

2020年三明市线上亲子运动会 活动方案

为坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记关于体育工作重要指示批示精神为指导，贯彻落实《体育强国建设纲要》。从小培养青少年儿童体育爱好与习惯，结合疫情防控相关要求。以亲子体育为切入点，营造支持青少年参与体育锻炼的家庭氛围，促进青少年身心健康、全面发展。

一、活动名称

2020年三明市线上亲子运动会

二、组织机构

主办单位：三明市体育局

执行单位：福州佳佳乐体育文化发展有限公司

媒体单位：国际商报（中国商务新闻网）

福建电视台体育频道

三明电视台

东南网

新闻网

网易体育

八闽眼直播频道

支持单位：卡尔美国际体育

麦卡体育

三明吉英童足球俱乐部

永安燕城足球俱乐部发展有限公司

评审委员：林国海（国家一级社会体育指导员）

林 炜（国家级社会体育指导员）

黄昌其（国家一级社会体育指导员）

张芳超（国家一级社会体育指导员）

魏名星（国家一级社会体育指导员）

邓晓红（记分员）

蒋淑英（记分员）

三、 比赛时间

2020年6月1日至6月5日 24:00

（在此期间，均可随时报名参赛。）

四、 评审时间

2020年6月6日至6月13日

五、 开幕式与闭幕式（颁奖典礼）

（一）开幕式：2020年6月1日 15:00~16:00

（二）闭幕式（颁奖典礼）：2020年6月14日 15:00~16:00

（三）八闽眼直播平台，全程直播开幕式、闭幕式（颁奖典礼）。

六、 活动项目、规则与参赛对象

（一）活动项目

1. 小马过河（俯卧撑）；

2. 亲子仰卧起坐;
3. 亲子跳绳;
4. 原地拍皮球。

(二) 活动规则

1. 小马过河 (俯卧撑)

比赛时间: 1 分钟

比赛规则: 家长做俯卧撑, 孩子交替钻跳 (家长双手撑起时, 孩子从家长身下钻过; 家长下降身体时, 孩子从家长身上跳过)。比赛过程中可以停顿, 但家长双臂必须支撑且双膝不能触地。要求家长: 双臂张开, 与肩同宽, 或比肩稍宽, 背部、腰部和臀部呈一条直线。以充分下降身体, 至双臂伸直完全撑起时, 为完成一个。以家长 1 分钟所完成的个数总和, 为比赛成绩。计数多者名次列前, 如个数相同, 则以上传时间先后为序, 先上传者名次列前。

2. 亲子仰卧起坐

比赛时间: 30 秒

比赛规则: 儿童与家长, 面对面坐在软垫上, 双脚相互勾住, 以固定下肢。仰卧屈膝 90 度, 两手手指交叉贴于脑后, 至坐起时, 儿童与家长单手或双手击掌, 为完成一次。以 30 秒所完成的次数总和, 为比赛成绩。计数多者名次列前, 如次数相同, 则以上传时间先后为序, 先上传者名次列前。

3. 亲子跳绳

比赛时间：1 分钟

比赛规则：由儿童与家长共同协作完成（儿童站在家长身前或身后），家长握跳绳，动作规格为正摇双人双脚跳绳。每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈）计为一个。以 1 分钟所完成的个数总和，为比赛成绩。计数多者名次列前，如个数相同，则以上传时间先后为序，先上传者名次列前。

4. 原地拍皮球

比赛时间：1 分钟

比赛规则：动作规格为原地单手拍球，手掌触球时（即皮球弹起高度）必须高于膝盖，且低于胸部，每拍球一次且皮球弹起触及手掌计为一个。必须在拍球 10 个后传球给对方继续拍球（例如：家长拍球 10 个之后，传球给儿童继续拍球 10 个，再传球给家长继续拍 10 个……）。儿童先开始拍球或家长先开始拍球均可。以 1 分钟所完成的个数总和，为比赛成绩。计数多者名次列前，如次数相同，则以上传时间先后为序，先上传者名次列前。

（三）参与对象

参与对象为：幼儿园学生、小学学生，以及 60 岁以下家长。

七、 报名方法

（一）自行录制参赛视频报名。录制视频要求：

1. 录制的视频时长，不局限为比赛时长（例如比赛时长为 1 分钟，录制视频的时间可以多余 1 分钟）。

3. 录制视频时，应由家长喊一声“开始”，作为发令，开始比赛。

4. 拍摄过程中，选手身体以及跳绳、皮球等项目器材，不得超出镜头范围。如有超出，超出时段的次数与个数，不予记录。

(二) 单人(家庭)可参加单个或多个项目，但不予以同时录取任意两个奖项，仅录取成绩最佳的一个奖项。

(三) 报名方法(任选其一)

方法一：添加佳佳乐体育微信号：13799978628，提交选手(儿童与家长)个人信息，并通过微信发送比赛活动视频。



(微信二维码)

方法二：选手将比赛活动视频上传至个人抖音号，必须在标题文字内容中添加话题：#三明市线上亲子运动会，由工作人员联系选手收集个人信息。

(四) 搜索并进入抖音号：FJJJLTY(佳佳乐体育)，关注比赛实时进程。

(五) 咨询联系人：陈先生 电话：13799978628(同微信)

八、评审与奖励办法

(一) 评审办法

由承办方组织专业裁判员对活动视频进行专业评审。

(二) 录取办法

1. 四个项目分别录取前 80 名，其中第 1~3 名为一等奖，第 4~8 名为二等奖，第 9~16 名为三等奖，第 17~28 名为优秀奖，第 29~80 名为鼓励奖(视各项目报名人数，最终对各项的录取人数作适当调整)。
2. 抖音人气奖，所有四个项目综合录取前 30 名。选手将自己的视频上传至个人抖音号，必须在标题文字内容中添加话题：#三明市线上亲子运动会，并进行转发点赞。点赞数多者名次列前，如点赞数相同，则以上传时间先后为序，先上传者名次列前。

(三) 奖品设置

1. 一等奖：颁发电子获奖证书、奖金 400 元

(一等奖每个项目录取 3 名，四个项目共计录取 12 名)

2. 二等奖：颁发电子获奖证书、奖金 300 元

(二等奖每个项目录取 5 名，四个项目共计录取 20 名)

3. 三等奖：颁发电子获奖证书、奖金 200 元

（三等奖每个项目录取 8 名，四个项目共计录取 32 名）

4. 优秀奖：颁发电子获奖证书、奖金 150 元

（优秀奖每个项目录取 12 名，四个项目共计录取 48 名）

5. 鼓励奖：颁发奖金 100 元

（鼓励奖每个项目录取 52 名，四个项目共计录取 208 名）

6. 抖音人气奖：颁发奖金 200 元

（抖音人气奖四个项目综合共计录取 30 名）

九、其他

（一）选手在活动过程中，不得以任何形式弄虚作假。承办方将组织专业评审人员对成绩进行审核，同时组织专业人员对选手的视频进行技术分析。如有违规行为，则予以取消本次活动成绩。

（二）本次活动解释权归执行单位。