

国家体育总局社会体育指导中心 中华环保联合会

社体字〔2022〕12号

体育总局社体中心 中华环保联合会 关于印发“追梦中国·健康你我” 2022 中国线上全民健身走（跑）大赛 竞赛规程的通知

各省、自治区、直辖市、计划单列市体育局社体中心（群体处、体总秘书处），各有关单位：

为贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》与《全民健身计划（2021-2025 年）》，决定举办“追梦中国·健康你我” 2022 中国线上全民健身走（跑）大赛，提升全民健身氛围、培养全民健身习惯，构建更高水平的“全民健身、低碳生活”公共服务体系，推动全民碳积分和“碳账本”建设，助力健康中国、体育强国发展。现将《竞赛规程》印发给你们，请按要求做好参赛准备工作。

体育总局社体中心
2022 年 2 月 22 日



2022 中国线上全民健身走（跑）大赛 竞赛规程

一、主办单位

国家体育总局社会体育指导中心
中华环保联合会

二、承办单位

绿色循环普惠专委会
上海毅行体育发展有限公司

三、技术支持

上海健行之家体育科技（集团）有限公司

四、赛事主题

追梦中国·健康你我

五、比赛时间和地点

时间：2022 年全年；

地点：线上打卡。

六、参赛人群

全民健身、绿色出行爱好者个人或团队。

七、参赛项目及规模

（一）项目

1. 参赛组别

- （1）学生能量组；
- （2）运动健身组；
- （3）巾帼赋能组；
- （4）健身达人组；
- （5）燃脂拉练组。

2. 打卡营

- (1) 1 公里：新手体验营；
- (2) 2 公里：习惯养成营；
- (3) 3 公里：运动锻炼营；
- (4) 5 公里：健康运动营；
- (5) 6 公里：燃脂拉练营；
- (6) 9 公里：万步打卡营。

(二) 规模

个人或团队打卡参赛，根据各地疫情防控要求，中高风险地区避免聚集性参赛。

八、赛事报名

(一) 报名年龄

年龄要求为 6—65 周岁，其中学生能量组仅限 6—22 周岁的在校学生报名，巾帼赋能组仅限女性。

(二) 报名费

1. 免费参赛：0 元/人，免费参赛，报名成功获得《“追梦中国”运动健将》电子荣誉证书、每天打卡电子证书和完赛电子证书。

2. 荣誉参赛：29.9 元/人报名成功获得《“追梦中国”运动健将》电子荣誉证书、每天打卡电子证书、完赛电子证书和完赛纪念 T 恤（邮寄到家）。

3. 荣誉参赛：39.9 元/人，报名成功获得《“追梦中国”运动健将》电子荣誉证书、每天打卡电子证书、完赛电子证书和完赛奖牌（邮寄到家）。

4. 荣誉参赛：59.9 元/人，报名成功获得《“追梦中国”运动

健将》电子荣誉证书、每天打卡电子证书、完赛电子证书、完赛纪念T恤和完赛奖牌（邮寄到家）。

九、参赛规则

（一）参赛者从报名之日起，根据自身情况合理选择相应组别和打卡营参赛，不限打卡场地（跑步机、健身步道、公园、操场、街道等均可），不限完成时间；

（二）参赛者通过“达探熊猫”小程序坚持徒步打卡，每天打卡获得电子打卡证书，按规定天数打卡完赛获得相应电子完赛证书（或完赛奖牌），其中：

1. 学生能量组：30 天内打卡 21 天；
2. 运动健身组：30 天内打卡 21 天；
3. 巾帼赋能组：60 天内打卡 49 天；
4. 健身达人组：60 天内打卡 49 天；
5. 燃脂拉练组：90 天内打卡 84 天。

（三）参赛者每天坚持健身走（跑）打卡，即可获得个人碳积分和“碳账本”，同时获得积分兑换奖励（积分兑换规则另行通知）。

十、报名须知

（一）身体健康的个人或团队，有以下疾病患者禁止参赛：

1. 先天性心脏病和风湿性心脏病的患者；
2. 高血压和脑血管疾病患者；
3. 血糖过高或过低的糖尿病患者；
4. 心肌炎和其他心脏病患者；
5. 冠状动脉病和严重心律不齐患者；
6. 传染性疾病患者；

7. 其它不适合运动的疾病患者。

（二）赛事过程中注意事项

1. 赛前请充分热身,以避免剧烈运动对身体造成的意外伤害;

2. 打卡过程中,如发现肌肉疼痛、关节痛以及极度的疲劳感等不适症状,请参赛者量力而行,必要时放弃比赛,以保证人身安全;

3. 打卡过程中,如遇炎热、风沙、雨水、雾霾等极端天气,请参赛者自行调整徒步计划,以保证人身安全;

4. 赛前告知家人或朋友您参赛当日的打卡路线和时间,6—12 周岁须有家长陪同。

（三）报名流程

1. 选择参赛项目: 根据提示填写姓名、参赛组别、打卡营等相关信息,并签署《免责书》。

2. 电子号码簿:

(1) 参赛号码簿为电子版,报名成功后即可自行下载打印;

(2) 号码簿将注明参赛号、参赛选手姓名。

3. 打卡: 通过“达探熊猫”小程序,选择相应组别和打卡营,打卡完赛。

注: 选择荣誉参赛的参赛者,必须填写真实收件地址。

（四）赛事组委会联系信息

1. 项目报名咨询:

钟老师 13641325626

许睿轩 17761299521

2. 赛事咨询邮箱:

328122728@qq.com

十一、赛事声明

(一) 参赛者在报名时需签署《免责书》，否则禁止参赛；

(二) 参赛者务必仔细阅读参赛须知和健康要求，若因身体条件不宜参赛却强行参赛而导致的身体不适或意外，责任自负；

(三) 参赛者在赛事过程中出现参赛者人身损害和财产损失，由参赛者个人承担，与赛事组织机构相关单位无关。

十二、奖励规则（由国家体育总局社体中心颁发）

2022 中国线上全民健身走(跑)大赛奖励规则				
奖项	评选标准	评选办法	评选对象	录取名次
最佳组织奖	1. 以参赛总人数与辖区内人口数量比值作为排名依据； 2. 参与线上赛事县区数量必须达到辖区内区县总数的 15%； 3. 赛事期间无重大伤亡、财产损失、治安事件或食品安全事故。	1. 通过报名系统进行数据统计； 2. 由组委会进行审核。	1. 各省、自治区、直辖市、计划单列市体育局社体中心（群体处、体总秘书处）； 2. 地级市体育局。	1. 各省、自治区、直辖市、计划单列市体育局社体中心（群体处、体总秘书处）全国前 10 名； 2. 地级市体育局全国前 30 名。
百强县(区)奖	1. 以参赛总人数与辖区内人口数量比值作为排名依据； 2. 赛事期间无重大伤亡、财产损失、治安事件或食品安全事故。	1. 通过报名系统进行数据统计； 2. 由组委会进行审核。	各县（区）政府（包括县级市）	1. 百强县(区)政府，全国前 100 名； 2. 百强县(区)体育局，全国前 100 名。
优秀组织奖	1. 以打卡天数、打卡公里数和参赛总人数平均值作为排名依据； 2. 无重大伤亡、财产损失、治安事件或食品安全事。	由各区县进行提名，组委会进行审核。	企事业单位和社会团体	全国各申办县（区）前 3 名

先进个人奖	1. 以打卡天数和打卡公里数作为排名依据; 2. 组织参赛人数最多者; 3. 全民健身积极参与者。	由各区县进行提名, 组委会进行审核。	参与组织和参赛的个人	全国各申办县(区)前3名
-------	---	--------------------	------------	--------------

注: 各省、市、县(区)可根据实际情况另行设置分站奖项。

十三、赛事相关

(一)“追梦中国·健康你我”2022 中国线上全民健身走(跑)大赛, 所涉及的报名软件开发与技术支持、赛事服务与指导等相关费用由上海毅行体育发展有限公司承担。

(二) 上海健行之家体育科技(集团)公司为承办赛事相关政府、体育和生态环境部门提供全民健身和“碳减排”可视化平台技术支持。

十四、未尽事宜, 另行通知。

附件: 中国线上全民健身走(跑)大赛申请表

2022 中国线上全民健身走（跑）大赛 申 请 表

申办单位		
赛事名称		
办赛时间		
参赛人数		
赛事保障		
办赛经验		
联系方式	联 系 人	
	联系电话	
	电子邮箱	

附：申办单位（县、区人民政府）申请函。

申办单位（公章）

年 月 日

10

1000

1000

1000