

競技項目

A 組 (25—40 歲)

編號	項目	人數	方法	路程
初賽 1	跳躍運球	10	在 40m 跑道上進行。第一人，以雙腿夾著排球向前跳 10m，然後單手抱球向前跑 30m，拿起地面之球以打保齡球之方式嘗試擊中前方的 1 個保齡瓶，折返回起點接力，每打中 1 個保齡瓶得 5 分，在 5 分鐘內計算該隊之得分。	80m
初賽 2	列車快線	10	在 40m 跑道上進行。第一人向前跑 10m，拾起地面之籃球後折返，繞過障礙物後把球放回原處，回起點與第二人擊掌接力，10 人完成後計算所需時間，(每人須跑 100m 路程)。	100m
決賽	轉出彩虹	10	在 40m 跑道上進行。每隊有長環狀布帶一條，形狀像一個大車輪，整隊站入布帶中合力滾動車輪行到對面終點線，以布帶觸到終點線為完成，完成後計算所需時間。	40m

B 組 (41—55 歲)

編號	項目	人數	方法	路程
初賽 1	四喜臨門	10	在 15m 跑道上進行。每人輪流以豆袋嘗試投中前方地面相距 5m 之四個格子內，每格均有不同的分數分別為 1、2、3、4 分，在 2 分鐘內計算該隊之得分。	--
初賽 2	陪著你走	10	分兩組在 40m 跑道兩端上進行。手拖著縛住地上騰圈的繩，騰圈上放排球，向前拖行 40m 後第二人接力，10 人完成後計算所需時間。	40m
決賽	上下一心	10	在 40m 跑道上進行。每人以雙手搭博頭排成 1 縱行，繞過前方之障礙物，折返再次繞過障礙物返回起點為完成，整隊完成後計算所需時間。	100m