**活动1：背对诶运排球比赛规则**

一、比赛器材：排球。

二、比赛规则：

1、男女混合组队，每组10人，5男5女。

2、双人背靠背四手环绕，中间夹一个排球，侧身跑接力，中间掉球一次加5秒

4、统计各组用时，总用时最少者胜出。

**活动2：移动抓杆比赛规则**

一、比赛器材：1m~1.2m的竹/木杆或PVC杆。保证人直立时可以用手掌心抵住杆一端，并保持杆直立。

二、比赛规则：

1、男女混合组队，每组10人， 5男5女。

2、参赛者每人持一根活动杆围成一个圆，双脚开立，左手背在身后。杆和杆之间保持大约一根杆的距离。不得用手抓杆，也不允许身体其他部位接触杆。

3、参赛者右手掌心抵住杆一端，将杆直立在地上，在杆不倒的情况下按照顺时针方向迅速移动，将右手掌心按到相邻的同伴的杆上，必须连续换位。

4、每队在规定的圆圈里绕3圈，移动握抓杆子的过程中，每倒一根杆子加计时5秒，重新竖立杆子继续转动，累计总时间长短。

5、统计各组用时，用时短的胜出。