

径赛比赛规则：

1. 参赛人数多于赛道数目时，将分小组比赛。取全部参赛者前三名发奖。
2. 赛道由抽签确定。
3. 起跑姿势不做统一规定，可蹲势，站势。由个人自选。
4. 个就各位口令发出后，如有人以声音或动作扰乱他人，将判起跑犯规。枪响前有任何起跑动作，亦属犯规。犯规两次者将被取消比赛资格。抢跑两次也取消其比赛资格。
5. 100、200米、4x100米比赛时如运动员串道则成绩无效。
6. 如比赛成绩相同，按并列处理。
7. 800米比赛可以在换道线处换到内道。在换道线前换道者属犯规，成绩无效。
8. 4x100米接力交接棒必须在交接区完成。提前或滞后交接棒，比赛成绩无效。
9. 1500米起跑后在安全条件下既可换道。
10. 1500米走路不做走路姿势要求。如有跑动者属犯规，一次警告，两次取消比赛资格。
11. 所有项目超人时必须在外道进行。在里道超人者成绩无效。

铅球比赛规则：

1. 每人可投掷3次。记录三次成绩，取最好成绩。
2. 运动员必须从静止姿势从投掷圈内将铅球推出。允许运动员脚触及铁圈和抵趾版的内侧。
3. 不允许使用任何装置对投掷进行帮助，例如使用带子将手指捆在一起。不得在手上使用绷带或胶带，不允许使用手套。
4. 投掷时，身体任何部位触及圈外地面，或触及铁圈和抵趾版上面，均判投掷无效。
5. 铅球必须完全落在落地区角度线以内，方为有效。
6. 每次有效投掷后，立即测量成绩。从铅球落地痕迹的最近点取直线至投掷圈内沿，测量线应通过投掷圈圆心。

跳远规则：

1. 起跳时双脚脚尖必须在白线后。超过白线成绩无效。
2. 每人允许跳三次，记录三次成绩，取最好成绩。
3. 测量从白线到脚或身体落地部位最近处算。

跳绳、踢毽比赛规则：

1. 准备好后由发令员发一分钟开始和终止命令。裁判员记录跳绳、踢毽子的数目。跳（踢）的最多者胜出。一名运动员配备两名计数裁判。如两人计数不一致，取平均记成绩。

平板支撑：

1. 准备好后由发令员发开始命令，各选手同时开始，坚持时间最长者获胜。如有动作不规范者，由裁判警告，纠正动作。平板支撑的动作规范如下：
俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面，腹肌收紧，盆底肌收紧，脊椎延长，眼睛看向地面，保持均匀呼吸。请点击如下链接查看示范
<https://www.pchouse.com.cn/baike/shenghuo/5928/>

拉单杠/引体向上：

1. 准备好后可自行开始。向上拉时，下颚需超过单杠。未超过的不计数。竞赛只限一次。允许试抓一次，允许中间脚不落地停歇。拉的最多者获胜。

托球接力（乒乓球拍托球）规则：

1. 每组参赛人数将依据报名结果统一确定。为确保报名者都能参赛，将对每组人数做必要移动。选手代表哪个组参赛以最后公布名单为准。参赛者需无条件服从。
2. 在运动过程中，如球落地，选手必须捡起球，回到球落地处继续。同样，交接拍时，如球落地，则在交接拍处继续。

凑数规则：

游戏做法：参赛者每人发一张纸，上面写有货币面值。主持人喊出一个货币数值，各队要以最快速度用单张面值凑足这个钱数。先记录答案顺序。再核对答案结果。最快组切答案正确获胜。如答案错，则取下一组，以此类推决出前三名。

夹球规则：

这是单项比赛。每个家庭出两位成员，也可以是任意两人组合。两个人背对背夹一个充气气球，完成30米的移动距离，最快完成为胜。为确保安全，不允许跑。如中途掉球、爆球，需回到起点重新开始。