

附件

“不负青春健康跑·五一打卡扎达盖” 呼和浩特市全民健身活动规程

一、组织结构

主办单位：呼和浩特市体育局

承办单位：呼和浩特市路跑协会

协办单位：呼和浩特体育中心

技术支持：内蒙古思达文体设施有限公司

运营单位：内蒙古蒙美体育发展有限公司

二、活动目标

以科学有趣的方式，吸引人群参与。通过积极传播，提升参与规模。

三、技术平台

全民智道小程序



四、活动时间和地点

活动时间：2024年5月1日至5日

活动地点：扎达盖公园（通道北路与北二环快速路交汇处北侧）

五、活动项目

（一）10K 健康跑打卡赛

（二）自助打卡赛

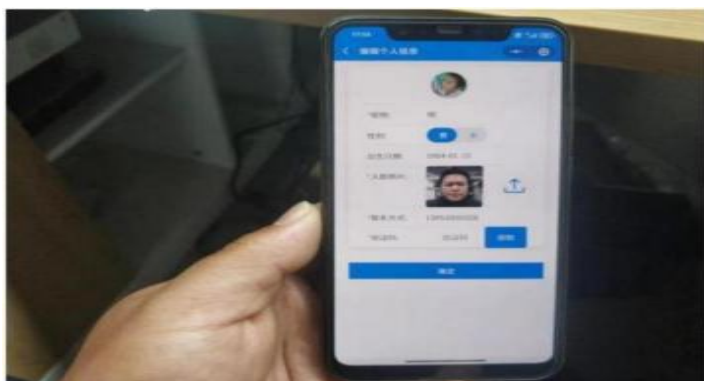


六、报名方式

凡身体健康，自愿参赛的运动爱好者均可在活动进行期间，在全民智道小程序里注册与登录。注册成功即视为报名，随时参加，不收取报名费。

在扎达盖公园健身步道起点（公园东北角，体育馆西侧）或智慧大屏处（公园入口东北侧）扫描二维码，通过微信授权注册会员；注册时填写昵称、性别、出生日期、上传人脸照片（注：上传清晰的现场自拍人脸照片，保证照

片内人脸的唯一性)，联系方式，输入获取的验证码点击确定直到上传照片成功。（注：性别、年龄等数据是云平台为锻炼者推荐运动计划的基础依据。）



人脸照片上传成功后，注册人员站到大屏处，待屏中人脸的红色框变为绿色框，框右边显示的昵称为注册时的昵称，这时代表用户注册成功。（注：会员注册成功后，下次运动时无需任何准备操作，可直接进行运动）



场地技术联系人：李耿圳，联系电话：13948439150

赛事活动联系人：麻卜文，联系电话：18686085246

七、活动规则

（一）10K 健康跑打卡赛，报名成功后在活动规定的参赛时间内（5月1日-5日），在扎达盖公园健身智道完成6圈10.8公里，在微信朋友圈发送1次公园自拍照并配文“不负青春健康跑·五一打卡扎达盖”，即视为挑战成功。

（二）自助打卡赛，报名成功后在活动规定的参赛时间内（5月1日-5日），在扎达盖公园健身智道完成3次3.6公里走跑，在微信朋友圈发送3次公园自拍照并配文“不负青春健康跑·五一打卡扎达盖”，即视为挑战成功。

（三）运动注意事项

1. 在智能步道上健走或慢跑，在经过多功能健康柱时，保持面部无遮挡（无帽子、口罩、墨镜等饰品）；不低头、不扭头、正视步道前方。



2. 在智能步道上健走或慢跑，在经过多功能健康柱时，保证再次回到大屏处，驻足 1-2 秒，当大屏识别人脸时会实时跳转用户的详细运动信息界面，包括昵称、运动等级、运动时长、里程、速度、能耗、排名等详细数据。下面是根据此用户的健康数据(身高、体重、年龄等)和运动数据(运动里程、时长、能耗等)进行数据分析，提供运动推荐。



八、奖励办法

(一) 对于按要求参加比赛并完赛的运动员，由呼和浩特市体育局颁发完赛证书；

(二) 所有完赛选手均可参与一次抽奖机会，可获得精美纪念品；

(三) 活动结束后在5月8日下午15:00在腾讯视频号“内蒙古体育生态圈”进行直播抽奖。抽奖结束后5个自然日内，获奖选手可至扎达盖公园网球馆凭本人身份证和微信朋友圈截图领取。

一等奖5名：华为运动手环1只

二等奖10名：华为FREELACE活力版无线蓝牙耳机

三等奖20名：跑步腰包1个

纪念奖50名：运动水壶1个

九、运动建议

有以下身体状况者不宜参加活动：

先天性心脏病和风湿性心脏病患者；

高血压和脑血管疾病患者；

心肌炎和其它心脏病患者；

冠状动脉病患者和严重心律不齐者；

血糖过高或过低人员；

比赛期间患感冒、发烧等疾病人员；

其他不适合运动的疾病人员。

十、规程解释权归属赛事组委会