

关于印发《绩溪赛区第九届“万步有约” 健走激励大赛活动方案》的通知

各乡镇人民政府，县直各单位：

业经县政府同意，现将《绩溪赛区第九届“万步有约”健走激励大赛活动方案》印发给你们，请认真组织实施。

2024 年 4 月 10 日

绩溪赛区第九届“万步有约”

健走激励大赛活动方案

为全面贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》，全面推进《绩溪县防治慢性病中长期规划（2017-2025年）》中“三减三健”活动的深入开展，推动全县慢性病综合防控示范区规范化建设，达到预防慢性病、促进健康的目的。经研究，决定组织参加全国第九届“万步有约”健走激励大赛，为确保活动取得圆满成功，特制定本方案。

一、活动目的

通过举办“万步有约”系列活动，倡导绿色出行，践行健康生活方式，发挥示范引领作用，促进全县居民养成健康的行为和生活方式。

二、活动主题

爱健走 爱健康，万步有约与您同行

三、组织机构

主办单位：绩溪县人民政府

承办单位：绩溪县卫健委

协办单位：各参赛单位

支持单位：得实集团、万步网

四、活动时间

报名阶段：2024年4月9日-14日

热身赛：2024年4月21日-5月10日

正式赛(精英赛)：2024年5月11日-8月18日

拓展赛：具体日期、参赛人员、报名方式将另行通知。

五、大赛内容

第九届“万步有约”健走激励大赛分为精英赛和拓展赛：

（一）精英赛

1. 健走比赛

参赛队员通过佩戴比赛专用运动处方计步器，记录每天的健走数据，并将数据上传至大赛网络系统，以健走步数与健走强度累计计算积分，与全国各示范区之间、各省之间、省内各示范区之间、示范区各小分队之间，开展四个维度、为期 100 天的团队健走竞赛。

2. 健康体重大赛

“健康体重”和“适量运动”是全民健康生活方式行动的重要内容。大赛特设健康体重大赛，与健走比赛同期开展。

3. 行业大赛

按照单位归属及划分标准共划分数个行业，在每个行业中，按照行业奖排名规则对符合条件的单位进行排名，最终根据评比原则确定获得全国行业奖的单位。

4. 本地化区域健走大赛

开展具有当地特色的主题赛事，将健走活动与党建宣传、文化旅游、健康中国行动等主题结合，作为共建共享的具体实践，广泛推广健康生活方式。

（二）拓展赛

以每日 10000 步为目标，通过万步 APP 记录每日步数开展为期 21 天的团队线上竞赛（具体方案另行下发）。

（三）参与式活动

在开展健走比赛的同时，各参赛队伍配合开展线上、线下参与式活动，具体包括：启动仪式、自主激励机制设置、实地健走、健康讲座、万步队长培养、特色文化活动（摄影比赛、征文比赛、短视频比赛）、健康体测和身体指标收集等。

六、参赛对象与要求

（一）观摩团成员

县委、县人大、县政府、县政协等相关领导，观摩团队员不参与竞赛比分。

（二）精英赛

1. 参赛单位：各乡镇人民政府、县直各单位组队报名参赛。

2. 参赛规模：为便于组织管理，参赛人数控制在 520 人左右，通过“热身赛”后，选拔优秀队员参加全国“正式赛”。

3. 参赛选手：参赛选手由各参赛单位上报，要求参赛选手身体条件适合健走运动并具有较高的集体荣誉感，能服从大赛组委会统一管理，严格按照大赛规则要求完成所有健走任务。

4. 报名要求：本届大赛只接受单位统一报名，不接受个人报名；每支队伍 10-20 人，并确定 1 名队长，负责参赛队员日常管理及与大赛组委会沟通联络工作。请各单位主要领导高度重视，组织班子成员带头参赛。

（三）拓展赛

1. 参赛单位：各乡镇人民政府、县直各单位、社会组织、民间团体均可组织团队参赛，参赛团队数量不限。也可由若干选手自行组队，以团队名义参赛。

2. 报名要求：不接受个人报名，只接受以团队形式报名参赛，每支团队 5-15 人。

七、奖项设置

大赛成绩除参与全国、全省健走竞赛类奖项、健走促进类奖项和组委会综合奖评选外，还设置团队奖、个人奖和自主激励机制。

(一) 团队奖项：结合精英赛、拓展赛和健康体重大赛成绩综合评比团队奖项。奖项包括：优秀组织奖、行业奖项和满分团队奖。

(二) 个人奖项：结合精英赛、拓展赛、健康体重大赛成绩和特色文化活动综合评比个人奖项。奖项包括：满分奖、万步队长奖、特色文化活动评选个人奖、慢病管理达人奖。

(三) 自主激励机制：鼓励各参赛单位、团体自主设置表彰奖励办法和相关制度。

八、工作步骤

赛事工作分为谋划、筹备、实施、总结四个阶段。

(一) 谋划阶段(2024 年 3 月)

成立第九届“万步有约”健走激励大赛组织管理委员会和竞赛管理办公室，拟定实施方案，组建参赛队伍，明确责任分工。

(二) 筹备阶段(2024 年 4 月)

组织报名，召开培训会，收集健康指标，开展参赛队员培训和各项赛前热身活动。

（三）实施阶段(2024 年 4 月-8 月)

启动热身赛、正式比赛，开展每日成绩监测、实地健走、健康讲座、健康促进线上答题、特色活动、健康指标收集等活动，邀请各类媒体宣传报道。

（四）总结阶段(2024 年 9 月)

召开表彰大会，总结活动经验，表彰优秀参赛队伍和队员。

九、其它事项

大赛其它事宜详见《第九届“万步有约”健走激励大赛活动细则》，未尽事宜由大赛组委会办公室负责解释。