

（一）书院项目：

1、拔河比赛

人员要求：12 人一队，至少有 3 名女生

规则：23日上午十点全校六个书院（下方假设为A,B,C,D,E,F）每个书院出12名同学参加比赛，通过抽签决定比赛的双方书院（假设抽签为A与B，C与D，E与F比赛），再由抽签决定比赛顺序（一组的两个书院剪刀石头布选出一位代表），然后按顺序进行比赛，决出获胜的三个书院（假设为A，C，E）并记录各个队伍从比赛开始到结束所用的时间，其中第一轮总用时最短的获胜者轮空进入决赛（假设为A），剩下两个在第一轮获胜的书院队伍在经过一段时间的休息后再次进行比赛（C与E进行第二轮比赛），获胜者（假设为C）将进入决赛，决赛将在23日下午两点进行，由第一轮总用时最短的获胜队伍于第二轮获胜的队伍进行对抗，决出最后的冠军队伍。比赛采取三局两胜制。

注意事项

（1）各院对手采取抽签制，每队派出一名代表剪刀石头布，决定抽签顺序，若抽到自己部门，则放回重新抽取。抽完签后不能更换。

（2）建议各书院不参加拔河的同学也去为自己的书院队伍加油助威，人数不作硬性要求。

（3）各书院需要一位旗手在自己书院比赛时摇旗助威。

2、闯关接力

（巨人脚步-你划我猜-晕晕乎乎地前进-袋鼠运水）

比赛规则

各书院分别派出12人参加比赛，不同项目可以换人；

四个项目按顺序进行，完成前一项才可进行第二项，最后用时最短的队伍获胜。

（1）巨人脚步：



人员要求：四人

游戏规则：在团队成员的脚捆绑在一起的情况下，由指定地点出发并返回。

要求：

1. 所有伙伴的脚必须与地面接触，不允许将伙伴凌空提起。
2. 扎带连接在脚踝处，不允许脱落。
3. 在行进过程中如果出现扎带脱落或者断裂，必须原地停止恢复连接状态方可继续前进。

(2) 你划我猜：

人员要求：每个团体派出两人

游戏规则：参赛选手从指定的词语大类中选择一类进行你划我猜，比赛人员不能说到与显示词有关的任何字，不然自动跳过此题并不计入答题数；由一个人进行比划，不能开口说话，另一个人猜出大体意思即可。每个团体答对三题即可进入下一关，但最高上限五分钟，在这时间内没有回答出来以5分钟计时。

注：遇到不会的词语也可以跳过，但只有3次机会；总时长到后停止答题。

(3) 晕晕乎乎地前进：

比赛规则：运动员在上一个游戏结束后即可开始此项比赛，运动员须闭眼原地顺时针转五圈后再逆时针转五圈，然后穿过有障碍的赛道，越过终点线，即认为该队员部分完成，每个队伍需要依次有三名队员参赛，直到均完成后方可进行下一项目；

(4) 袋鼠运水：

人数：三人，三人依次运水，量杯中水达到200ML即算过关。

比赛规则：在赛场起点有2个呈有少量水（约1/2杯）的纸杯，终点处有一个计量的水杯（大约2-3杯起点水可以装满），参赛运动员需要套上袋鼠跳的套筒后，在起点处将纸杯叼在嘴里，跳到终点处，把水倒在量杯里，然后返回起点，每一来回需要换人，直到将终点的量杯装满，则游戏结束；

注意事项：整个过程，除了将水杯放在嘴上和从嘴上拿下来以外，均不可用手触碰纸杯，否则一次罚时5s；纸杯损坏立即换新的空杯，杯中水倒入新纸杯中，不影响计时，但若因此导致水洒漏，责任自负；

3、跳大绳十人接力赛

人数：每个队伍选出12人参加比赛，其中10人跳绳，2人摇绳，规定每队至少有2名女生参加

规则：两位摇绳选手相距一定距离，由记分员发令开始后，各班级队伍开始跳。参与跳绳的十人以“8”字形状跳绳，需从一个方向进入，不可两个方向同时跳绳。第1人进绳后跳1次出绳，第2人等第1人跳后立即进绳，以后按序进行。

3分钟后记分员喊停，统计所跳个数为比赛成绩。在发令员发出开始比赛的信号前，各比赛队伍可以先把大绳摇起，中途如果有队员跳绳失败，该队员该次跳绳不计入总数并继续进行。

每个队仅有一次跳绳机会。

(3) 成绩结算

记录跳大绳个数为最终成绩。最终以所有队伍跳绳个数作为排名依据。

(4) 裁判人员

为确保比赛公平性，每个队另选出不参赛的一名同学为本队计数，同时校会作为主办方也会派出工作人员协助计数。

（二）团体项目：

1. 闯关接力

（巨人脚步-你划我猜-晕晕乎乎地前进-袋鼠运水）

比赛规则

各团队分别派出12人参加比赛，不同项目可以换人；

四个项目按顺序进行，完成前一项才可进行第二项，最后用时最短的队伍获胜。

（1）巨人脚步：



人员要求：四人

游戏规则：在团队成员的脚捆绑在一起的情况下，由指定地点出发并返回。

要求：

1. 所有伙伴的脚必须与地面接触，不允许将伙伴凌空提起。
2. 扎带连接在脚踝处，不允许脱落。
3. 在行进过程中如果出现扎带脱落或者断裂，必须原地停止恢复连接状态方可继续前进。

（2）你划我猜：

人员要求：每个团体派出两人

游戏规则：参赛选手从指定的词语大类中选择一类进行你划我猜，比赛

人员不能说到与显示词有关的任何字，不然自动跳过此题并不计入答题数；由一个人进行比划，不能开口说话，另一个人猜出大体意思即可。每个团体答对三题即可进入下一关，**但最高上限五分钟**，在这时间内没有回答出来以5分钟计时。

注：遇到不会的词语也可以跳过，但只有3次机会；总时长到后停止答题。

（5）晕晕乎乎地前进：

比赛规则：运动员在上一个游戏结束后即可开始此项比赛，运动员须闭眼原地顺时针转五圈后再逆时针转五圈，然后穿过有**障碍**的赛道，越过终点线，即认为该队员部分完成，每个队伍需要依次有**三名**队员参赛，直到均完成后方可进行下一项目；

（6）袋鼠运水：

人数：三人，三人依次运水，量杯中水量达到200ML即算过关。

比赛规则：在赛场起点有2个呈有少量水（约1/2杯）的**纸杯**，终点处有一个计量的水杯（大约2-3杯起点水可以装满），参赛运动员需要套上**袋鼠跳的套筒**后，在起点处将纸杯叼在嘴里，跳到终点处，把水倒在**量杯**里，然后返回起点，每一来回需要换人，直到将终点的量杯装满，则游戏结束；

注意事项：整个过程，除了将水杯放在嘴上和从嘴上拿下来以外，均不可用手触碰纸杯，否则一次罚时5s；纸杯损坏立即换新的空杯，杯中水倒入新纸杯中，不影响计时，但若因此导致水洒漏，责任自负；

2. 跳大绳十人接力比赛

人数：每个队伍选出**12人**参加比赛，其中10人跳绳，2人摇绳，规定每队**至少有2名女生**参加

规则：两位摇绳选手相距一定距离，由记分员发令开始后，各班级队伍开始跳。参与跳绳的十人以“8”字形状跳绳，需从一个方向进入，不可两个方向同时跳绳。第1人进绳后跳1次出绳，第2人等第1人跳后立即进绳，以后按序进行。

3分钟后记分员喊停，统计所跳个数为比赛成绩。在发令员发出开始比赛的信号前，各比赛队伍可以先把大绳摇起，中途如果有队员跳绳失败，该队员该次跳绳不计入总数并继续进行。

每个队仅有一次跳绳机会。

(3) 成绩结算

记录跳大绳个数为最终成绩。最终以所有队伍跳绳个数作为排名依据。

(4) 裁判人员

为确保比赛公平性，每个队另选出不参赛的一名同学为本队计数，同时校会作为主办方也会派出工作人员协助计数。

3.无敌风火轮

游戏规则：**五人**一组，站在如图所示的**纸带**内，脚踩纸带，在不损坏纸带的情况下到达终点用时少则胜出。

注意事项：

(1) 过程中身体不能离开风火轮或者接触地面，否则视为犯规，需在比赛结束后总成绩加 10 秒

(2) 比赛中如果超出跑道一次则加时 10 秒，并必须在 5 秒内返回原跑道，因偏离跑道干扰到别组，则需要加 10 秒，如 10 秒内返回不了原跑道，视为失败，取消比赛资格。

(3) 若纸带损坏，但仍能坚持到达终点，罚时5s；也可以更换新纸，但是不罚时不停止计时；



4.搭桥过河

人员要求：五人

游戏规则：每个团体在起点手持六块砖头，在不触碰地面的情况下，相互接力传递，脚踩砖头前进，率先到达终点的队伍获胜；最后按时间排名确定名次

注意事项：

(1) 不限制具体是走还是跳，一块砖头上限值站一人，且脚只能站立在砖头上；

(2) 比赛过程中身体任意部位均不可触及地面，否则罚时3秒/次;次数超过10次需要返回起点重新开始；

5. 鼓动人心

(考虑到不熟悉道具，参赛之前可以有最多一分钟时间练习)

人员要求：七人

游戏规则：每个团队派出七名队员参赛，一名队员作为放球手，其他六位队员每人手中必须至少有一根绳子，通过绳子控制鼓面来颠球；最后在给定240s内颠球最多的队伍取胜；最后以颠球数确定胜负。

注意事项：

(1) 不限制绳子握法，在安全的前提下队伍整体可以移动，但是不可影响其他队伍。

(2) 每位队员所持绳子至少离鼓1m的距离；

(3) 每队选取颠球时保持球的自然状态，当球掉地、碰到绳子或人时记数不算；

(4) 放球手除了球落地时捡球放球，其他时候不允许干预比赛；