**附件二：**

**活动1：托球跑比赛规则**

一、 比赛器材：羽毛球拍，网球。

二、 比赛规则：

1、男女混合组队，每队10人，5男5女。

2、参赛队员必须单手持羽毛球拍后端把手处，将网球置于球拍上，不得以任何方式将球固定在球拍上，否则每出现一次总用时加5秒。

3、参赛队员站于起跑线后，裁判发令后，托球向前跑，跑完一个折返后交给下一个人，依次跑10个折返结束。用时最少者获胜。

4、途中若球落地，需捡起球置于球拍上，并从落球处继续跑。捡球时不得影响其他选手比赛。每落球一次，总用时加5秒。

5、过终点时，球必须在球拍上才可记为有效成绩。人和球必须同时过终点，不可用球拍将球抛过终点。

**活动2：大脚板比赛规则**

5男5女，所有队员的左右脚分别站在左右两块木板上，手拉带子，在身体的任何部位不接触地面的情况下，依靠全队的力量，齐心协力从起点抵达终点，时间最少的队胜出。