附件3

体重管理精英赛线上竞赛实施方案

开展体重管理精英赛。为参与人员设置健走闯关、健走处方、知识答题、膳食记录、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10月19日（12周）

1. 参与对象

（一）纳入标准（符合下述其中一条即可）

1.超重：24 kg/m2≤BMI＜28kg/m2；

2.肥胖：BMI≥28kg/m2；

3.中心性肥胖：男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm；

（二）排除标准（符合任意一条即不建议参与）

1.收缩压>180或（和）舒张压>110；

2.妊娠期女性；

3.近半年内有运动损伤者；

4.其他医学上认为不适合进行饮食控制和运动锻炼者；

5.目前正在使用已知的减重药物；

6.现场体测认为不适合参加本次比赛的人员。

三、竞赛形式

通过线上健走竞赛平台开展竞赛，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。参赛人员经体测合格后每人领取一台体脂称，用于完成日常健康指标监测。

四、竞赛内容

（一）健走任务

健走处方任务：按规定健走步速、健走时长、健走频率完成健走处方，获取相应积分；

日行健走任务：以每天完成6000步为基础要求，建议每天完成8000步。参赛人员使用APP记录每天的健走数据，并将数据上传至平台，获取相应积分。

（二）健康知识学习与答题任务

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。定期开展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5分。三次正确率均未达到100%，则不予加分。活动期间共计7次答题，满分35分。

（三）膳食监测任务

参与人员使用APP记录每餐膳食，每周任选2天记录三餐膳食情况。每天完整记录三餐可以获得3积分，不完整记录不得分。全程共24天，可得72分。

（四）体重监测任务

参与人员每周测量一次体成分（包括体脂、体重、BMI等数据）并上传到APP，每周可获得5分，共12周，全程可得60分。

（五）抗阻力与柔韧性训练

参与人员自行使用APP训练评估板块，根据真人视频动作示范指导，完成训练抗阻力与柔韧性训练，不计入积分统计。

五、成绩统计规则

（一）积分规则

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 任务 | 完成标准 | 积分 | 备注 |
| 日行万步 | 6000～6999步 | 8 | 执行时间段  0～24点 |
| 7000～7999步 | 9 |
| 8000步及以上 | 10 |
| 健走处方 | 完成第1个处方 | 2 | 四个处方分别为10分钟，10分钟，15分钟，15分钟  执行时间段  5～23点 |
| 完成前2个处方 | 4 |
| 完成前3个处方 | 6 |
| 完成全部4个处方 | 8 |
| 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 |
| 膳食监测 | 完成1天完整膳食记录；每周任选2天记录三餐 | 3 | 全程共24天，满分72分 |
| 体重监测 | 每周测量一次体脂、体重数据并上传 | 5 | 共12次体重监测任务，满分60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×6公里（积分系数）

2.排名及统计规则

竞赛成绩综合里程获得情况和体重变化情况（各占比50%）进行排名，里程获得情况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10月19日期间共计12周的数据。2025年10月19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。