

第二届青少年“爱挑战”活动
暨吉尼斯世界纪录现场挑战大会
活动指南



陕西省教育信息化管理中心

2019年12月

目录

第1章 活动介绍.....	- 3 -
1.1 活动意义和主办单位.....	- 3 -
1.2 活动内容.....	- 4 -
第2章 活动组织.....	- 5 -
2.1 “爱挑战”组委会.....	- 5 -
2.2 市级和县（区）级组委会.....	- 5 -
2.3 中小学校（职业学校）组委会.....	- 5 -
第3章 活动内容与时间.....	- 6 -
（一） 第一阶段校园网络赛.....	- 6 -
3.1 爱挑战网络竞技赛.....	- 6 -
3.2 吉尼斯网络预选赛.....	- 6 -
3.3 才艺秀网络推优赛.....	- 7 -
（二） 吉尼斯世界纪录现场挑战大会.....	- 7 -
3.4 吉尼斯现场挑战赛.....	- 7 -
3.5 现场嘉年华、表彰大会和才艺汇演.....	- 7 -
（三） 活动时间.....	- 8 -
3.6 报名和注册.....	- 8 -
3.7 活动宣推培训.....	- 8 -
3.8 校园网络赛.....	- 8 -
3.9 吉尼斯世界纪录挑战赛选拔.....	- 8 -
3.10 举办现场嘉年华.....	- 8 -
第4章 参加对象和组别.....	- 8 -
4.1 参加对象.....	- 8 -
4.2 组别.....	- 9 -
第5章 参与活动的基本流程.....	- 11 -
5.1 加入“爱挑战”官方平台.....	- 12 -
5.2 参加第一阶段校园网络赛.....	- 12 -
5.3 参加第二阶段吉尼斯世界纪录现场挑战大会.....	- 12 -
第6章 爱挑战网络竞技赛细则.....	- 13 -
6.1 项目设立原则.....	- 13 -

6.2 项目列表.....	- 13 -
6.3 竞赛规则.....	- 15 -
6.4 组织挑战.....	- 16 -
6.5 认证要求.....	- 17 -
6.6 视频要求.....	- 17 -
6.7 上报和管理成绩.....	- 19 -
6.8 视频审核.....	- 19 -
6.9 颁发网络证书.....	- 20 -
第7章 吉尼斯网络预选赛细则.....	- 20 -
7.1 项目列表.....	- 20 -
7.2 竞赛规则.....	- 20 -
第8章 才艺秀网络推优赛细则.....	- 21 -
8.1 项目分类.....	- 21 -
8.2 作品上传要求.....	- 21 -
8.3 作品报送.....	- 22 -
8.3.1 登录官方平台 WEB 端上传才艺秀作品.....	- 22 -
8.3.2 登入微信小程序“UP 青少年爱挑战”上传才艺秀作品.....	- 23 -
8.4 作品审核.....	- 24 -
第9章 表彰激励机制（拟定）.....	- 24 -
第10章 有关事项.....	- 24 -
第11章 “爱挑战”信息.....	- 25 -
第12章 附件一：爱挑战网络竞技赛比赛项目规则.....	- 27 -
第13章 附件二：吉尼斯网络预选赛比赛项目规则.....	- 38 -

第1章 活动介绍

1.1 活动意义和主办单位

青少年“爱挑战”活动（以下简称“爱挑战”活动）是面向中小学生和广大青少年开展各类技能竞赛和才艺展示的综合素质教育活动，是国内首创的“互联网+素质教育”和“互联网+学生创新”综合平台。活动旨在全面贯彻落实党的教育方针和立德树人根本任务，提高五育并举全方位育人实效。活动由各级教育行政部门、教育信息化管理部门和广大学校共同组织开展，通过线下线上立体开展、校内校外协同组织、家长社会全员参与、统一认证表彰的开放式活动机制，为广大青少年学生提供终身发展的创新开放平台和有效途径，激励和促进学生强化兴趣爱好、展示个性特长、培育创新能力、实现全面发展。活动唯一官方平台：青少年“爱挑战”活动平台 <http://atz.qsnatz.com/>（以下简称“官方平台”）。官方平台同步上线手机端：微信小程序（微信搜索小程序“UP 青少年爱挑战”），官方微信公众号“UP 青少年爱挑战”（微信搜索公众号“UP 青少年爱挑战”）。

活动总体要求：立德树人，五育并举，全面发展

活动宗旨：激发兴趣，促进创新，超越自我，追求卓越

活动主题：校园吉尼斯，才艺大舞台，有才你就来

活动口号：“爱挑战，不服你来战！”“爱挑战，把你带给全世界”
“趣挑战，艺起来”

指导单位：陕西省教育厅

主办单位：陕西省教育信息化管理中心

协办单位：北京伟东云教育集团

合作单位：吉尼斯世界纪录

技术支持：伟东云教育

1.2 活动内容

爱挑战活动包括三大类项目：挑战项目、才艺秀项目和吉尼斯世界纪录项目。

（一）**挑战项目**为竞技类项目，是以中小学校（中职学校）为主体组织学生、教师共同展示个人与团队的技能与成就，以“微视频”的形式通过“青少年爱挑战”官方平台上传展示，在学校、区域、全省和全国范围内进行公开、公平竞赛，通过竞争机制和挑战规则创造各级纪录的比赛形式。

（二）**才艺秀项目**为展示类项目，秉承“才艺大舞台，有才你就来”主题，为广大青少年学生提供展示自我兴趣、爱好、才艺的舞台，学生可以随时拍摄自己的各类才艺展示视频（如乐器、舞蹈、演讲、曲艺等）上传至官方平台，也可上传绘画、书法、数字设计作品的电子版图片，通过视频（图片）浏览量、转发量和点赞量等进行排名。

除了学生参与，才艺秀项目面向教育系统各级各类工作者和社会公众开放，教师、教育管理人员和科研人员、家长等也可在官方平台上传优秀才艺项目共享展示。

（三）**吉尼斯世界纪录项目**由世界纪录权威组织——吉尼斯世界纪录（英国）官方审核制定，纳入爱挑战活动项目，开展吉尼斯世界纪录网络预选赛，为青少年学生提供挑战世界纪录的机会和平台。本届活动设置吉尼斯挑战项目涵盖团队协作、科技创新、运动技巧、空间搭建等，适合广大青少年参与挑战。

吉尼斯项目严格遵照吉尼斯世界纪录（英国）官方规则开展。由各学校组织学生参与吉尼斯网络预选赛，上报挑战成绩，挑战者可在官方平台获得各级（校级、市级、省级、全国）纪录勋章及网络纪录证书。各项目的成绩优秀者将参与吉尼斯世界纪录现场挑战赛，向世界纪录发起挑战。

第2章 活动组织

2.1 “爱挑战”组委会

“爱挑战”活动由陕西省教育厅指导、陕西省教育信息化管理中心组织主办，北京伟东云教育集团联合协办。共同组成陕西省青少年“爱挑战”活动组织委员会，以下简称“爱挑战组委会”，组委会设置在省教育信息化管理中心，日常工作由管理中心创新部负责。

2.2 市级和县（区）级组委会

各市、县（区）电教馆是“爱挑战”活动的市级和县区级组织单位，各市、县（区）分级确定1名联络人，做好活动分级组织工作。同时，组建市、县（区）两级活动组委会，组织开展区域内的培训、工作会议、现场挑战赛和线上线下活动，推动“爱挑战”活动在各区域全面深入开展，创建活动示范区域。

2.3 中小学校（职业学校）组委会

面向广大中小学校和职业学校开展第二届“爱挑战”活动，每所学校作为一个参赛单元（赛区）并建立校级组委会。“爱挑战”活动的基本目的是促进学生全面发展、创新素质教育工作模式，要与学校德育、智育、体育、美育、劳动教育和课程教学等全方位育人工作深度融合；校级组委会应由校长担任组长，学校各部门协同配合、全体师生广泛参与，其中各校级组委会还应配备管理员1名（负责校级平台维护与视频上传）、认证官2名及以上（负责视频拍摄及现场认证）、指导老师若干名（各竞技类项目均需有指导老师指导）。

“爱挑战”活动的日常开展和展示呈现，要充分运用信息化手段和互联网平台，主要采用全程视频记录的方式参与活动，学校信息化部门应在活动开展过程中发挥重要作用。各学校要营造浓厚的创新氛围，完善相关保障机制和条件，提高学生参与度和积极性，确保活动的广泛有序开展。

第3章 活动内容与时间

第二届“爱挑战”活动分为第一阶段的**校园网络赛**和第二阶段的**吉尼斯世界纪录现场挑战大会**两部分。

（一）第一阶段校园网络赛

网络赛包括爱挑战网络竞技赛、吉尼斯网络预选赛、才艺秀网络推优赛：

3.1 爱挑战网络竞技赛

爱挑战网络竞技赛是进行挑战项目的竞技，挑战项目由爱挑战组委会指定。

各学校组织学生参与项目挑战，上报挑战成绩，通过平台在学校、区域、全省范围内进行线上竞赛。挑战者可在官方平台创造和挑战“爱挑战”的各级（校级、市级、省级）纪录，获得纪录勋章和网络纪录证书。

第二届爱挑战网络竞技赛遴选挑战项目涵盖运动技能、学习技能、艺术技能、语言技能、生活技能等，各学校可选择相应项目组织学生进行挑战。

3.2 吉尼斯网络预选赛

第二届“爱挑战”活动引入吉尼斯挑战项目，由世界纪录权威组织——吉尼斯世界纪录（英国）官方提供和指定，并纳入爱挑战平台，为学生提供挑战世界纪录的机会和平台，开展第二届吉尼斯世界纪录网络预选赛。

第二届吉尼斯挑战项目涵盖团队协作、科技创新、运动技巧、语言技能、空间搭建等，适合广大青少年参与挑战。

各校组织学生参与吉尼斯网络预选赛，上报挑战成绩，挑战者首先可在官方平台获得“爱挑战”各级纪录（校级、县级、市级、省级、全国）勋章和证书，同时优秀者将参与吉尼斯世界纪录现场挑战赛，向世界纪录发起挑战。

3.3 才艺秀网络推优赛

才艺秀网络推优赛主要面向全体学生，参赛者可以自主参与，也可在教师或家长的指导和帮助下，随时拍摄本人才艺视频上传至官方平台，也可通过手机微信小程序上传。才艺秀排行推优的主要依据是平台点播量、转发量和点赞量，对涉及专业表演或具有较强专业要求的才艺项目，必要时引入专家评审机制。

才艺秀项目包括歌唱、舞蹈、乐器、口才、手工、书法绘画、曲艺、杂技、魔术、体操等等常见的才艺类别。参赛者可以录制才艺展示视频上传至官方平台，也可上传绘画、书法、数字设计作品的电子版图片，通过视频（图片）浏览量、转发量和点赞量等进行排名。

除了学生参与，才艺秀项目面向教育系统各级各类工作者和社会公众开放，教师、教育管理人员和科研人员、家长等也可在官方平台上传优秀才艺项目共享展示。

（二）吉尼斯世界纪录现场挑战大会

3.4 吉尼斯现场挑战赛

挑战选手现场挑战世界纪录，吉尼斯认证官进行现场认证，挑战成功颁发《吉尼斯世界纪录官方纪录保持者证书 GUINNESS WORLD RECORDS Record Holder Certificate》，现场参与者获得吉尼斯世界纪录参与证书。

3.5 现场嘉年华、表彰大会和才艺汇演

举办青少年“爱挑战”吉尼斯世界纪录嘉年华，对第一阶段网络赛的优秀个人和单位进行现场表彰，组织才艺秀网络推优赛优秀选手和项目进行现场展示汇演。表彰范围主要有爱挑战网络竞技赛的优秀挑战者和各级纪录保持者、吉尼斯网络预选赛的优秀挑战者、才艺秀网络推优赛的优秀学生和选手、第一阶段网络赛的优秀组织和优秀工作者等。

（三）活动时间

3.6 报名和注册

2019年12月启动报名，各学校进行简易注册，至12月中旬结束。

3.7 活动宣推培训

2019年12月1日至2019年12月30日，各级组委会开展线上线下培训和活动启动宣传工作。

3.8 校园网络赛

2019年12月1日至2020年4月15日，分项目开展“爱挑战”网络竞技赛、吉尼斯网络预选赛和才艺秀网络推优赛等线上活动，上传视频开展竞技展示和推优排行。

3.9 吉尼斯世界纪录挑战赛选拔

2020年4月至5月，在吉尼斯网络预选赛的基础上，选拔确定参加吉尼斯世界纪录现场挑战大会的选手。

3.10 举办现场嘉年华

2020年5月下旬，举办青少年“爱挑战”吉尼斯世界纪录嘉年华，开展吉尼斯世界纪录现场挑战，表彰各项目优秀选手、优秀组织和优秀工作者奖。

第4章 参加对象和组别

4.1 参加对象

参赛对象是全省中小学校（包括小学、初中、高中）和职业学校的全体在校学生。其中才艺秀项目同时面向全国的教育工作者和广大师生开放。

由于“爱挑战”竞赛项目需要明确参赛者所在学校和区域，以确定各参赛项目各级纪录的权威性和公正性，因此主要面向省内学生开放。组委会欢迎全国的教育工作者和师生参与“爱挑战”竞赛项目。

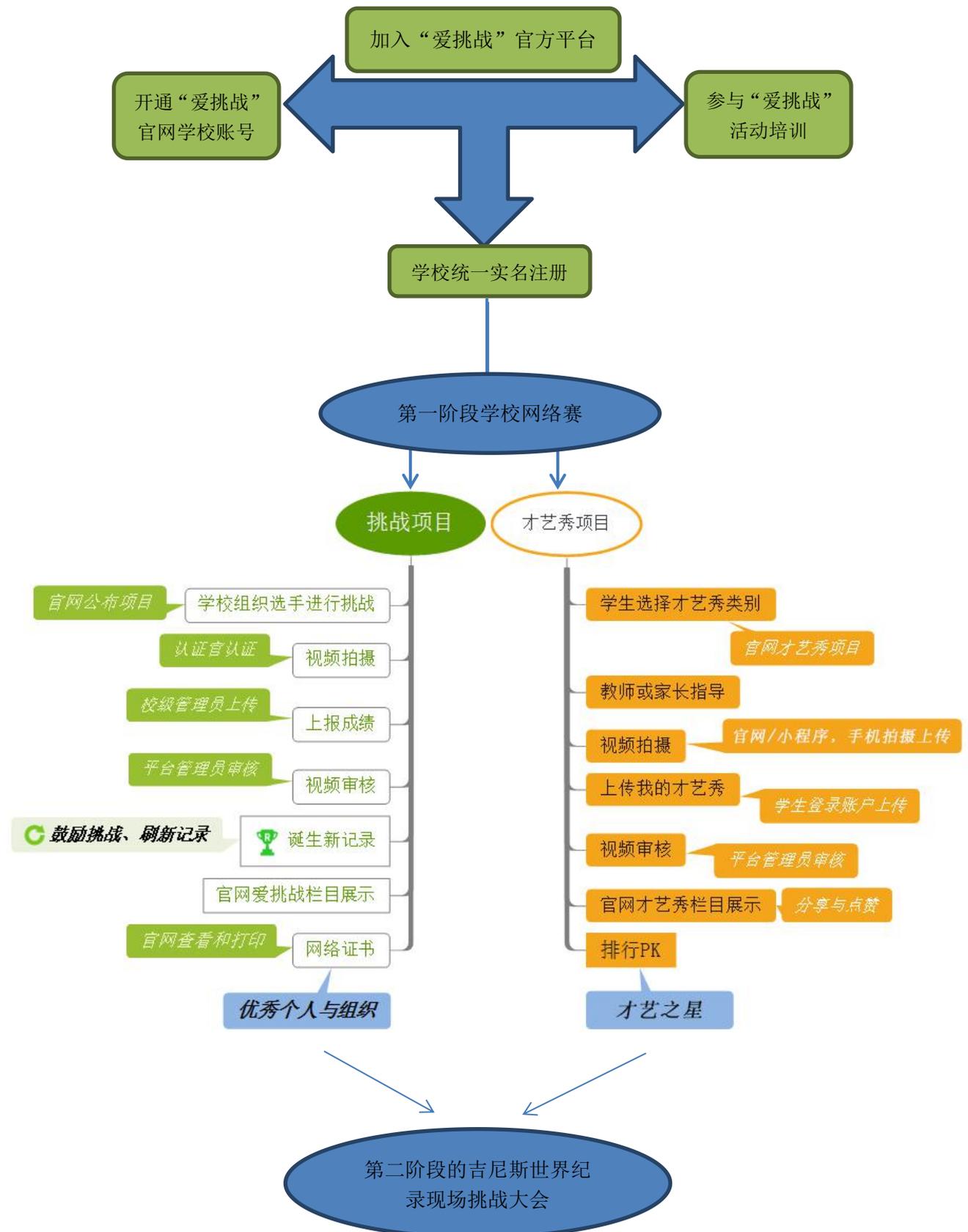
4.2 组别

- 爱挑战网络竞技赛每个项目按年级分组产生：校级纪录、县（区）级纪录、市级纪录、省级纪录和全国纪录，以及吉尼斯世界纪录；
- 吉尼斯网络预选赛每个项目按年级分组产生：校级纪录、县（区）级纪录、市级纪录、省级纪录和全国纪录，以及吉尼斯世界纪录；
- 才艺秀网络推优赛不分组别，按照官网项目分类进行视频上传，根据视频浏览量、转发量和点赞数量进行总排名，必要时引入专家审核。
- 遴选吉尼斯网络预选赛各个项目总成绩的前 10 名进入吉尼斯现场挑战大会，现场挑战不分组别，挑战成功的项目将产生该项目唯一的吉尼斯世界纪录保持者。
- 遴选才艺秀网络推优赛排行榜前 10 位进入吉尼斯现场挑战大会现场表演赛，现场表演赛不分组别。

第一阶段校园网络赛		
爱挑战网络竞技赛 26 个项目/按年级分组	吉尼斯网络预选赛 5 个项目/按年级分组	才艺秀网络推优赛 不分组
一年级	一年级	不分组，按项目类别分类上传视频，根据视频浏览量和点赞数量进行总排名。
二年级	二年级	
三年级	三年级	
四年级	四年级	
五年级	五年级	

六年级	六年级	
七年级	七年级	
八年级	八年级	
九年级	九年级	
高一年级	高一年级	
高二年级	高二年级	
高三年级	高三年级	
第二阶段吉尼斯世界纪录现场挑战大会（全省）		
现场表彰大会	吉尼斯现场挑战赛 不分组	才艺秀现场表演赛 不分组
第一阶段网络赛的优秀个人和组织	吉尼斯网络预选赛每个项目总成绩的前 10 名	才艺秀网络推优赛排行榜前 10 位的节目

第5章 参与活动的基本流程



5.1 加入“爱挑战”官方平台

- 开通爱挑战官网学校账号：由平台管理员在官网开通校级管理员账号。
- 参加爱挑战活动培训：各级组委会组织进行爱挑战活动培训，培训校级管理员、认证官等相关人员。
- 学校统一实名注册：由校级管理员将教师和学生信息实名统一注册到官方平台，获得教师和学生登陆账号。

5.2 参加第一阶段校园网络赛

- 组织赛事：

挑战项目：学校组织学生进行项目的选拔和挑战。

才艺秀项目：学生自主选择才艺秀项目进行展示。

- 拍摄视频/图片：

挑战项目：在认证官的认证下对学生的成功挑战过程进行拍摄。

才艺秀项目：在教师和家长指导下拍摄学生才艺秀视频/图片。

- 上报成绩&上传才艺视频/图片：

挑战项目：由校级管理员对学校的挑战成绩进行上报，如果该项目在同年级还没有纪录，那么该成绩就是本校的第一个年级纪录，如果该成绩通过审核超过已有的纪录成绩，那么它就成为最新的纪录。

才艺秀项目：学生个人上传才艺秀视频/图片，由平台审核通过后，在‘才艺秀’栏目发布公示。才艺秀的上传可通过手机微信搜索“UP 青少年爱挑战”小程序，直接拍摄上传。

5.3 参加第二阶段吉尼斯世界纪录现场挑战大会

根据组委会的要求和通知参加第二阶段吉尼斯世界纪录现场挑战大会。

第6章 爱挑战网络竞技赛细则

6.1 项目设立原则

普适性——爱挑战项目是所有学生如果愿意均有能力参与的，是为了全体学生创设的，是全体学生乐意参与的，是适合于全体学生的。一些需要特殊技能、超负荷、非常规训练的项目不作为竞赛项目。

教育性——对人的能力有正向提升。具体表现在所设置的项目必须是对学生的身心发展有益的，必须是与多元智力所涉及的领域相吻合的，必须是学生喜闻乐见、乐于参加的。

按年级分组——保障公平。考虑到青少年成长过程中，每差一岁就会在体力、智力等方面有相当大的差距，因此所有竞赛项目都按照年级分组。

可以用数字评定结果——支持跨校成绩比较。“爱挑战”不仅局限于一所学校组织比赛，而是要发动全省各地市学校参加，因此所有竞赛项目的比赛结果都应以数字作为评定结果，以支持在更大范围内进行成绩的比赛，创造更大范围的纪录。

6.2 项目列表

爱挑战组委会遴选挑战项目 27 项进行第二届爱挑战网络竞技赛，涵盖运动技能、学习技能、艺术技能、语言技能、生活技能等，分为个人项目和团队项目两大类。各学校可选择组织学生进行各项目的挑战。爱挑战组委会将每月在平台更新若干项挑战项目，所有项目学生可持续进行挑战，不限次数。

爱挑战网络竞技赛挑战项目（个人项目）

序号	项目类别	二级名称	三级目录名称	规则简单描述
1	运动技能	绳圈系列	1 分钟单人跳绳	1 分钟内绳子有效越过脚下的次数
2	运动技能	体能测试	1 分钟仰卧起坐	1 分钟标准仰卧起坐数量
3	运动技能	足球系列	3 分钟连续颠足球	自由颠球至落地或比赛时间到总个数
4	运动技能	篮球系列	手指转球	手指连续转球时间的长短

5	运动技能	篮球系列	1分钟单手拍篮球	累计一分钟内单手拍球个数
6	运动技能	篮球系列	三分钟定点投篮	在罚球区内投射，三分钟内投射球数
7	运动系列	其他	投筷入瓶	一分钟内瓶入筷数
8	运动系列	其他	夹乒乓球	一分钟内夹送乒乓球数
9	运动系列	绳圈系列	呼啦圈	一分钟内腰部转动呼啦圈数
10	运动系列	其他	百发百中	10次投篮，计算累计成绩
11	运动系列	其他	单人毽子	一分钟内踢毽子数
12	学习技能	记忆力系列	快速扑克	在最短的时间内正确记住随机打乱的52张牌（去掉大小王）
13	学习技能	记忆力系列	一分钟背诵圆周率	一分钟内背诵圆周率，数位越多成绩越高
14	学习技能	记忆力系列	成语接龙	三分钟内成语接龙数量越多者成绩越高
15	学习技能	数字系列	写数字（1-200）	从1开始顺序书写数字至200所用时间
16	学习技能	灵巧反应	四阶魔方六面复原	打乱20次以上的四阶魔方复原时间
17	运动技能	体能测试	100米短跑	采用蹲踞式起跑，跑完100米时间最短者获胜
18	艺术技能	体操系列	1分钟侧手翻	在一分钟的时间内所完成侧手翻的个数
19	语言技能	绕口令系列	绕口令快速说	指定一段绕口令学生背诵下来后快速说，在每个字音都吐字清晰的情况下所用时间
20	生活技能	心灵手巧	一分钟立硬币	一分钟将1角的硬币立放的数量
21	运动技能	体能测试	跳远（男/女子组）	每人跳两次，取其中一次最好成绩
22	运动技能	体能测试	一分钟对打乒乓球	每人跳两次，取其中一次最好成绩
23	运动技能	体能测试	一分钟颠羽毛球	一分钟颠球，落地捡起继续
24	运动技能	绳圈系列	一分钟双飞跳绳	每跳一次，绳子摇两次
25	运动技能	篮球系列	三分钟任意点投篮	三分钟任意点投篮
26	运动技能	篮球系列	三分钟罚球线蒙眼投篮	三分钟定点蒙眼投篮
27	学习技能	灵巧反应	三阶魔方六面复原	参赛者复原时间最短者获胜

爱挑战网络竞技赛挑战项目（团体项目）

序号	项目类别	二级名称	三级目录名称	规则简单描述
1	运动技能	接力跑系列	迎面接力	团队10人30米往返接力跑
2	运动技能	接力跑系列	乒乓球接力跑	球拍托球50米10人往返接力跑
3	运动技能	篮球系列	运球接力	篮球运球50米10人往返接力跑
4	运动技能	篮球系列	定点投篮	每队5人，每人10球，记入总投篮数
5	运动技能	圈绳系列	10人绑腿跑	10人100米绑腿跑
6	运动技能	圈绳系列	10人跳大绳	10人一组同跳，2分钟内数量越多者
7	运动技能	圈绳系列	一带一单摇动	一名队员双手摇绳，另一名队员跟跳

详细规则请见附件1：爱挑战网络竞技赛挑战项目规则

6.3 竞赛规则

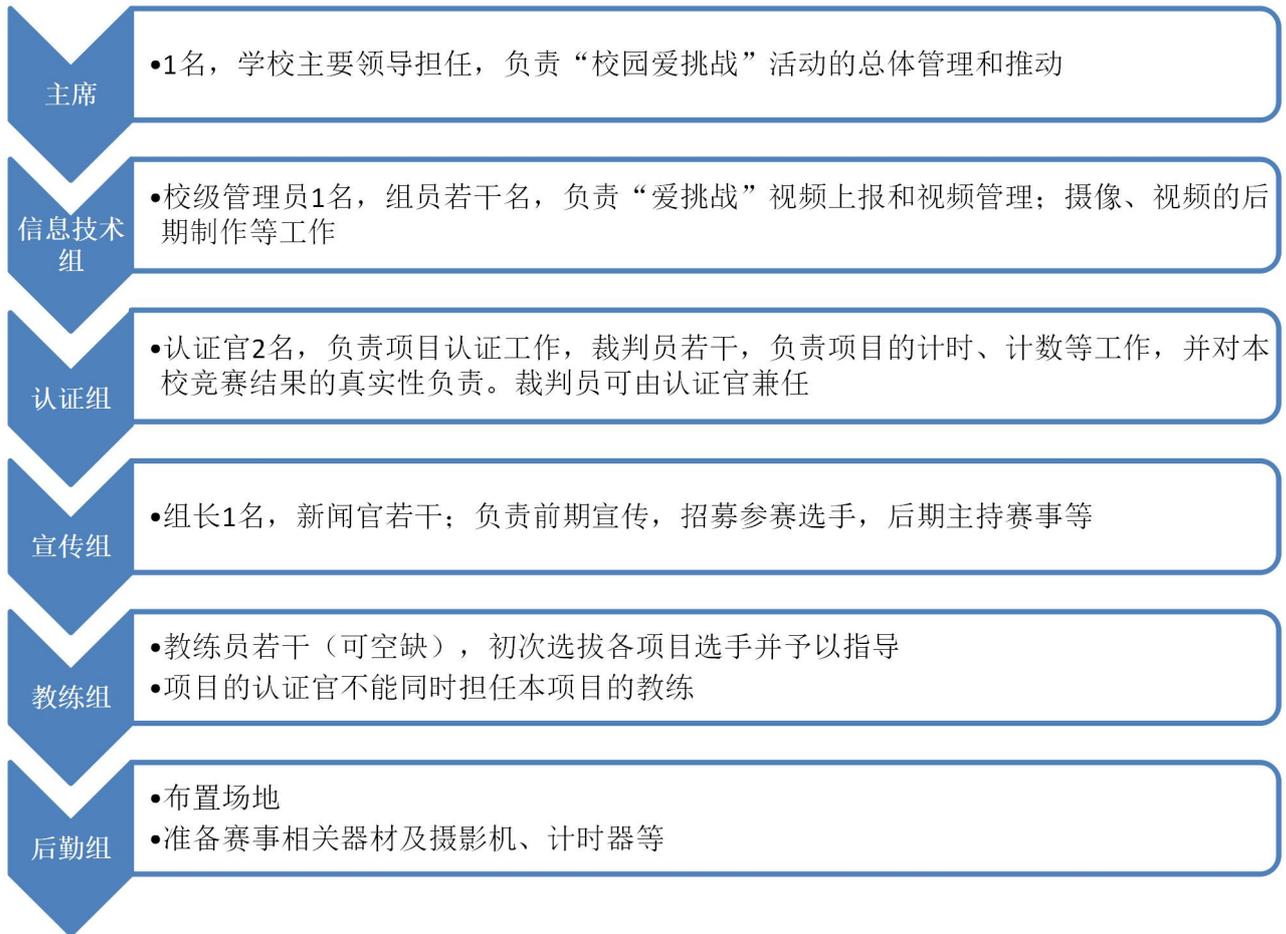
- 1) 以学校为单位组织项目的挑战；
- 2) 所有学生均可参加项目的挑战；
- 3) 每个项目按照年级分组，所有学生均可挑战同年级段的任何纪录；
- 4) 挑战过程需要认证官的认证，确保成绩的真实有效和公开公平，经得起公众的验证；
- 5) 挑战过程需要全程录像，每次挑战将每个项目每个级别的最优成绩进行上报；
- 6) 成绩上报由校级管理员上传挑战视频到官方平台，平台总管理员进行视频内容的审核，确保视频内容和成绩的真实有效，审核通过后视频即在平台展示。
- 7) 纪录产生，平台自动计算本节点平台内部的相应项目的成绩纪录：若上传的成绩新创纪录或打破原有纪录，则生成该项的新纪录，获得纪录勋章和网络证书。纪录勋章会随着级别的不同显示不同的样式。
- 8) 网络证书由平台自动生成组委会颁发的“第二届青少年爱挑战”网络竞技赛纪录证书。



参考示例（以最终发布为准）

6.4 组织挑战

在以学校为单位组织的挑战活动中,为了将爱挑战活动与校园素质教育有机结合,把学校打造成为“爱挑战”活动的特色、优质学校,开展经常性的现场挑战活动,需要一个强有力的组织团队,各学校需成立“校园爱挑战”组委会。



学生挑战:

组织学生进行挑战,提前通过官方平台了解挑战项目和规则,了解项目的各级纪录情况,确定挑战的成绩目标,做好项目挑战的各项准备工作。准备挑战场地、道具、测量工具等,确定人员分工,准备摄影器材,安排好挑战时间进行挑战。可以在大课间、体育课、艺术课、运动会等时间进行。将每次挑战的最优成绩上报平台。

6.5 认证要求

所有校园纪录都要得到认证官的认证，确保过程和比赛成绩公开、透明、符合规则，经得起公众的验证。挑战成绩的认证是一项非常严肃的工作，因此认证官必须高度重视。认证官是项目挑战中必不可少的角色，如果团队人员不够，可由认证官兼任主持人、计时员等。

现场认证：

认证官应严格按照项目竞赛规则进行把关，确保挑战者不违反项目规则完成挑战过程，才能认证其成绩真实有效，若是新的项目成绩则生成最新纪录，若是挑战已有的项目纪录，则对比现有纪录，超越现有成绩则宣布挑战成功，否则挑战失败。现场认证员必须多方反复核实成绩的真实性。

对于一些高速运动的项目（比如跳绳、呼啦圈、拍球、颠球等），仅凭比赛现场计数员眼睛的观察和计数很难达到准确无误，必须采用视频慢速播放的方式重新计数核实。

视频认证：

如果因某些原因无法请认证官进行现场认证，也可由挑战者、指导教师、家人等对挑战过程进行录制，并将拍摄的原始视频和数据提交给认证官。经认证官鉴定该视频中的挑战过程未经任何剪辑和修改，确认成绩真实有效，即可进行后期认证。

6.6 视频要求

所有竞赛项目的现场均应能够被现场录像（包括成绩验证过程），并且比赛过程和成绩验证过程的现场录像绝对不能被作任何剪辑。

1) 视频原则

完整记录比赛全过程，确保其真实性，成绩准确有认证官的认证。

2) 视频录制

一般包括如下内容：

开场介绍：主持人或者选手介绍所在赛区、参与的项目、年级、姓名；并介绍相关活动支持人员（认证官、计时员、教练员等）、项目规则等。

比赛过程：拍摄过程强调真实性，保证整个镜头的完整性，中间不能出现任何剪辑，比赛选手始终出现在画面里，必须保证视频的连续性和真实性，影音清晰，项目规则表现明确，避免广大观众的质疑。测量工具可以出现在拍摄画面中，在比赛过程中可以加入对比赛项目的相关说明介绍，增加其知识性和观赏性。

成绩认证和宣告：计时员宣告比赛结束与挑战成绩，认证官对成绩进行审核和认证的画面，最后由认证官再次清晰地宣布比赛结果。

结束语：自由设计、各显神通。

3) 视频制作

比赛过程视频不可剪辑；赛事画面可添加电子秒表；全部保留认证官画面；基本信息可以字幕形式展现（包括参赛人员、支持团队、认证官、教练员、时间、成绩等）

各学校可制作特色的视频片头与片尾，增加背景音效等，以不干扰对视频的审核为准。

4) 视频格式

官方平台支持 MP4、MOV、3GP、MP4V、M4V、MKV、AVI、FLV 等，上传视频大小不得超过 500M。

比赛现场视频时间以 5 分钟以内为宜，最多不高于 20 分钟（包括成绩验证过程在内）。

6.7 上报和管理成绩

制作完成的挑战视频，由校级管理员对本校参赛的作品进行上报和管理。校级管理员是上报竞赛成绩的唯一人员，上报网址：

<http://admin.qsnatz.com/passport>

账号发放：校级管理员账号由组委会统一开通并下发。

细节：

- ①填写参赛项目：选择项目类型、子类、项目。比如：运动技能-跑步-100米跑
- ②选择组别（某年级）
- ③成绩（精确至秒）
- ④指导老师及认证官姓名
- ⑤点击“上传竞赛视频”（从本地文件夹中添加认证官审核过的视频）
- ⑥制作视频封面（可选择具有学校特色的图片保存在本地后上传）
- ⑦点击确定，完成参赛视频上传
- ⑧完成后，返回上一界面。点击“详情”，查看上报成绩时填写的具体内容。如需修改，可在“成绩管理”中对项目进行筛选，查看、编辑、删除等操作。

[更多使用说明详见官网帮助中心](#)

6.8 视频审核

校级管理员上传的挑战视频由平台总管理员审核，审核赛事视频内容和竞赛成绩是否属实。信息不真实、视频质量差的、只有图像没有声音的、成绩不准确的等未达到要求的视频将在平台审核时不予以通过。

6.9 颁发网络证书

在挑战活动中，所有纪录是会被不断刷新的，所以纪录证书是学生成长的重要见证。每个认证官都可以随时将他所认证的网络版证书打印出来，签名颁发给学生。各学校也可以设计自己学校的纪录证书，学生挑战成功创造了新的纪录后，现场颁发纸质荣誉证书。

第 7 章 吉尼斯网络预选赛细则

7.1 项目列表

序号	项目类别	二级名称	三级目录名称	规则简单描述 (具体细则以官网为准)
1	吉尼斯 挑战项目	运动技能	一分钟双人毽子互踢次数最多	1 分钟内 2 人毽子互踢传递次数最多
2		生活技能	最快 100 米悬浮纸飞机接力 (2 人团队)	悬浮纸飞机 100m 接力最快
3		学习技能	一分钟拼写出的五字单词最多	一分钟内正确拼出的五个字母单词最多
4		生活技能	最快时间用磁力球完成一个 6*6*6 的立方体	将相同直径的磁力球捏成 6×6×6 的立方体最快
5		运动技能	3 分钟内用无人机移动最多的高尔夫球	挑战者通过操控带抓手的无人机将球放入容器中数目最多

7.2 竞赛规则

- 1) 吉尼斯网络预选赛规则与爱挑战网络竞技赛相同；
- 2) 网络赛阶段如有打破世界纪录的视频不作为直接认定为世界纪录的依据；
- 3) 选取网络赛每个项目前 10 位的挑战者进入世界纪录现场挑战大会，由吉尼斯官方认证官进行现场挑战的认证。挑战成功颁发《吉尼斯世界纪录 官方纪录保持者证书 GUINNESS WORLD RECORDS Record Holder Certificate》，现场参与者获得吉尼斯世界纪录参与证书。

说明：其他细则同第 6 章 爱挑战网络竞技赛细则。

第 8 章 才艺秀网络推优赛细则

8.1 项目分类

才艺秀项目为展示类项目，为广大校园才子提供一个展示才华、秀出魅力的舞台，丰富学生们的课余时间，全面提升学生综合素质。学生可在平台或手机上通过认证账号上传个人才艺作品，在平台进行排行推优。

视频类项目包含：

- ❖ 歌唱表演
- ❖ 舞蹈表演
- ❖ 口才表演
- ❖ 乐器演奏
- ❖ 手工制作
- ❖ 书法与绘画
- ❖ 记忆力大比拼
- ❖ 杂技魔术
- ❖ 其他

图片类项目包含：

- ❖ 书法绘画
- ❖ 艺术设计
- ❖ 摄影
- ❖ 科技
- ❖ 手工
- ❖ 其他

8.2 作品上传要求

- ◇ 影音清晰，视频内容包括选手介绍、才艺内容介绍等；
- ◇ 格式支持 MP4、MOV、3GP、MP4V、M4V、MKV、AVI、FLV 等；
- ◇ 官方平台 WEB 端上传才艺秀视频，大小限制 500M 以内；
- ◇ 官方平台 H5 页面上上传才艺秀视频，大小限制 500M 以内；

- ◇ 微信小程序上传才艺秀视频，大小限制 500M 以内；
- ◇ 图片类作品要求：画质清晰，内容健康。

8.3 作品报送

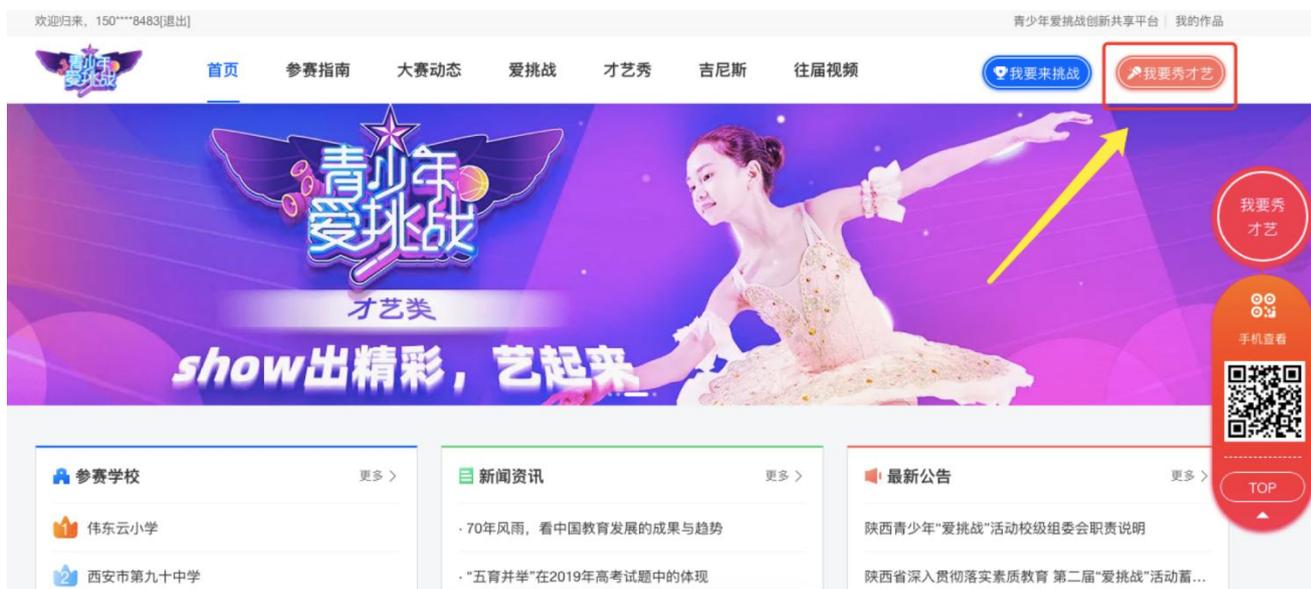
学生可在平台或手机上通过认证账号上传个人才艺作品, 才艺秀有两种上传方式:

- 登录官方平台（WEB 端 <http://atz.qsnatz.com/>、H5 页面）上传才艺秀作品；
- 登录微信小程序“UP 青少年爱挑战”上传才艺秀作品。

*账号发放：学生账号由学校（校级管理员）统一开通并下发。

8.3.1 登录官方平台 WEB 端上传才艺秀作品

以上传视频作品为例：学生登入官方平台，在顶部导航右侧找到“我要秀才艺”按钮，点击进入才艺秀频道。选择与视频内容对应的才艺秀项目，点击页面右侧的“我来秀一秀”按钮，按要求填写作品信息，完成作品上传。





8.3.2 登入微信小程序“UP 青少年爱挑战”上传才艺秀作品

以上传视频作品为例：登入微信，搜索“UP 青少年爱挑战”小程序，进入登入/注册页面，进入首页，在首页最下方的底部栏找到“我要秀才艺”，点击进入上传页面，完成作品上传。



8.4 作品审核

学生上传的才艺秀作品由平台总管理员进行审核。杜绝任何包含不良信息的作品。

第9章 表彰激励机制（拟定）

第一阶段的网络挑战赛设置了纪录勋章、网络证书和网络排行榜；各级教育局和学校可自行组织其他奖励；网络挑战赛期间官方还将发起积分奖励活动，积分将作为最终考核表彰的重要依据，适时依据积分开展礼品兑换活动（具体活动细则将在官方平台进行发布）；

第二阶段全省表彰大会将表彰第一阶段网络赛成绩优异的挑战者、才艺优秀的才艺之星以及积极参与和表现突出的老师及学校等（各级也可自行表彰）。

第10章 有关事项

- ❖ 所有参赛作品必须真实有效，不得以任何形式虚构比赛内容，不得上传违反国家法律、法规的内容，否则取消参赛资格。
- ❖ 各级组织单位要严格把关，杜绝任何弄虚作假行为；严格要求，杜绝干扰活动评审及竞赛正常进行的行为。如有发生，将视情况取消其所在市、县、校的获奖资格。
- ❖ 凡参加“第二届青少年爱挑战活动”的个人和团队视频及图片，一经参赛上传，即视为选手同意“爱挑战”组委会拥有对其作品的使用权，同意组委会以任何形式对参赛作品进行展示和传播。组委会不承担包括（不限于）肖像权、名誉权、隐私权、著作权、商标权等纠纷而产生的法律责任。

- ❖ 凡涉及“第二届青少年爱挑战活动”项目竞赛和才艺的视频、网站、PPT、图片、文章、软件等可作为培训和公益宣传推广使用，未经组委会专门授权，不得从事商业用途。
- ❖ 本文所列内容最终解释权归属“爱挑战”组委会。

第 11 章 “爱挑战” 信息

“爱挑战”官方平台：[\(http://atz.qsnatz.com/\)](http://atz.qsnatz.com/)

第二届“爱挑战”活动组织单位：

指导单位：陕西省教育厅

主办单位：陕西省教育信息化管理中心

协办单位：北京伟东云教育集团

合作单位：吉尼斯世界纪录

技术支持：伟东云教育

“爱挑战”官方微信公众账号：UP 青少年爱挑战



“爱挑战”官方小程序：UP 青少年爱挑战



“爱挑战”QQ 服务群：爱挑战基地学校交流群（群号：498071847）

“爱挑战”组委会联系方式：

联系人：徐颖 029—62396000、15291485122 赵晓声 029—62396022

技术支持：李营 15901459407 赵海青 18600237801

地 址：西安市明光路3号陕西省教育信息化管理中心（710016）

第 12 章 附件一：爱挑战网络竞技赛比赛项目规则

一、个人项目：

立定跳远（女子组）

详细规则如下：

- 1、运动员站在起跳线，两脚自然分开站立，脚尖不能踩线，挥动手臂起跳。
- 2、起跳前，两脚不得有垫步或是连跳动作，脚离地落下便算跳远一次。
- 3、每人跳两次，取其中一次最好成绩作为比赛成绩。
- 4、测量脚跟位置和起跳线之间的距离。

立定跳远（男子组）

详细规则如下：

- 1、运动员站在起跳线，两脚自然分开站立，脚尖不能踩线，挥动手臂起跳。
- 2、起跳前，两脚不得有垫步或是连跳动作，脚离地落下便算跳远一次。
- 3、每人跳两次，取其中一次最好成绩作为比赛成绩。
- 4、测量脚跟位置和起跳线之间的距离。

一分钟对墙打乒乓球

详细规则如下：

- 1、在距离墙壁规定的线后，向墙壁击球，不能让球落地。
- 2、脚不能越过线，限 1 分钟内挑战持续的次数。
- 3、1 年级以下，距离墙壁 0.6 米。
- 4、2-3 年级，距离墙壁 1 米。
- 5、4-6 年级，距离墙壁 2 米。

6、7 年级以上：距离墙壁 2.74 米。

一分钟颠羽毛球

详细规则如下：

- 1、时间规定一分钟，哨声响起开始计时比赛。
- 2、使用一般的羽毛球和球拍。颠球的过程中如果球掉了，可以捡起球继续颠球，直到一分钟结束。
- 3、颠球的过程中，球必须抛离球拍，高度不限。但是，不可以只是球拍在上下抖动，而球却没抛离球拍。裁判可以示范后开始比赛。
- 4、由于快速运动时现场人工计数很难做到准确无误，故超过每分钟 180 次的成绩需要通过视频慢速回放来计数认证。

一分钟双飞跳绳

参赛者可执任意长度的跳绳一根，每次跳起时绳子必须要两次通过整个身体后再通过脚底——即每跳一次，绳子摇两次。每一次有效跳起计为一次。

计时员发出开始计时口令时，参赛者方可起跳；待计时员发出结束计时（并停止秒表）的瞬间，若该次跳起时的绳子还没有第二次到达脚底，则该次不计数。

计数员应在参赛者每次跳起时、绳子第二次到达脚底时开始大声报数。

详细规则如下：

- 1、在整个过程中，跳绳必须连续进行，绳子不能被停止摇动（如被腿挂住、或被脚踩住等），否则成绩无效。
- 2、若中途出现跳起一次、但绳子只经过脚下一次的情况，成绩无效。

一分钟单人跳绳

参赛者可用任意长短的绳子，在 1 分钟内计算绳子有效越过脚下的次数。计

时员发出开始计时指令时（并启动秒表），参赛者方可开始跳绳。计数员应在每次参赛者跳起、并且绳子到达脚底时开始大声报数。

详细规则如下：

1、至计时结束的瞬间，如果绳子刚好到达脚下（身体正下方），则计作有效成绩；否则该次不应被计入成绩之内。

2、由于快速运动时现场人工计数很难做到准确无误，故超过每分钟 180 次的成绩需要通过视频慢速回放来计数认证。

3、在整个过程中，跳绳必须连续进行，如被腿挂住，或者被脚踩住等情况发生，需立即调整动作继续跳绳，直到一分钟结束。

一分钟仰卧起坐

详细规则如下：

1、身体平躺于垫子上，双腿屈膝约成 90 度脚，臀部贴地，脚掌贴地，双手十指交错置于头后，手背贴地，辅助同伴双手按住测试者双脚。

2、起坐时，双肘触及两膝为完成一次。仰卧时贴于头后的两手背必须触垫。如在仰卧起坐过程中，紧贴头后的手背未触垫、臀部离垫或双肘未触及两膝属犯规动作，都不计次数。

三分钟任意点投篮

参赛者可以在任意点投篮，从裁判发出开始指令时（并启动秒表）参赛者方可开始投篮，投篮时间为 3 分钟，计数员在一旁报出投中个数，不得有人辅助捡球、递球。

详细规则如下：

1、参赛者可以使用各种姿势投篮。

2、参赛者不能走步违例。

- 3、参赛者要自己捡球继续下一次投篮。
- 4、投篮前允许拍球。
- 5、裁判发出开始指令前可以先拿球。
- 6、结束指令发出时，若球已离手则进球有效。

三分钟罚球线蒙眼投篮

参赛者需用不透光的眼罩完全蒙住双眼，站在罚球线上，从计时员发出开始计时指令时（并启动秒表），参赛者方可开始投篮，投篮时间为3分钟。计数员在一旁口头报出投中篮球的个数。可以有若干辅助人员捡球、递球。

详细规则如下：

- 1、在全程中不得踩线。
- 2、在全程中不得摘开眼罩。
- 3、在全程中不得有他人通过声音等各种形式提示。
- 4、若计时结束的一刹那，球刚离开手、且球进框，则计为有效进球；若计时结束时，球尚未离开手，则即使球进框亦算作无效。

三分钟连续颠足球

详细规则如下：

- 1、认证官鸣哨发出开始指令，比赛计时开始，参赛者需用脚将地上的足球挑起。
- 2、参赛者左右脚自由颠球。
- 3、球落地或比赛时间到则比赛结束。

手指转球

详细规则如下：

- 1、球保持旋转姿态。
- 2、支撑体只能是一根手指，不得用其它支撑物。
- 3、时间越长为胜。
- 4、篮球在手指上始终保持旋转而不掉下。
- 5、从开始旋转那一刻开始计时。

一分钟单手拍篮球

详细规则如下：

- 1、单手徒手拍篮球，篮球离开手即为一次。
- 2、篮球落地可以捡起来接着拍，中途可以换手，并接着计数，累计一分钟内拍球个数最多者为获胜者。

写数字（1-200）

参赛者需准备好一张空白纸，在计时开始时，从1开始顺序书写数字直至200，计时结束。在比赛结束后，计时员应口头报出比赛所用的时间。

详细规则如下：

- 1、在书写期间不能出现书写错误，也不能涂改，否则成绩无效。
- 2、在书写过程中，视频必须完整、清晰地显示出参赛者的全部书写过程，且不得中断、剪辑。
- 3、书写结束后，视频应对书写结果给出5秒以上的特写镜头。

三阶魔方六面复原

详细规则如下：

- 1、认证官将魔方随意打乱20次以上（或按公式打乱）。
- 2、参赛者复原时间最短者获胜。

3、成绩测量方法：秒表，电脑或手机计时。

四阶魔方六面复原

详细规则如下：

- 1、认证官将魔方随意打乱 20 次以上（或按公式打乱）。
- 2、参赛者复原时间最短者获胜。
- 3、成绩测量方法：秒表，电脑或手机计时。

绕口令快速说

详细规则如下：

- 1、指定一段绕口令，学生背诵下来后快速说。
- 2、在每个字音都吐字清晰的情况下，时间短的学生获胜。

小学级别绕口令：

柳林镇有个六号楼，刘老六住在六号楼。有一天，来了牛老六，牵了六只猴；来了侯老六，拉了六头牛；来了仇老六，提了六篓油；来了尤老六，背了六匹绸。牛老六、侯老六、仇老六、尤老六，住上刘老六的六号楼，半夜里，牛抵猴，猴斗牛，撞倒了仇老六的油，油坏了尤老六的绸。牛老六帮仇老六收起油，侯老六帮尤老六洗掉绸上油，拴好牛，看好猴，一同上楼去喝酒。

初中级别绕口令：

天上七颗星，地上七块冰，台上七盏灯，树上七只莺，墙上七枚钉。吭唷吭唷拔脱七枚钉。喔嘘喔嘘赶走七只莺。乒乒乓乓踏坏七块冰。一阵风来吹来七盏灯。一片乌云遮掉七颗星。连念七遍就聪明。天上七颗星，地下七块冰，树上七只鹰，梁上七根钉，台上七盏灯。呼噜呼噜扇灭七盏灯，嘎唷嘎唷拔掉七根钉，呀嘘呀嘘赶走七只鹰，抬起一脚踢碎七块冰，飞来乌云盖没七颗星。一连念七遍就聪明。

高中级别绕口令：

司小四和史小世，四月十四日十四时四十上集市，司小四买了四十四斤四两西红柿，史小世买了十四斤四两细蚕丝。司小四要拿四十四斤四两西红柿换史小世十四斤四两细蚕丝。史小世十四斤四两细蚕丝不换司小四四十四斤四两西红柿。司小四说我四十四斤四两西红柿可以增加营养防近视，史小世说我十四斤四两细蚕丝可以织绸织缎又抽丝。

一分钟立硬币

详细规则如下：

- 1、在光滑坚硬的平面上逐个立1角钱的硬币（人民币）。不允许同时多个硬币叠在一起。
- 2、1分钟内数量多者获胜。

一分钟侧手翻

详细规则如下：

- 1、在一分钟的时间内，挑战者所完成侧手翻的个数多者为胜。
- 2、侧手翻必须有手倒立的过程，并且倒立过程时，身体与地面的角度不得小于80度。

定点投篮

详细规则如下：

- 1、在罚球区内投射篮球，脚不得踩到线否则将被判无效。
- 2、三分钟内投中球数最多者获胜。

投筷入瓶

详细规则如下：

- 1、每隔一米在地上放一个啤酒瓶，共 10 个啤酒瓶，每位参赛者 10 根筷子。
- 2、参赛者站在啤酒瓶的一侧，筷子离瓶口距离一米，瞄准瓶口，放掉手中筷子，依次将筷子投入啤酒瓶中，限时为 1 分钟。
- 3、投入瓶中筷子最多者获胜，相同数量的完成时间最短者获胜。

快速扑克

详细规则如下：

- 1、52 张扑克牌（去掉大小王）随机打乱后排列（认证官拍照纪录）。
- 2、参赛者在三分钟内快速记忆被打乱的扑克牌。
- 3、记忆时间截止后，认证官重新洗牌（2 遍以上），参赛者按记忆的扑克牌顺序进行排列，限时三分钟。
- 4、扑克牌位置正确数量最多者获胜，相同数量的完成时间最短者获胜。

一分钟背诵圆周率

详细规则如下：

- 1、参赛者在一分钟内背诵圆周率。
- 2、背诵时出现错误则无成绩。
- 3、背诵位数最多者获胜，相同位数的完成时间最短者获胜。

三分钟成语接龙

详细规则如下：

- 1、参赛者在三分钟内进行成语接龙。
- 2、下一个成语的首字和上一个成语的尾字须是同一个字或发音相同。
- 3、三分钟内正确完成成语接龙数量最多者获胜。

100 米短跑

详细规则如下：

- 1、采用蹲踞式起跑进行 100 米短跑。
- 2、跑完 100 米时间最短者获胜。

夹乒乓球

详细规则如下：

- 1、比赛时间 1 分钟，2 张桌子相距 10 米，每桌上各放一个小筐，一筐放满乒乓球，一筐为空。
- 2、参赛者用筷子夹住乒乓球从满筐运送到空筐，数量最多者获胜。
- 3、中途落球，可重夹新球继续比赛。

呼啦圈

详细规则如下：

- 1、比赛时间 1 分钟，参赛选手采用腰部转动呼啦圈，比赛开始后不得用手等身体其他部位碰呼啦圈。
- 2、中途掉落可以拿起来继续转，1 分钟内圈数最多者获胜。

百发百中

详细规则如下：

- 1、标盘一个，站在距离靶心 2.44 米的地方投标。
- 2、每人有 10 次机会投标。
- 3、中途掉落的飞镖不算成绩，累计分数最高者获胜。

单人毽子

详细规则如下：

- 1、参赛者在 2 分钟内踢毽子。
- 2、中途掉落可捡起继续踢。
- 3、规定时间内踢毽子数量最多者获胜。

二、团体项目：

一带一单摇跳绳（2 人）

详细规则如下：

- 1、比赛时间为 1 分钟，采用一带一单摇跳形式。
- 2、一名队员双手摇绳，另一名队员跟跳，两人可采用双脚同步跳或双脚交替跳的方法（比赛过程中只能采用一种跳绳方法），计算跳过绳的次数。
- 3、比赛中途绳子停止摇动时，可继续比赛，然后接着计数。

迎面接力（10 人）

详细规则如下：

1、A 组（5 人）、B 组（5 人）相距 30 米成一路纵队相对站立，认证官发令后，A 组第一人手持接力棒迅速向 B 组跑去，将接力棒传递给 B 组第一人，自己站到 B 组排尾。B 组第一人持棒跑向 A 组，将接力棒传递给 A 组第二人，站到 A 组排尾。

2、如此依次进行，每人跑一次，以计时短的队为胜。

运球接力（10 人）

详细规则如下：

1、A 组（5 人）、B 组（5 人）相距 50 米成一路纵队相对站立，比赛开始 A 组第一名队员运球至 B 组第一人，将球交给 B 组第一名队员，B 组第一名队员接

球后迅速向 A 组运球并将球交给 A 组第二名队员。

2、如此依次进行，以计时短的队为胜。

3、过程中不得抱球跑、不得扔球。

定点投篮（5 人）

详细规则如下：

1、五名队员在在罚球区内投射篮球，脚不得踩到线否则将被判无效。

2、每人投 10 个球，五人投中总数最多者获胜。

3、相同数量的完成时间最短的团体获胜。

乒乓球接力跑（10 人）

详细规则如下：

1、起跑线与终点障碍物间距 50 米，学生成一路纵队站在起跑线后，第一人持乒乓球拍托球准备，比赛开始，托球跑出，绕标志物返回后，交给第二个人。

2、依次进行，以用时少的队伍为胜。

3、比赛时，持球拍手不得超出把手，不得用手夹球。否则，成绩无效。

4、队员行进中，只允许用单手持拍托球，不得用另一只手做任何扶助持球动作。否则，成绩无效。

5、途中若球落地，需捡起球置于球拍上，并从落球处继续跑。捡球时不得影响其他选手比赛。否则，成绩无效。

6、过终点时，球必须在球拍上才可记为有效成绩。人和球必须同时过终点，不可用球拍将球抛过终点。否则，成绩无效。

团体绑腿跑（10 人）

详细规则如下：

- 1、参赛队员并排站在距离终点 100 米的起跑线后，用绳带将相邻两人的脚踝绑好，比赛开始，全队协力向前跑。
- 2、以全队都通过终点，且用时少者为胜。
- 3、途中若绳带散开，则成绩作废。

团体跳大绳（10 人）

详细规则如下：

- 1、每队 10 人，其中 2 人摇绳，其余 8 人跳绳。比赛开始计时，2 位摇绳的队员摇起大绳，8 位跳绳的队员可直接站在绳内，一同起跳，中间若有队员出现失误导致跳绳未连接上，则中断的这次不计次数，待再次成功跳过后，恢复计数，且期间计时不中断。
- 2、在规定时间内 2 分钟内跳的多的队为胜。

第 13 章 附件二：吉尼斯网络预选赛比赛项目规则

一分钟双人踢毽子（2 人团队）

挑战目标：98 次

纪录定义：

- 该纪录是一分钟双人毽子互踢次数最多。
- 该纪录由两个人挑战。
- 该纪录的测量标准为一分钟内两人连续互踢毽子的次数。
- 此纪录中，毽子是由羽毛和橡胶底座组成的。

纪录挑战规则：

- 1、使用的毽子必须符合比赛标准，并且是市场上有售的，不能经过任何额外的调整或加工。挑战开始前，两名独立见证人需要检查毽子是否符合要求。
- 2、整场挑战必须只能用同一个毽子。
- 3、开始传递前，第一位挑战者需手持毽子或将毽子放在脚上。
- 4、挑战开始后，第一位挑战者将毽子传给第二位，第二位接到后再传回给第一位。按此继续。
- 5、从开始信号给出之后，比赛开始计时。
- 6、任意一只脚均可以进行挑战。
- 7、两名挑战者之间的距离不限。
- 8、挑战过程中，只有脚和腿可与毽子接触，若身体其他部位有接触，则挑战结束。
- 9、如果毽子落地，挑战结束，重新挑战需重新开始计数。
- 10、挑战的最后一刻如果毽子落在两名挑战者中间，则本次传递不被计入总数。

最快 100 米悬浮纸飞机接力（2 人团队）

挑战目标：1 分 14 秒

纪录定义：

- 该纪录是最快用接力的方式完成 100 米悬浮纸飞机接力。
- 该纪录由 2 人一组进行挑战。
- 该纪录以分和秒为测量单位。

纪录挑战规则：

- 1、纸飞机必须在室内封闭的可供大众观看的环境中飞行。户外飞行不适用于该纪录。
- 2、纸飞机必须由单张纸张制作而成（可以是 A4 纸或者 8.5 英寸 x11 英寸四开纸张）。纸张重量不得超过 100 克/平米。纸张可以裁剪，但任何裁剪掉的部分不能再重新接上。纸飞机制作过程中允许使用标准的 25 毫米宽 30 毫米长的轻型胶布。胶布可以被剪成小段，但只能用于压制折痕，而不能通过折叠联结用于充当重量、分层或控制配件例如配平片或襟翼。不允许使用胶水、回形针和订书钉。纸飞机的制作细节需要与其它证据一起提交。
- 3、挑战中只允许使用一架纸飞机。
- 4、用于促使纸飞机悬浮飞行的助力板可以使用任何不会对纸飞机提供外在动力的材料制作。两名挑战者都需要配备一个助力板。
- 5、助力板的尺寸可以在遵守规则其它要点的前提下由挑战者自行决定。板的制作细节（材料、尺寸等）必须与其它证据一起提交。
- 6、挑战必须提前测量好一段完全水平的 5 米的路线。必须通过在地板上画出两段平行线标示出 5 米的距离。必须指定其中一条线为出发线。两名挑战者都必须在该条线之后的区域开始出发挑战。
- 7、该路线必须由有资质的专业人员来测量和标记，例如一名专业的测量员。他需要确认整个挑战路线的平均坡度不超过 1:1000，并提交一份证明路线的长度和坡度的书面声明作为证据的一部分。
- 8、挑战者必须在指定的出发线后开始。
- 9、计时开始时需有一个清晰可辨识的信号。信号发出时，其中一名挑战者需要放落纸飞机并使其悬浮飞行越过出发线。
- 10、第一名挑战者必须走完 5 米的路线，在路线尽头通过另一条线后，转身并使纸飞机掉头飞行，进而返回到出发线。此时他应将纸飞机传递给下一名挑战者。

传递的过程必须在出发线之后的区域完成。

11、下一名挑战者必须完成同等路线。在越过出发线之前他们必须对纸飞机有完全的掌控。在第二名挑战者控制纸飞机飞行的过程中第一名挑战者必须站在出发线之后等待。

12、每一名挑战者必须使纸飞机悬浮飞行 10 米再传给下一名挑战者，下一名挑战者需完成同样的长度后再传回给第一名挑战者。针对该项纪录，每一名挑战者总共需完成 50 米的距离，每圈 10 米，两人总共完成 100 米。

13、在起飞后，纸飞机只能依靠挑战者移动助力板产生的气流保持空中飞行的状态。在挑战过程中任何外力和与纸飞机的直接接触都是不允许的。

14、如果纸飞机落到地面上或者与其他物体产生接触，包括助力板，则挑战无效。

15、另外，如果任何物体，无论是飞行的或者固定的，在挑战过程中对飞行起到助力作用，或者见证人认为有该情况发生，则挑战无效。

16、为保证每一圈的挑战有效，挑战者整个身体和纸飞机必须都越过起始/终点线。

17、在比赛过程中，一名见证人需要站在起点后方，一名站在另一条线的前方，以确保纸飞机在传递和转弯过程中达到了本规则的要求。

18、两名有经验的计时员（例如来自当地体育田径团体的工作人员）必须使用专业的计时工具对整个挑战进行计时。

19、挑战中必须使用让所有挑战者能够识别的响亮清晰的开始结束信号。

一分钟拼写出的五字单词最多

最低要求：45 个单词

纪录定义：

- 该纪录是一分钟拼写出最多的由五个字母组成的单词。
- 该纪录由个人进行挑战。
- 该纪录是以拼写出正确单词的数量为测量标准。
- 该记录中，拼写是指正确说出一个单词中的每个字母。

纪录挑战规则：

- 1、挑战该纪录的人，须说出每个单词的每个字母。
- 2、字母须一个一个说出。
- 3、只有正确的答案才会被计入总数。
- 4、如果某个单词不知道，可以说“过”，而进行下一个单词。
- 5、每个单词只能说一次，如果某个单词有一个不正确的字母，则该单词不正确。
- 6、说出单词的出题人须是与挑战者无关的独立第三方。
- 7、所拼的单词由一名独立见证人随机选择，可以使用在线工具，如 <http://www.random.org/lists/>，或其他等效方法，并提前申报详细信息。随机选择单词的过程须被拍摄下来，并且在挑战之前不能被剪辑。
- 8、以下单词表中的所有单词必须被包含在题库中随机选取，不允许只选择列表中的一部分单词。
- 9、在任何情况下，挑战者都不能在挑战开始之前看到单词顺序表。独立见证人必须证明这一点。
- 10、即使有不正确的答案，挑战仍将持续进行，但只有在一分钟内正确拼出的答案才会被计数。

单词表：

About, above, after, again, along, began, begin, being, below, birds,

black, carry, close, color, could, early, earth, every, facet, first, found, great, group, heard, horse, hours, house, large, learn , leave, light, might, music, never, night, often, order, other, paper , piece, place, plant, point, right, river, short, since, small, sound, spell, stand, start, state, still, story, study, their, there, these, thing , think, those, three, today, under, until, waves, where, which , while, white, whole, world, would, write, young

最快时间用磁力球完成一个 6X6X6 的立方体

最低要求：25 秒

纪录定义：

- 这项纪录是最快时间用磁力球完成一个 6X6X6 的立方体
- 这项纪录需要由个人挑战
- 这项纪录需要精确到秒，并保留小数点后两位
- 此项纪录中，磁力球是一种永久性的磁铁，通常作为教具、解压工具或者艺术媒介使用。通常被叫做“巴克球”。

纪录挑战规则：

- 1、所用磁力球需要市面有售而且球体直径最少为 2.5 毫米。
- 2、在挑战过程中只能使用一种规格的磁力球，不能混合使用不同直径的球。
- 3、挑战过程需要在一个干净的桌面进行，桌面不能有任何铁制品影响挑战。
- 4、参与者需要用手将磁力球组成一个 6*6*6 的立方体，不得使用任何辅助工具。
- 5、在挑战前，见证人需要确保一共有 216 颗磁力球用于本挑战。

- 6、挑战前，其中一位独立见证人需要将磁力球团按压成不规则状，并将其放在桌面。
- 7、参与者需要在挑战前双手平放在桌面上，不能触碰磁力球。
- 8、挑战过程中参与者可以使用双手将磁力球塑型成正方体。
- 9、一旦完成立方体的制作，参与者需要将其放回桌面并举起双手，此时计时结束。
- 10、全程只能用手去移动球体到正确的位置。
- 11、最终的立方体需要每条边包含 6 个球，并整体平整而且非常有辨识度。
- 12、相邻的磁力球之间需要相互接触，中间没有任何间隙。如果最终完成的立方体中，相邻的球中间有间隙（让整个立方体不平整），则将被视为不合格。

3 分钟内用无人机移动最多的高尔夫球（请及时反馈练习情况）

纪录定义：

- 这项纪录是 3 分钟内用无人机移动最多的高尔夫球
- 这项纪录需要由个人挑战
- 这项纪录需要精确到球的数目（个）
- 此项纪录中，无人机是市场有售的 20KG（公斤）以下的操纵型飞行器；可出厂时带抓手
- 或者无人机自配抓手用线固定；

纪录挑战规则（核心点）：

- 1、准备一个容器，内直径 30cm。

- 2、场地准备：在地面标出一个直径 30cm 的圆形，圆心也要标出。在圆心外 3 米处标记另一个点，用于放置容器。
- 3、无人机起点：在圆心的 3 米外，放置于地面，允许有个小台，但台子高度不得超过 10cm。
- 4、无人机在比赛开始后，从起点出发飞向圆心，用抓手抓住球，飞向盛球容器，在容器上方张开抓手以实现让球落入容器；无人机飞回圆心抓取另一个球，重复上述操作。
- 5、全程参赛者不能用身体碰到球；无人机也只能用抓手部分碰到球，不能用其他部分触碰。
- 6、如果无人机在抓取过程中触碰到（但没抓起来）球，并使球滚移动，可以接受无人机在圆圈内再次将球抓起；一旦球被碰到圈外，工作人员需要在保证安全情况下将球重新放回或者放另一颗球到圆点；最多只允许球出圈 3 次，如超过则挑战失败。
- 7、如果无人机抓住球后，球在未到达容器前球就无意掉落，无人机可掉头回到圈内去抓下一个球。
- 8、如果球落入容器但弹出，此球仍然被计入成绩；但如果掉落到容器边上弹出了容器，则不计成绩。
- 9、在抓手松开向容器中投球时，无人机任何地方都不得触碰到容器。