

北京市社会体育管理中心

京体社字〔2021〕47号

北京市社会体育管理中心 关于开展2021年北京市民体质促进项目 挑战赛的通知

各区体育局社体中心（群体科、业务科、体育总会办公室）、北京经济技术开发区社会事业局、燕山体育运动中心，各有关单位：

为全面贯彻习近平总书记关于体育工作的重要指示批示精神，广泛开展全民健身运动，丰富体育锻炼方式，倡导科学健身方法，提高群众健康水平，增强市民幸福感，满足人民群众日益增长的健身需求，经研究，定于2021年10月23日至24日在天坛体育中心举办2021年北京市民体质促进项目挑战赛。本次活动由北京市社会体育管理中心、东城区体育局主办。

请各单位按照通知要求，积极组织辖区内居民参加。

- 附件：1. 2021年北京市民体质促进项目挑战赛活动方案
2. 2021年北京市民体质促进项目挑战赛体质促进项目规则
-

3. 2021年北京市民体质促进项目挑战赛趣味比赛项目规则

4. 参赛和防疫责任书

北京市社会体育管理中心

2021年9月17日

(此件公开发布; 联系人: 黄春鑫; 联系电话: 83167005)

附件 1

2021 年北京市民体质促进项目挑战赛 活动方案

一、主办单位

北京市社会体育管理中心

东城区体育局

二、承办单位

东城区社会体育管理中心

东城区体育活动中心

三、协办单位

北京中体亚奥体育发展有限公司

四、活动时间

1. 10 月 23 日 8:30, 东城、海淀、丰台、通州、大兴;
2. 10 月 23 日 13:00, 门头沟、房山、怀柔、延庆;
3. 10 月 24 日 8:30, 西城、朝阳、石景山、顺义、开发区;
4. 10 月 24 日 13:00, 昌平、平谷、燕山、密云。

五、活动地点

天坛体育中心

六、活动规模

本次挑战赛共分四个单元, 每个单元不超过 500 人, 每个区

报名 10 支队伍，每支队伍 11 人，含领队 1 人，队员 10 人（男 6 人、女 4 人）。参赛队员不符合规定的队伍不予记录成绩，总体规模约 1800 人。

六、项目设置

（一）体质促进项目

1. 吹踩气球
2. 平衡前进
3. 手卷轱辘
4. 屈体移球
5. 袋鼠快跳

（二）趣味项目

1. 龙行天下
2. 同舟共济
3. 5 米蜘蛛跑接力
4. 超级障碍赛

（三）冰雪体验项目

陆地冰壶、冰球射门、VR 滑雪机等。

七、报名办法

1. 竞赛人员需通过微信小程序“北京健身汇”线上报名，选择赛事活动报名→2021 年北京市民体质促进项目挑战赛→选择参赛时间→创建队伍（邀请码：1234）→填报报名信息。

2. 各参赛人员情况均需符合疫情防控要求，具有接种两针新

冠疫苗证明，14天内未到访中高风险地区，并填写《个人参赛和防疫责任书》。

3. 报名截止时间为2021年10月9日，逾期不接受报名。（联系人：黄春鑫；电话：83167005）

八、奖励办法

按每队完成体质促进项目和趣味项目的总成绩进行最终排名。每场比赛分别取一等奖15名、二等奖30名、三等奖45名，其余队伍为优胜奖。获得一、二、三等奖的队伍颁发奖杯，队员颁发奖牌；优胜队伍队员颁发纪念证书。获奖奖杯及证书将以邮寄方式颁发。

九、裁判与仲裁

本次比赛裁判长、副裁判长、裁判员、仲裁均由赛事组委会选派。

十、领队会

领队会将于10月20日（星期三）14:30在天坛体育场会议室召开。

十一、工作要求

1. 各单位要在各自辖区内加大宣传力度，建立广泛的社会动员机制，充分发挥互联网优势，组织动员参赛人员参与本次比赛。

2. 各单位组织活动中高度重视安全与疫情防控工作，参与人员情况必须符合疫情防控要求，增强风险防范意识，强化责任感，制定详细的应急方案和防控方案，确保组织工作安全有序进行。

十二、未尽事宜，另行通知

附件 2

2021 年北京市民体质促进项目挑战赛 体质促进项目规则

一、吹踩气球

1. 比赛方法：每名参赛者吹 1 个气球，将气球吹到合适大小，再用脚将气球踩破，完成后与另一组队员进行迎面接力，5 名队员为一组，两组相隔 8 米，依次完成吹踩过程，记录本队第一名队员开始吹气球到最后一名队员踩破气球的所用时间。

2. 锻炼目的：增强呼吸肌力，提高肺活量。

3. 注意事项：吹踩过程不得用手或其他物品将气球捅破。



二、平衡前进

1. 比赛方法：队员脚踩踏板，单手将一侧沙球移动到另一侧，沙球必须放置于规定的标志盘上，若超出规定的范围，必须将球放回，方可进行下一个动作。10名队员依次接力，记录从开始到球全部转移所用总时间。

2. 锻炼目的：发展身体平衡、协调能力和下肢力量（尤其是踝关节力量）。

3. 注意事项：行进过程中身体任何一个部位不可接触地面。



三、手卷轱辘

1. 比赛方法：参赛者双手持前臂训练器，双臂前平举约与肩高，两手交替屈腕转动直柄，至绳索完全卷到直柄为止。10名队员依次接力，重物从离地至水平计时开始，记录全部队员完成动作的总时间。

2. 锻炼目的：发展手部和前臂力量。

3. 注意事项：卷绳索时，参赛者必须始终保持双臂前平举，肘关节不能弯曲。



四、屈体移球

1. 比赛方法：参赛者直腿坐于参赛垫上，单手将身体一侧沙球（1磅，约 0.5kg）转移到另一侧，10 名队员依次接力，记录本队第一名队员开始移球到最后一名队员移完最后一球所用的时间。

2. 锻炼目的：发展下肢柔韧性、上肢力量、脊柱灵活性。

3. 注意事项：参赛者膝关节不能弯曲，必须单手移球。



五、袋鼠快跳

1. 比赛方法：参赛者双手持药球（男 2kg，女 1kg）跳跃绳

梯，每次只能跳一格，10名队员依次接力，记录本队第一名队员开始起跳到最后一名队员跳出最后一格落地的所用时间。

2. 锻炼目的：发展全身力量、协调性和灵活性。

3. 注意事项：参赛者必须双脚同时跳跃，漏跳从后一格重新开始。



附件 3

2021 年北京市民体质促进项目挑战赛 趣味项目规则

一、龙行天下

1. 比赛人数：6 人（4 男 2 女）

2. 比赛器械：充气龙

3. 比赛规则：比赛开始前，6 名队员坐在比赛器材上，双手握器械把手于起跑线后准备。裁判发令后，6 名队员协作配合使比赛器材在跑道上行进，以各参赛队队员及所用比赛器材全部通过终点线所在垂直平面为计时停止。单向赛程 40 米，用时少者名次列前。

4. 注意事项：在比赛过程中，如有队员掉落器械，需从掉落处重新比赛，否则成绩无效。



二、同舟共济

1. 比赛人数：10 人（6 男 4 女）

2. 比赛器械：充气竹筏

3. 比赛规则：10 名队员分两组，分别于起终点处准备。比赛开始前，起点处第一组 5 名队员站在起点线后的第一块竹筏上，队伍的最前面的队员手拿第二块竹筏准备。裁判发令后，第一名队员将竹筏沿跑道行进方向铺设好，其他队员依次移动到前面竹筏上，然后把后面的竹筏传递给队伍最前面一名队员，再将竹筏沿跑道铺设好，依次交替向前行进。当队员和器械全部通过终点线后，第二组队员接力器材并以同样方式返回起点，以第二组参赛队员及所用比赛器材通过终点线所在的垂直平面为计时停止，用时少者名次列前，单程赛程 20 米，用时少者名次列前。

4. 注意事项：在比赛过程中要求所有队员身体的任何部位都不能着地，每着地一次加时 5 秒。



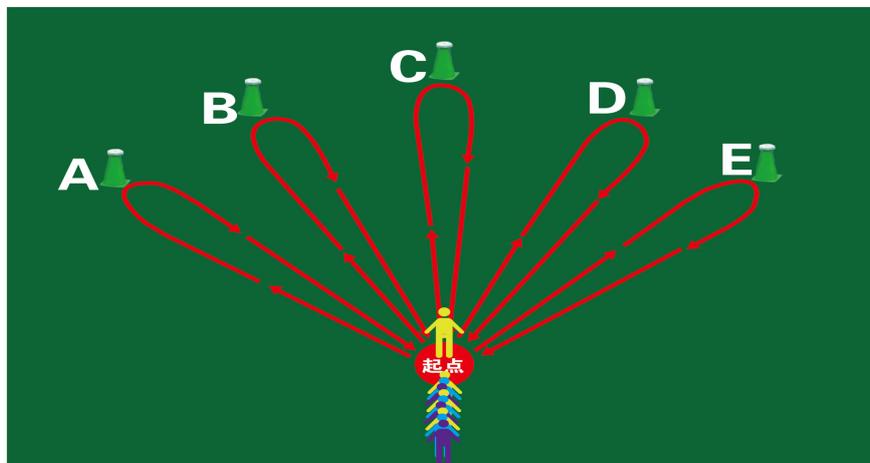
三、5 米蜘蛛跑

1. 比赛人数：10 人（6 男 4 女）

2. 比赛器械：反应感应装置

3. 比赛规则：比赛开始前 10 名队员于出发处一路纵队准备，其中第一名队员站于出发圆心处。比赛开始后，1 号队员跑向 A 点触及感应灯后返回出发点，然后再依次折返跑向 B 点、C 点、D、点、E 点，1 号队员从 E 点返回后与 2 号队员击掌接力，10 名队员依次类推，10 号队员返回起点圆心后计时停止，单向折返距离 5 米，用时少者名次列前。

4. 注意事项：队员手置于感应灯上方或触及感应灯均可。参赛者需按顺序触及感应灯，顺序错误或遗漏成绩无效，记录比赛总用时为最终成绩，以时间最短取胜。



四、超级障碍赛

1. 比赛人数：6 人（4 男 2 女）

2. 比赛器械：充气障碍器械

3. 比赛规则：比赛开始前，6 名队员成一路纵队立于起点线后准备。裁判发令后，第一名队员出发依次通过“充气跨栏、平

衡木、钻网通道、鱼跃龙门”环节后从器材侧面返回起点，并与本队第二名队员击掌接力比赛，以此类推，直至本队最后 1 名队员身体通过终点所在的垂直平面为计时结束。单向赛程 40 米，用时少者名次列前。

4. 注意事项：每名队员必须依次通过四个环节，如有环节遗漏或未完成取消全队比赛成绩。



附件 4

参赛和防疫责任书

一. 本人自愿参加 2021 年北京市民体质促进项目挑战赛 及一切相关活动(以下统称“比赛”), 本人具有参加本次比赛相应的民事行为能力 and 民事责任能力, 全面理解并同意遵守组委会及协办机构(以下统称“主承办”)所制订的各项规程、规则、规定、要求及采取的措施。

二. 本人明确了解参加本次比赛可能发生的一切风险, 并同意自行承担参加本次比赛所可能存在的风险和 responsibility; 承诺已通过正规医疗机构进行体检, 并确认自己的身体状况能够适应于本次比赛。

三. 本人授权本次比赛主承办及指定主流平面、网络媒体、自媒体平台无偿使用本人的肖像、姓名、声音、照片、视频等用于本次比赛的宣传与推广。

四. 本人将向主承办提供身份证件用于核实本人身份及参赛资格, 保证提交的身份证件和文件资料真实有效, 并承担因提供不实信息所产生的全部责任。

五. 本人同意在参赛过程中遵守裁判、医疗人员和安保人员的要求, 在未完成本次比赛、身体不适及出现突发状况时主动退出本次比赛, 并承担因本人坚持本次比赛所产生的全部责任与后果; 同意接受主承办在本次比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗, 但在医院救治等发生的相关费用由我自理。

六. 本人同意主承办以我为被保险人投保人身意外险, 确认已知悉并同意保险合同的相关内容。

七. 本人已知悉并承诺严格遵守如下**防疫要求**:

1. 严格服从活动防疫安全要求, 服从现场防疫工作人员指挥。
2. 进入比赛区域需主动出示“北京健康宝”并通过体温检测, 拒绝接受扫码、体温检测或体温异常、处于隔离期等可疑人员, 谢绝入场。
3. 自备符合防疫要求的口罩, 并全程佩戴; 运动员处于比赛期间可不戴口罩, 完成比赛后应及时佩戴口罩。
4. 在签到处、仪式区、领奖处等人员聚集区域, 应保持 1 米以上间隔, 避免交叉和近距离接触; 在看台观看比赛时, 需间隔一个座位就坐, 保持安全距离。
5. 一旦出现发热、干咳、呼吸困难等症状, 不得带病参与赛事活动, 应第一时间远离人群并告知组委会。

队伍名称: _____

个人签名: _____

签署日期: 年 月 日