**既定项目规则**

**1、 平衡前进（上半场）**

**游戏名称：**平衡前进

**游戏道具**：特制物体

**游戏规则**：

1. 每位选手需将物体顶在头上通过25X2米的距离，即25米折返。
2. 通过方式不限（跑、跳、走等形式均可）
3. 选手在通过过程中双手不可接触物体，每接触一次，在成绩上加时3秒，若长时间接触且不听提醒者，可记成绩为0
4. 选手在通过过程中，若物体出现掉落等情况，每次加时5秒（此加时不与上一条进行累加），之后选手重新顶起课本，继续比赛。
5. 最终成绩由通过用时和加时两部分构成，用时最短者获胜
6. 每位选手可以重复进行此游戏，但应遵守秩序，听从工作人员安排，取所有成绩中的最佳成绩作为最终成绩。

**2、 自行车慢骑（下半场）**

**游戏名称：**自行车慢骑

**游戏道具：**自行车、黄色胶带

**游戏规则：**

1. 本次比赛是在限定距离之内完成比赛。比赛车道设为20米长，1米宽，时间使用最长者为胜。每位参赛选手有两次机会，取个人最好成绩。
2. 比赛以自行车前轮进入车道开始计时，后车轮离开车道终点线结束计时，参赛选手骑自行车，从规定的起点上以单脚蹬踏方式出发，慢骑到规定的终点。若出发时出现失误则加5秒。
3. 比赛过程中，车的前轮和后轮不得触及左右边线，脚不得落地，违者算犯规，即淘汰出局。因他人原因导致落地者，经裁判核准后可以重新比赛。
4. 比赛过程中，车辆只能前进，不能后退或者原地转圈，若出现以上情况，第一次扣5秒，第二次扣10秒，第三次取消比赛资格。
5. 比赛过程中，不能以任何理由干扰其他参赛选手，否则犯规出局。
6. 比赛结束后，统计每位选手的时间，时间最长的选手获胜。

**3、 三分大赛（男生项目）（上半场）**

**游戏名称：**三分大赛

**游戏道具：**篮球

**游戏规则：**

1. 与NBA全明星三分球大赛相仿，在三分线上的5个投篮点（底角对称两个，45度对称两个，弧顶一个）顺次进行投篮，每个点进行5次投篮，每进一球计1分。
2. 比赛开始前，每人可在投篮点中自由指定一个优势点，优势点放置5个花球， 每进一球计2分，其他投篮点不变。
3. 比赛限时2分钟30秒。每位参赛选手有一次机会，得分最多者为三分王。
4. 全部比赛结束后，统计每位选手得分情况，得分最高的选手获胜，每位参赛选手有一次机会。若有成绩并列者则须进行加赛，加赛规

则不变，直到决出胜者为止。

**4、 罚篮大赛（女生项目）（下半场）**

**游戏名称：**罚篮大赛

**游戏道具：**篮球

**游戏规则：**

1. 比赛过程中，需在罚球线处罚球，每进一球计1分。
2. 比赛限时1分钟。每位参赛选手有一次机会，得分最多者为罚球王。
3. 全部比赛结束后，统计每位选手的得分情况，得分最多的选手获胜，每位参赛选手有一次机会。若有成绩并列者则须进行加赛，加赛规则不变，直到决出胜者为止。

**5、 足球技巧赛（上半场）**

**游戏名称：**足球技巧赛

**游戏道具：**足球、标志杆\*10、标志盘\*6

**游戏规则：**

1. 选手在起点处完成50个颠球（可以不止一次完成）。
2. 然后盘带绕障碍跑11米（设置10个障碍物，每隔1米设置一个）。
3. 选手到达终点处停止计时，并于大禁区线外任意一点处选择射门，射入球门（小门）减3秒，击中门框减2秒，进入门框范围减1秒。未出现以上情况的不减秒数，最后结算最终成绩。

**6、 平板支撑（下半场）**

**游戏名称：**平板支撑

**游戏道具：**泡沫板

**游戏规则：**

1. 当选手做出正确的平板支撑的姿势(工作人员指导和检查)后，开始计时。
2. 正确的平板支撑姿势: 俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双肘在双肩落点下。双腿伸直，脚尖并拢，大腿小腿内侧夹紧，身体离开地面。躯干和颈部自然伸直，眼睛看向地面，头部、肩部、胯部、膝盖和踝部保持在同一平面，腹肌收紧，盆底

肌收紧，脊椎延长。

1. 比赛过程中，一旦选手倒下或者严重不按照平板支撑的姿势计时立即停止。

**7、 指压板障碍接力跑（上半场）**

**游戏名称：**指压板障碍接力跑

**游戏道具：**指压板、跨栏、跳绳、跳马

**游戏规则：**

1. 每支报名参加该项目的队伍应有5名参赛人员。全程指压板共50m，分为5段。
2. 第一段跳绳，参赛人员奔跑5m然后在指压板上完成40个跳绳，继续跑5m，传递给下一位选手。
3. 第二段为平衡木，参赛人员在平衡木上通过，掉下者原地登上平衡木继续比赛。
4. 第三段为跨栏，要求：参赛人员在十米的距离内，完成四个跨栏，不能将栏杆碰掉，碰掉就从当时所在的位置重新跨栏。
5. 第四段为跳马，要求：参赛人员进行一段助跑，然后跳过跳马，跑完剩余的路程传递给下一位选手。
6. 第五段为极限跨越，要求：参赛人员进行一段助跑后跨过一段距离，落点必须在指压板上，如若不在，则重新跨越。跨越完成后继续完成剩余的路程。
7. 全程所有选手必须赤脚（脱鞋袜）。

**8、 4\*30单腿接力跑（上半场）**

**游戏名称：**4\*30单腿接力跑

**游戏道具：**接力棒

**游戏规则：**

1. 每支报名参加该项目的队伍应有4名参赛人员，为两男两女。
2. 4人接力单脚跑，每人单脚跳30米后将接力棒传递给下一名队员，比赛中途不能换脚，脚不能落地，每支参赛队伍有一次机会。
3. 比赛结束后，统计每支队伍的时间，时间最短的队伍获胜，每支参赛队伍有一次机会。

**9、 长腿连线（下半场）**

**游戏名称：**长腿连线

**游戏道具：**泡沫板、卷尺

**游戏规则：**

1. 每支报名参加该项目的队伍应有5名参赛人员。
2. 连接过程中，每名队员的脚需要连接在一起（脚部有接触即可），并由工作人员测量第一名队员前脚脚尖到最后一名队员后脚脚尖的距离。
3. 比赛结束后，统计每支队伍所能达到距离，所能达到的距离最长的队伍获胜，每支队伍有一次参赛机会。

**10、魔方复原（上半场）**

**游戏名称：**魔方复原

**游戏道具：**魔方

**游戏规则：**

1. 比赛开始前，每个选手有30秒的熟悉魔方时间，每位选手有两次机会，第二次将没有熟悉时间。
2. 比赛在工作人员喊出开始后开始计时，选手需将事先打乱好的魔方复原（一旦超过10分钟，比赛自动结束）。
3. 预赛时选手可以用自带魔方，但将没有30秒的熟悉时间。决赛时须统一使用有体育部提供的魔方。

**11、 跑步机竞赛（决赛项目）（女子组下半场、男子组上半场）**

**游戏名称：**跑步机竞赛

**游戏道具：**跑步机

**游戏规则：**

1. 跑步机为男子组参加计时赛，女子组为参加100米竞速赛，分为上下半场进行：男子组上半场，女子组下半场
2. 100米竞速赛：比赛双方同时开始比赛，在跑步机上计时完成一百米的跑步，用时少者胜出。
3. 计时赛：参赛人员在跑步机上完成计时一分钟的跑步，距离长者胜出。
4. 比赛结束后，统计每位参赛选手所用时间，每位参赛选手有一次机会。

**12、 穿越火线（下半场）**

**游戏名称：**穿越火线

**游戏道具：**横杆、卷尺

**游戏规则：**

1. 参赛选手需在手不触及地面的情况下利用身体的柔韧性穿过距地面一定高度的横杆而不碰触即视为挑战成功
2. 每位选手均有三次机会挑战，如果三次挑战全部失败还可获得额外一次的挑战机会。
3. 每位选手在后一次选择挑战的高度不得低于前一次的高度。
4. 若出现高度相同的情况，则应通过一次加赛决出胜负。

**13、 飞镖大赛（上半场）**

**游戏名称：**飞镖大赛

**游戏道具：**飞镖、飞镖盘、黄胶带

**游戏规则：**

1. 参赛选手每人有五支飞镖在3米线外进行投掷，全部投掷完成后计算最终得分。
2. 若有平局出现，则增加一镖决出胜负。
3. 计分规则按照国际飞镖大赛规则进行。

**14、 数字华容道（下半场）**

**游戏名称：**数字华容道

**游戏道具：**华容道棋盘

**游戏规则：**

1. 参赛选手每人有1分钟的观察时间，但选手不得触碰棋盘。在工作人员喊开始后开始进行挑战，在完成后停止计时。
2. 此项内容可重复进行，但需重新排队进行此游戏，排队时须听从工作人员安排，自觉遵守现场秩序。

**15、 双人跳绳（下半场）**

**游戏名称：**双人跳绳

**游戏道具：**计次跳绳、秒表

**游戏规则：**

1. 参赛选手两人一组，每组有1分钟的时间跳绳，最终成绩以1分钟内跳绳次数计数。
2. 若有平局出现，则加赛一场20s比赛决出胜负。

## （三） 自定项目流程

山东大学第五届吉尼斯挑战赛设置自定项目挑战，并分多个渠道收集同学们的自定项目挑战：

1. 填写自定项目挑战表格，内容包括：个人信息（学号、姓名、学院等）、挑战项目、预期成绩。
2. 若挑战项目通过审核，即可在决赛现场进行项目挑战，达到设定标准即视为挑战成功（设定标准由体育部通过测试及实验决定）。
3. 挑战成功的项目将会记录于山东大学吉尼斯挑战赛记录中并颁发奖品及奖状。

## （四） 奖励机制

（1） 参与山东大学第五届吉尼斯挑战赛并获得校区赛前八名的同学可获得校区赛纪念奖。

（2） 山东大学第五届吉尼斯挑战赛总决赛前八名的同学可获得奖状以及相应奖品的奖励。

（3） 山东大学第五届吉尼斯挑战赛总决赛各项目冠军可获得奖杯及冠军奖励。

（4） 自定项目通过审核且挑战成功者可获得奖状及相应的奖品奖励。

（5） 若进入决赛并在决赛中的成绩打破纪录，将会记入山东大学吉尼斯纪录大全中。