以用手或借助身体其他部位。

**（八）徒手穿裤子**

比赛方法：

1.站在起点，与同伴击掌后，只能用身体除了手外的其他部分帮助自己把裤子穿上，裤子要把臀部包着才算是挑战成功。

2.只要用手接触裤子，一律无效。