**阳光体育大联赛活动安排**

**（10月8日——11月6日）**

**集体比赛项目：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 参赛对象 | 比赛规则 | 时间 | 场地 |
| 三对三篮球赛 | 每一班出一个队（男女不限） | 淘汰赛，分上下半场，10分钟一场。  初赛10月14、15日  复赛10月21、22日  决赛10月28、29日 | 10月14日下午15:40—16:40  （初中）  10月15日下午15:40—16:40  （高中） | 篮球场 |
| 七人制足球赛 | 每一个班级选派7人上场参赛（男女不限） | 淘汰赛,分上下半场，15分钟一场。  初赛10月14、15日  复赛10月21、22日  决赛10月28、29日 | 10月14日下午15:40—16:40  （初中）  10月15日下午15:40—16:40  （高中） | 足球场 |
| 乒乓球比赛 | 每一班级选派 | 男单、女单、混双，各打一局，每局11分制，团体算分。 | 10月21日下午15:40—16:40  （初中）  10月22日下午15:40—16:40  （高中） | 9号楼乒乓房 |
| 排球围圈垫球 | 每班4男4女 | 在规定区域内围圈站立，进行排球互垫球（个人连续垫球只算一次），时间为3分钟，总数最多的这队获胜。 | 10月28日下午15:40—16:40  （初中）  10月29日下午15:40—16:40  （高中） | 篮球场 |

备注：各班体育委员组织好人员参赛。

**个人比赛项目：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 参赛对象 | 比赛规则 | 时间 | 场地 |
| **篮球投篮** | 全  体  学  生  （比赛现场报名） | 高中三分线投篮，每人投5个，投中最多者为胜；  初中罚球线投篮，每人投5个，投中最多者为胜，男女不限。 | 10月23日  中午12:20—12:45 | 篮  球  场 |
| **平板支撑挑战赛** | 在瑜伽垫上做平板支撑并且保持时间长者获胜，男女不限 | 10月16日  中午12:20—12:45 |
| **五子棋挑战赛** | 猜先，一盘定胜负，男女不限。 | 10月30日  中午12:20—12:45 |
| **跳双飞** | 参赛者手摇2次绳脚下跳1次算一个，个数多着为胜，男女不限 | 10月16日  中午12:20—12:45 |

备注：各班学生现场报名参赛

第六届体育节筹备组

2014年10月8日