



## 2023 中山登协会员户外综合技能挑战赛

本次会员户外综合技能挑战赛活动区域为中山登协基地，活动形式为团体积分赛，共有 3 个挑战项目：护蛋接力跑、走扁带接力赛、飞盘接力赛。

### 一、 活动流程：

- 15: 15 基地亭子前集合，确定秩序，解说规则；
- 15: 18 基地（起点）热身；
- 15: 20 活动正式开始；
- 17: 00 全部项目结束，宣布成绩及名次，前 3 名颁发奖品和证书。

### 二、 活动规则：

每个团队 6 人，由协会统一在参会名单上随机组队。

#### 1. 护蛋接力跑

- 1) 每队 6 人，两人组成一组，分为三组接力；
- 2) 每组两人**同握**一个生鸡蛋，**携手**跑完全程；
- 3) 两人同时起跑,按规定线路到达终点；
- 4) 将鸡蛋传给下组伙伴依次接力跑,直到全队跑完为止；
- 5) 松开手一次罚时 2 分钟；
- 6) 鸡蛋破碎每个罚时 2 分钟；
- 7) 以用时最少获胜；
- 8) 积分：第 1 名 20 分、第 2 名 19 分、第 3 名 18 分、第 4 名 17 分，以此类推。



## 2. 扁带接力赛

- 1) 每队 6 人，三人组成一组，分为 A、B 两组接力；
- 2) 每组一名组员走扁带，两名组员作保护；
- 3) A 组从 A 点走到 B 点，与 B 组击掌完成交接；
- 4) B 组从 B 点到 A 点落地完成比赛；
- 5) 中途从哪落地从哪上回扁带继续；
- 6) 以用时最少获胜；
- 7) 积分：第 1 名 20 分、第 2 名 19 分、第 3 名 18 分、第 4 名 17 分，以此类推。

## 3. 飞盘接力赛

- 1) 每队 6 人
- 2) 队员 A 和队员 B 面对面站在指定距离位置；
- 3) 队员 A 将飞盘投掷给队员 B；
- 4) 队员 B 在**双脚不移动**的情况下接盘；
- 5) **连续（不是累计）**接到 3 块飞盘即通关；
- 6) 然后由队友 C 替换队员 A，站立在 A 的位置；
- 7) 由队员 B 投掷飞盘，队员 C 接盘，以此类推，直到所有队员完成挑战；
- 8) 以用时最少获胜；
- 9) 积分：第 1 名 20 分、第 2 名 19 分、第 3 名 18 分、第 4 名 17 分，以此类推。