附件2

**全国大学生“‘三走’赢未来”户外运动校园拓展挑战赛比赛项目**

**一、同心鼓**

由8个人牵拉一面44厘米拴有16根围绳的同心鼓，将排球在2分钟内连续颠起，排球弹起不低于20厘米为有效，中断后由任一队员捡球置于鼓上，累加计数，总数多者获胜。

**二、挑战No.1**

（一）不倒森林：

8根首尾相连的1米长轻质PVC细管，扶起后在最短的时间内用右手掌心按住棍端，沿顺时针方向向前扶按前方细管，连续8次交换，中途细管倒地扶起该单项重新计数；

（二）能量传输：

用8根30厘米长的U型半圆槽组成一个传输线，将一高尔夫球连续传递8米，安全落入规定杯中。先前队员传递结束后快速跑到队伍前端连接加长传输线，U型槽托球后不可以出现平移和上下落差移动。高尔夫球滚出传输线或未能进入杯中均从起点再次开始传递。

（三）诺亚方舟：

8人双脚离地，在35厘米宽、8厘米高的方台上停留8秒，身体任何部位触地均重新开始计时。

（四）巧抛彩球：

两人相距3米，一人持球，一人持直径5CM的小圆桶。将弹力球弹地一次或直接抛入小圆桶里。

（五）激情节拍：

选择六个字的一句话，如：“我们勇争第一”，所有队员围成一个圆，按照叠加击掌高呼的方式完成。先拍左侧人肩部1次、再拍右侧人肩部1次，然后体前击掌一次，分别喊“1、1、我”，然后拍肩两次、击掌两次，分别喊：“12、12、我们”……依次叠加拍肩、击掌、喊完六个字。

项目自由排序，逐个完成，单个项目失误必须重新完成该单项，用时最少者优胜，5分钟未完成的比赛终止。

**三、旋风跑**

8人参加，不少于3位女生，在软质操场上握3.2米——4米长杆分别按照逆时针、顺时针、逆时针、顺时针、逆时针方向绕过3个标志桶（杆），其中绕过第三个标志点后为折返点，折返点距起点30米，每个标点距10米，团队整体返回起跑线后计时结束。整个过程手不得脱离杆跑动，否则即判违规取消成绩。

**四、有轨电车**

出发线后，8人提拉有轨电车提绳，站在两块3.6米——4米长电车上，完成40米，中途出现失误从原地复原继续比赛，电车完全过终点线计时结束。

**五、袋鼠跳接力**

在出发线后，1人穿好专用的袋鼠跳布袋，发令后跳到20米折返点后，跳进指定的区域内（直径80厘米的圆），按同一方向原地跳转3圈后返回起点接力区，将布袋换给另一位接力队友跳回。直到第8位队员回到终点，计时结束，用时少者优胜。

**六、翻转乾坤**

8人同时站立于1.2米见方的帆布上，比赛开始后身体任何部位都不触及地面的情况下，将帆布翻转为另一面朝上。身体任何部位触及地面比赛重新开始，用时少者优胜。

**七、自主项目**

根据各地具体条件，可设置一个有当地特色的开展基础较好的项目，并从前6项中替代其中一个。

以上项目由学校根据本校实际，择其中四至五项作为比赛项目。