**附：项目规则**

**活动名称：男子组跳绳（双跳）40次；女子组跳绳（单摇）40次**

**活动规则：**

男子组：双手摇绳，双脚起跳跳跃，每次滞空阶段需完成绳体跃过头顶并通过脚下绕身体2周(720°)为一次计数，中间有失误停顿后可继续开始计次，以成功完成40次完整双摇跳绳为过关。

女子组：双手摇绳，双脚以自由方式（双脚跳、左右交替单脚跳跃）跳跃，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体1周(360°)为一次计数，以成功完成40次完整单摇跳绳为过关。

**活动名称：男子组俯卧撑30次；女子组跪姿俯卧撑20次**

**活动规则：**

男子组俯卧撑：人体成一直线，屈肘下至胸触及软垫，推起至手臂自然伸直除了前脚掌，下肢与上半身离开地面，累计完成30次过关。

女子组跪姿俯卧撑：屈肘下至胸触及软垫，推起至手臂自然伸直且骨盆及上半身体离开地面，累计完成20次过关。

**活动名称：男女划船机600米**

**活动规则：**

男女划船机600米：前半程坐姿后仰蹬腿，后半程划浆拉至胸口，收腿屈膝返回，划船距离到达600米过关。

**活动名称：男女仰卧髋外旋起坐40次**

**活动规则：**

男女仰卧髋外旋起坐40次：仰卧平躺并将双手过头触地，向上摆臂坐起至双手体前触地为一次完整动作，累计完成40次过关。

**活动名称：男女Burpee跳（波比跳）30次**

**活动规则：**

男女Burpee跳（波比跳）30次：下蹲后双脚后跳至俯卧撑启始姿势，支撑下落至胸部贴地，再撑起身体至完全站立，并跳至标记物上，累计完成30次过关。