



2024 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、魔力转圈赛。

一、 活动流程：

- 15: 30 基地亭子前集合，确定秩序，解说规则；
- 15: 35 热身；
- 15: 40 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 10 人，由协会统一在参会名单上随机组队，自行选出 1 名队长。

1. 护蛋接力跑

- 1) 每队 10 人，两人组成一组，分为五组接力；
- 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 10 人，队长负责指挥，9 名队员参与；
- 2) 三人组成一组，分为 A、B、C 三组接力；
- 3) 每组一名组员走扁带，两名组员作保护；
- 4) A 组从 A 点走到 B 点，与 B 组击掌完成交接；
- 5) B 组从 B 点走到 A 点，与 C 组击掌完成交接；
- 6) C 组从 A 点走到 B 点，落地完成比赛；
- 7) 中途从哪落地从哪上回扁带继续；
- 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。

3. 魔力转圈赛

- 1) 每队 10 人，5 人一组，分成 AB 两组接力；
- 2) AB 两组分别站在比赛区域的两端；
- 3) 比赛开始后第一位队员将布条缠到身上，然后迅速跑到对面队友处；
- 4) 通过转圈方式互相配合将布条缠到队友身上；
- 5) 依次接力，直至最后一名队友完成；
- 6) 用时最短的队伍获胜。
- 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。