附件2

健康体重大众赛线上竞赛实施方案

在全市范围内开展健康体重大众赛。为参与人员设置健走闯关、知识答题、畅游打卡、体重监测等健康任务，对参与人员各项任务的完成情况进行赋分。

一、竞赛时间

2025年7月28日-2025年9月25日（60天）

二、竞赛形式

通过线上健走竞赛平台参与竞赛，线上健走路线总里程为10000公里。参赛人员按照竞赛规则完成指定的任务获取相应的积分，将积分换算为线上行进里程，推动解锁沿途的关卡。

设置团队赛、个人赛，在团队、个人之间开展两个维度的比赛。参赛人员既可以个人参赛，也可以加入团队，每个团队最多20人，每名参赛人员只能加入1个团队。

三、竞赛内容

（一）科学健走

参赛人员在活动期间每日完成健步走并上传数据，推动线上路线前进。每日健走有效步数为6000步－8000步，以每天完成6000步为基础要求，建议每天完成8000步，养成规律运动习惯。活动期间为大众赛参与队员推送三个健走体验处方，不计入积分统计。

（二）健康知识学习与答题

参赛人员通过讲座、文章等方式学习健康知识后，在竞赛任务中完成答题。每周开展1次知识学习与答题活动，每次包含5个题目，每次答题均有三次机会，答题正确率达到100%，可获得奖励5分。三次正确率均未达到100%，则不予奖励。活动期间共计7次答题，满分35分。

（三）畅游打卡

在全市16区、每个区设置3个代表性公园或景点作为打卡点位，参赛人员可前往对应地点完成实地签到打卡。进入打卡点位列表。到达指定位置后，点击“打卡”，对应点位会显示“已打卡”标志。同一点位不可重复打卡。完成3个及以上地点打卡，可获得竞赛奖励积分3分，并可获得“畅游达人”勋章；完成全部地点打卡，可获得“畅游津城”勋章。

（四）体重监测

鼓励定期进行体重监测。参赛人员在赛前赛后各测量一次体重，并将体重数据上传到活动平台，每次体重测量可得10分，完成赛前赛后2次测量即可获得满分。

四、成绩统计规则

（一）积分规则

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 完成标准 | 积分 | 备注 |
| 健步走 | 6000～6999步 | 8 | 执行时间段  0～24点 |
| 7000～7999步 | 9 |
| 8000步及以上 | 10 |
| 知识答题 | 完成1次满分的知识答题任务；每个任务5题，3次答题机会 | 5 | 共7次答题任务，满分35分 |
| 畅游打卡 | 完成3个景点打卡 | 3 | 满分3分 |
| 体重监测 | 赛前赛后各监测一次体重 | 10 | 共2次体重监测任务，满分20分 |
| 健走处方 | 三个健走处方：10分钟 15分钟 15分钟 | —— | 完成不加分，未完成不扣分 |

（二）统计规则

1.里程计算规则

个人每日行进里程＝个人每日积分×15.3公里（积分系数）

团队每日行进里程＝该队队员当日里程之和/团队人数

2.排名及统计规则

竞赛成绩首先按行进里程排名，里程相同的情况下，按上传时间排名。

竞赛统计2025年7月28日-2025年9月25日期间共计60天的数据。2025年9月25日24时前打开APP，系统自动上传数据，此时间后上传的数据不计入统计。