附件1

浙江省全民健身运动汇

普陀站活动规程

1. 主办单位

浙江省体育局、浙江省文化和旅游厅、浙江省生态环境厅、浙江省农业农村厅

二、承办单位

浙江省体育记者协会、普陀区人民政府

三、执行承办单位

普陀区文化和广电旅游体育局、普陀区生态环境局

四、媒体承办

省体育局体坛报社、浙江民生资讯广播FM99.6

五、活动主题

全民健身奔小康，大美“浙”里在普陀

六、项目设置

（一）规定项目：“最多跑一次”、“全民奔小康”

（二）自选项目：“欢乐大家庭”、“以退为进”

七、参赛要求

（一）每队12人，其中普陀本地参赛人员300人；

（二）各参赛队参加单项比赛的队员人数，按照竞赛规则要求人数参加；

（三）各参赛队自行对队员的健康状况负责，并在活动报到时签订健康承诺书；

（四）各队短袖T恤由大会提供，报到时统一发放；

（五）运动员自备替换衣服、毛巾、防晒用品等；

八、竞赛规则（每队每位队员至少参加一项比赛）

（一）“最多跑一次”

每队5名队员，结合垃圾分类知识进行50米往返接力跑。第一名队员听发令声后起跑在相距10米的垃圾站取1种垃圾后继续跑向终点垃圾投放点并投入相应的垃圾桶，迅速往回跑，与下一名队员击掌后第二名队员出发，以此类推。最终计总用时，若垃圾分类错误1次，则加时10秒；按照每队用时从短到长排定名次计分。

（二）全民奔小康

每队5名队员（其中至少1名女队员），参加比赛；发令声后，5名队员依次完成30米障碍赛中的往返跳绳跑（或根据场地条件可调整为往返袋鼠跳）；按照每队5名队员总用时进行排名并计分。

（三）欢乐大家庭

3名队员按1—3号顺序站在指定位置，听到口令后，第一名队员站在制定区域解开缆绳，跑向船甲将鱼网撒向“鱼场”，可撒3次，再跑到第二名队员处击掌；第二名队员站在制定区域将缆绳抛向5米处的固定桩头，可抛3次。再跑到第三名队员处击掌，第三名队员将鱼货挑到制定区域。各队一次机会，以用时少的队名次列前。

3次撒网必须捕到12条鱼，（若一次性撒中12条鱼，可进行下一个环节）否则每少捕1条鱼，视为犯规，在原来的成绩上加时20秒。

3次抛缆绳必须套中桩头，（若一次性套中桩头，可进行下一个环节）未抛中桩头，视为犯规，在原来成绩上加时15秒。

注：挑鱼货必须用肩挑，其他方式均为犯规，不计成绩。

（四）以退为进（分男女组，限报男女各2名）

运动员肩挑“秧苗”担子站在起点，听到发令后，挑担子到达指定区域，将担子里的“秧苗”取出，一手拿秧苗，一手将“秧苗”插在小孔里，将所有小孔插满为止。以计时成绩决定名次，用双手插“秧苗”者不计成绩。

九、录取名次及奖励办法

（一）各单项比赛均录取前十六名，按18、16、14、13、12、11、10、9、8、7、6、5、4、3、2、1计入团体总分；

（二）各个项目完成以后，各单项积分相加排名总成绩，分值高则名次前列；

（三）比赛总成绩录取前16名，比赛设一等奖3名、二等奖5名、三等奖8名及参与奖。按照团体总分成绩1-3名为一等奖，4-8名为二等奖，9-16名为三等奖，颁发团体奖牌及奖品。

（四）为鼓励全民参加本次赛事，赛事组委会特设立“参与奖励”，所有完赛队伍可获得组委会提供的精美完赛礼品一份。

十、未尽事宜，另行通知

十一、浙江省全民健身运动汇普陀站竞赛规程由组委会负责解释。