

# 中国科学院

---

## 中国科学院工会委员会 中国科学院体育协会 关于组织参加“中国梦·劳动美—永远跟党走 奋进新征程”全国职工线上运动会的通知

院属各单位工会、院机关工会：

为贯彻全民健身国家战略，探索疫情防控常态化下“互联网+运动+文化”的干部职工文体活动新形式，全国总工会正在组织开展“中国梦·劳动美—永远跟党走 奋进新征程”全国职工线上运动会。为落实上级通知要求，我院将组织广大干部职工于4~6月参加全国职工线上运动会。现将相关事宜通知如下：

### 一、活动主题

“中国梦·劳动美—永远跟党走 奋进新征程”

### 二、组织单位

中国科学院工会委员会  
中国科学院体育协会

### 三、参赛时间

2022年4月~6月

### 四、项目设置

1. 跳绳：每日完成1次（一次性计时跳跃100个）为达标。

---

2. AI 运动: 每日在 9 项 AI 动作 (开合跳 20 次、深蹲 15 次、侧滑摸桩 20 次、敏捷踢球 20 次、敏捷摸球 20 次、左右小跳 20 次、障碍跳 30 次、两端侧平举 20 次、站立体前屈 15 秒) 中任选 4 项完成即为达标。

3. 健步走: 每日完成 6000 步为达标, 并上传当日最终步数。

4. 跑步: 每日跑步 3 公里为达标, 跑步前需点击 App 中跑步选项, 并在跑步结束后, 上传运动数据。

5. 骑行: 每日骑行 6 公里为达标, 骑行前需点击 App 中骑行选项, 并在骑行结束后上传运动数据。

6. 工间健身训练: 选择“训练”卡片, 每日任选运动健身项目累计完成 20 分钟, 保存运动数据即为达标。

以上项目每日任选一项完成。此外, 还有地图闯关: 根据主题设置地图闯关环节, 每个地图由多个点位关卡组成, 每个关卡设定不同内容, 包含党史问答、工运史、时事政策、红色故事、闯关奖励等。

## 五、榜单设置

**参赛单位榜单:** 按照单位人数及成员达标次数累计达标分值进行综合排名。单位达标分值=每日单位达标分值的累加。每日单位达标分值即每日单位人数×系数 0.10+每日达标人次×系数 0.03。

**参赛个人榜单:** 按照个人达标次数进行排名, 达标次数相同的, 则按个人每日达标项目累计消耗卡路里总值进行排序。个人达标次数=参赛期间个人达标次数总和。个人卡路里=参赛期间内个人完成各项运动任务所消耗的卡路里值。

## 六、组织办法

1. 院属各单位工会、院机关工会组织职工参加。

2. 院工会、院体协指定 1 名管理员，各参赛单位指定 1 名协管员配合开展相关工作。

## 七、奖励办法

1. 集体奖：根据各参赛单位总达标率数值和参与率数值综合计算排名，总达标率和参与率权重各占比 50%。按照 4 个组别（200 人以下、200~400 人、400~800 人、800 人以上）分别取前 10 名单位进行奖励，并颁发证书。

2. 个人奖：按照个人达标次数进行排名，达标次数相同的，则按个人每日达标项目累计消耗卡路里总值进行排序。对本院“个人榜单”排名前 600 名的职工发放奖品，其中一等奖 100 名，二等奖 200 名，三等奖 300 名。

其他奖励：每月在 100% 达标的个人中随机抽取 100 名进行奖励，1 个月为“健身达人”，连续 2 个月为“健身先锋”，连续 3 个月达标为“健身标兵”，未到 100 名按照实际达标人数奖励，不重复领奖。

院属各单位工会、院机关工会可制定本单位个性化奖励方案，奖励标准自定。

## 八、报名方式

参赛单位职工通过扫描二维码进行报名。



## 九、联系方式

院体协

联系人：王宇星 张 伟

电 话：010-68597153

赛事运营及技术支持

联系人：朱俊翰

手 机：18001183524

## 十、未尽事宜另行通知

附件：报名参赛指南

中国科学院工会委员会

中国科学院体育协会

2022年3月30日

(此件主动公开)