

“迎冬奥”全民健身线上亲子挑战赛方案

一、主办单位

中卫市旅游和文化体育广电局

中卫市教育局

二、活动时间

2022年2月1日-3月1日

三、参加人员

全市适龄儿童家庭（3岁-12岁儿童家庭）均可参与活动。

四、活动组别

幼儿组（3-6岁）、少儿组（7-12岁）

五、活动项目与规则

（一）项目设置

1. 幼儿线上组（3-6岁）：装果果、我推小车过山头。

2. 少儿线上组（7-12岁）：60秒跳绳、60秒踢毽子、60秒亲子卷腹（不分男女组，由孩子个人完成）。

（二）比赛规则

1. 幼儿线上组（3-6岁）

（1）装果果：家长背着自制小背篓背对孩子，和孩子背对面距离1.5米，听到口令后，孩子拿皮球或布玩偶双手成功抛球进背篓，30秒内抛进的皮球或布玩偶多者获胜。

（2）我推小车过山头：家长抓住孩子的两条腿（膝盖以下），孩子双手撑地，听到口令后孩子双手向前爬，家长和孩子同时越

过间距 5 米的 4 个障碍物（矿泉水瓶或易拉罐，第一个障碍物为起点，第四个障碍物为终点），起点止终点 15 米，另一个家长用手机计时，爬行时间少的获胜。

2. 少儿线上组（7-12 岁）

（1）双人跳绳：家长带孩子一起跳绳，60 秒内跳绳以数量多者获胜。

（2）双人踢毽子：家长与孩子面对面踢毽子互相传接，60 秒钟踢毽子传接以数量多者获胜。

（3）60 秒亲子卷腹：家长和孩子脚对脚躺倒垫子上，手中拿皮球或玩偶面对面卷腹传接皮球，双人卷腹 90 度传接成功为一次，60 秒内以数量多者获胜。

六、参加办法

（一）各小学、幼儿园要积极组织学生参加线上亲子活动。

（二）线上亲子活动由各家庭自行录制视频上报组委会。

（三）报名可扫描关注“华奥云体育”进入活动公众号，点击“活动报名”查看活动通知和具体规则，获取活动咨询。



(或扫描下方二维码，进入小程序即可参与报名)



七、上传方式

参赛选手可通过报名链接进行报名，报名后按要求录制参赛视频/照片，在活动平台点击视频上传——填写比赛相关信息并提交视频后，点击“上传视频”，等待提示上传成功页面，即为上传成功。

八、参赛要求

(一) 参赛视频中不得含有违反国家法律、危害国家安全统一、公序良俗以及涉及他人隐私等内容。

(二) 参赛作品要求为参赛者本人的视频影像，严禁参赛者采用任何不良手段参与本次大赛，冒用他人名义和影像资料以及使用已经公开发行的音像制品等参赛。

(三) 各参赛家庭或个人进入活动主页报名并将比赛资料上传至报名平台，活动过程中注意安全。

(四) 在户外参加活动时，要做好个人防护，不聚集、不扎堆，并且佩戴口罩进行。

(五) 参赛视频格式需为 MP4，清晰可辨识，视频大小不超过 100M，拍摄场地空旷，背景不能杂乱。请不要在视频画面中添加角标、站点名称、文字等一切遮挡画面的元素。拍摄可利用自然光、顺光拍摄，避免逆光。

(六) 参赛视频要求正面全身拍摄（需横屏拍摄），不得遮挡面部，视频须为单次、完整、连续的动作，不得剪辑视频。

(七) 上传视频发布后，即被视为允许赛事主承办方及其指定媒体使用和评比的视频。

九、赛事声明

(一) 参赛者在报名之前请务必仔细阅读参赛须知中的健康要求，若因身体条件不足参赛导致的身体不适或意外，责任后果自负。

(二) 参赛者应身体健康，具备参与活动的身体素质，有先天性心脏病、风湿性心脏病、心肌炎、高血压、脑血管疾病、大量饮用酒、孕妇等不适合运动的疾病患者不宜参加比赛。

(三) 奖品将在活动结束后 15 个工作日内统一在新闻传媒集团大楼 313 指挥部办公室领取（联系电话：0955-7068885）。

(四) 组办方均不构成对参赛者人身和财产安全的任何承诺，如在活动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。

十、录取名次及奖励办法

各项目均录取前 60 名给与奖励，设一等奖 10 名（奖品：儿童滑板车），二等奖 20 名（奖品：电子计数跳绳），三等奖 30

名（奖品：益智玩具套装）。

十一、其他

所有线上参与活动的人员，必须严格阅读线上软件《活动须知》里的赛事申明、疫情防控等内容，勾选同意后才能报名参赛，否则系统不予默认。同时参赛人员需悉知线上软件《活动须知》内容，严格遵守。

十二、活动联系人及联系方式

联系人：孟 超 0955-7068885

十三、本规程的解释权属中卫市旅游和文化体育广电局。未尽事宜，另行通知。