

（一）聚焦全球 运转乾坤

1. 比赛人数： 20 人/队

2. 比赛方法：比赛开始前，起点的 10 名队员把球抬起，身体任何部位不能越过起点线；听到哨声，计时开始，队员们托举着球快速跑到接力点，把球交给接力点上的 10 名队员，接力点上的队员用相同的方法，把球托回到终（起）点；队员身体的任何部位越过终点线，停止计时。



（二）移形换位 追逐卓越

1. 比赛人数： 10 人

2. 比赛方法：比赛开始后，一名队员站在这场中，用锣指挥本队队员按照逆时针方向，在保证立柱不倒的前提下，围绕背景图案进行同步换位，每次只能同步前进一格，在限时 3 分钟时间内，成功换位次数越多排名越靠前。



（三）奋发进取 勇争第一

1. 比赛人数：16 人/队

2. 比赛方法：比赛开始前，每队分为两组，起点 8 名队员，接力点 8 名队员，起点的队员骑在乌龟/兔子内双手抓住手柄，将其拎起，使乌龟/兔子离地。听到哨声，计时开始，起点的队员通过配合在乌龟/兔子内向接力点行走，当走到接力点上，乌龟/兔子的尾端过接力线方可换人；由接力点上的队员转换方向，以同样的方式冲向终点线，乌龟或兔子的头撞线，计时停止。



（四）乘风破浪 与时俱进

1. 比赛人数：18 人/队

2. 比赛方法：起点 10 名队员，2 名队员（一男一女）坐在浮板上抱住 5 个健身球，4 名队员分别站在浮板的角旁边掌握方向，驱动浮板前进，4 名队员通过移动滚筒让浮板不断前进，等浮板完全冲过接力线后进行接力。接力点上的 8 名队员以同样的方式向终点（起点）冲刺，浮板前端触线停止计时。



（五）众志成城 力拔山河（非竞赛项目，随机参加）

1. 比赛人数：48 人/队

2. 比赛方法：本项目为四股绳百人拔河表演赛，提前预选男女比例均等的两队各 48 人进行比赛，每绳站 12 人。

3. 比赛规则：拔河绳两侧距中点 2 米处各有一条限制线，拔河绳上的中点标志拉过任一侧限制线为胜、双方参赛人数必须完全相等；如僵持超过 60 秒，以中心偏向的队为胜利者。

4. 安全提示：禁止运动员佩戴硬物，尤其是手表眼镜等尖锐物品；过程中禁止绳绕身、缠手，队员只能双脚站立进行比赛，禁止坐地；

