



# 浙江省第三届“绿道健走大赛”将于明日启动 约吗? 参与健康打卡告别“烦暑”

六月的记忆,是和酷暑相伴的。在闷热、潮湿的天气中,人们的心情也会因此而烦躁不堪。如何告别这样的烦暑,参与一些活力四射的健康运动是不错的选择。正好,借着庆祝中国共产党建党100周年的浓厚氛围,浙江省第三届绿道健走大赛暨绿道健身月活动将于6月20日启动,我市作为分会场之一,也将由市住房和城乡建设局、市卫生健康局、市文化和广电旅游体育局、市总工会、市融媒体中心等单位同步发起一场公众绿道健走大赛活动。何不加入到健康打卡队伍?在接下来的20天里,选择在绿道上进行健走PK,通过伸伸腿、动动脑,尽情挥洒汗水带走身体上的乏力,加速活跃思维驱除精神上的倦怠,同时,还可获得意外的奖金。

## 活动时间

比赛评分分为两级,一是省级大赛,二是市级大赛。

省级比赛 6月20日至7月10日

市级比赛 6月20日至7月10日

活动结束后统一计分并公布结果。

## 活动地点

- 三江六岸公园绿道
- 金胜山森林公园绿道
- 飞凤山绿道
- 白垭里-前仓绿道
- 入城口及溪心路两侧绿道
- 花街镇双溪倪宅溪绿道
- 花街镇王样-店园绿道
- 象珠镇-唐先镇绿道
- 唐先镇葡萄长廊绿道
- 舟山镇8号线白岩下绿道
- 舟山镇6号线花古绿道
- 舟山镇8号线端头绿道
- 芝英镇柿后村绿道
- 方岩镇下宅-堂慈绿道
- 西溪镇石江村-上坛村绿道
- 西溪镇西溪小学-下里绿道
- 龙山镇太平水库-后宅绿道
- 龙山镇龙川大街-状元街-太平水库绿道
- 龙山镇四路口村-吕南宅二村绿道
- 龙山镇下莫口-里麻车绿道
- 石柱镇厚莘-磨山绿道
- 城西新区烈桥溪绿道
- 经济开发区众泰小镇湿地公园-小北溪绿道
- 古山镇乌江溪绿道
- 古山镇华溪绿道
- 古山镇后塘弄一村绿道
- 龙川公园
- 香樟公园
- 东城街道沿朱明溪、溪边村-西竹园绿道
- 西城街道沿朱明溪、庙下-溪边村绿道

## 计分办法

### 积分计算

团队集体绿道健走积分:团队队员同时同一绿道健走,打卡记录,并上传集体照,每周一次10分,每周2次20分,每周3次30分,每周4次40分,每周5次及以上50分;如队

员人数不齐,则该次不得分。

团队总分:队员累计健走积分/团队队员数+队长参与式活动积分+团队集体绿道健走积分

个人总分:个人累计健走积分+参与式活动积分

### 个人绿道健走积分(个人每日绿道健走最高得分10分)

分组		积分
20岁至59岁人群	60岁至65岁人群	
1步至1499步	1步至999步	4分
1500步至2999步	1000步至1999步	6分
3000步至4499步	2000步至2999步	8分
4500步至5999步	3000步至3999步	10分

### 参与式活动积分(个人赛个人答题,团队赛,队长一人答题)

线上

健康知识积累行动:在小程序里参与健康知识答题,每天答对5题,得10分。

学党史迎百年行动:在小程序里参与党史知识答题,每天答对5题,得10分。

绿道建设问卷调查赢积分:在小程序参与绿

道建设问卷调查一次,得50分。

线下

绿道分享赢积分:通过分享绿道健走视频得积分,最高可得40分。在天目新闻APP潮客频道上发布加话题“绿道健走”视频,得20分;快手APP上发布加话题“浙江绿道健走”视频,并@浙江窗口,得20分(注意:APP注册的手机号,应与绿道健走小程序的手机号保持一致)。

园林绿化和绿道摄影摄像作品征集活动另行通知。

## 活动内容

- 开展一场公众绿道健步走大赛
- 开展一次干部职工绿道公益毅行活动
- 开展一次绿道建设需求摸底调查
- 开展一系列参与式活动

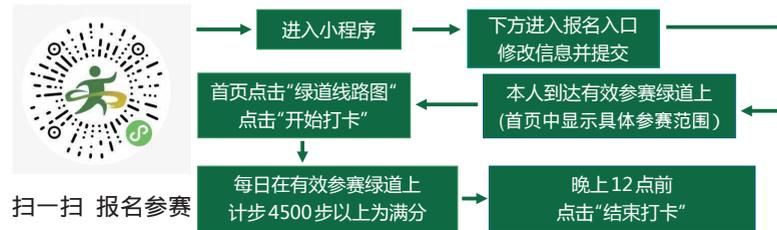
## 参赛对象

全省各个县(市、区)20岁至65岁成年人,要求身体健康,患严重心脏病、脑血管疾病、高血压、糖尿病、精神疾病、躯体障碍等不适合步行运动的疾病患者以及孕产妇除外。

分个人和团队。其中,团队由3人以上组成队伍。

## 参赛方法

### 绿道健走比赛



## 奖项设置

### 省级奖项

健走达人奖:100名(取个人积分前100名,每人1000元或等值实物奖励);

团队奖:一等奖10队(取团队积分排名前10的队伍,每队2000元或等值实物奖励),二等奖20队(取团队积分排名第11至第30的队伍,每队1000元或等值实物奖励),三等奖30队(取团队积分排名第31至第60的队伍,每队500元或等值实物奖励);

优秀组织奖:设区市优秀组织奖3个,区县优秀组织奖10个,单位优秀组织奖20个。组织奖主要参考注册在当地的参赛者累计积分、公益毅行组织和宣传情况等。

### 市级奖项

个人奖:个人积分(除小程序显示的分数外,参加毅行活动的个人积分另加20分)前50名,健走达人奖,奖励400元。

团队奖:一等奖1队、二等奖2队、三等奖3队;各部门单位、各镇街区组织至少一个团队参加本次

比赛,团队队员少于3人不参加评奖,按团队总分(团队总分为队长、队员的个人积分相加)成绩排列,择优录取,若出现总分相等,则团队人数多者排先,若总分、人数都相同则并列,如出现并列则平分奖金。一等奖奖励现金2000元,二等奖奖励现金1500元,三等奖奖励现金1000元(团队平均分低于100分不参与评奖)。

3. 优秀组织奖:设一等奖1个、二等奖2个、三等奖3个;奖励积极组织参与活动的各部门单位、各镇街区,评选要求其具体列出参赛人员花名册报市绿道办,作为绩效奖依据。按有效参加比赛(参赛个人积分不少于150分)的总人数排列。一等奖奖励现金2000元,二等奖奖励现金1500元,三等奖奖励现金1000元。

## 全市绿道概况

我市绿道主要分区域绿道、城市绿道和中心城区绿道,由六轴三环9条绿道主线构成绿道网络体系。截至目前,我市建成绿道总长度达200公里,为市民提供公共休闲空间,并乐享生态建设成果。