

上海市第十二届老年人体育健身大会

健步走比赛竞赛规程

一、主办单位

上海市体育局
上海市老龄工作委员会办公室
上海市老年人体育协会

二、承办单位

杨浦区体育局
杨浦区老龄工作委员会办公室
杨浦区老年人体育协会
上海市老体协长跑、健步走委员会
杨浦区长白新村街道办事处
翰峰体育发展（上海）有限公司

三、协办单位

杨浦区长白新村社区体育健身俱乐部

四、支持单位

杨浦区体育活动中心
橙狮体育有限公司

五、比赛时间

2024年10月30日上午8:30

六、比赛地点

杨浦区体育场（隆昌路640号）

七、竞赛项目

团体健步走+个人定向赛

八、参赛办法

- 1、以各区老体协、各行业系统为单位参加。
- 2、每单位限报 1 支队伍，主办方根据需要允许报 2 支队伍。
- 3、每支队伍可各报领队 1 人、教练 1 人（领队和教练可兼任运动员），旗手 1 人，运动员 12 人（男女皆可）。

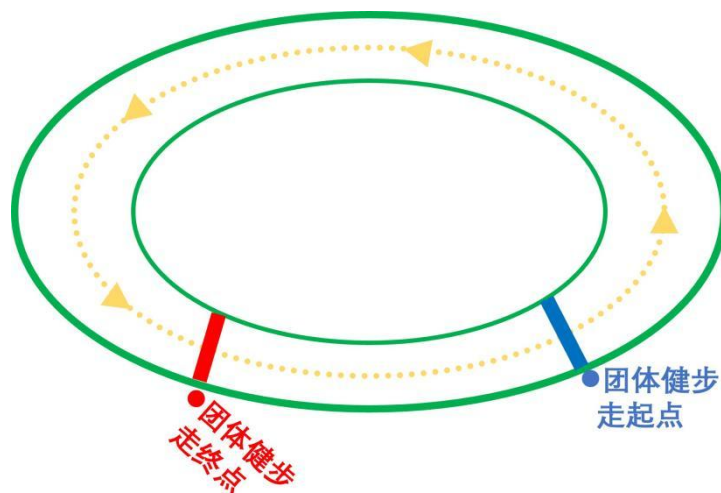
4、参加人员年龄为：女（55 至 75 岁，1949 年至 1969 年出生，男（60 至 75 岁，1949 年至 1964 年出生）。

5、健康要求：参赛者应身体健康，有参加跑步锻炼的基础。有以下身体状况者不宜参加活动。1) 先天性心脏病和风湿性心脏病；2) 高血压和脑血管疾病；3) 心肌炎和其他心脏病；4) 冠状动脉病和严重心律不齐；5) 糖尿病或低血糖；6) 其他不适合运动的疾病。

九、竞赛办法

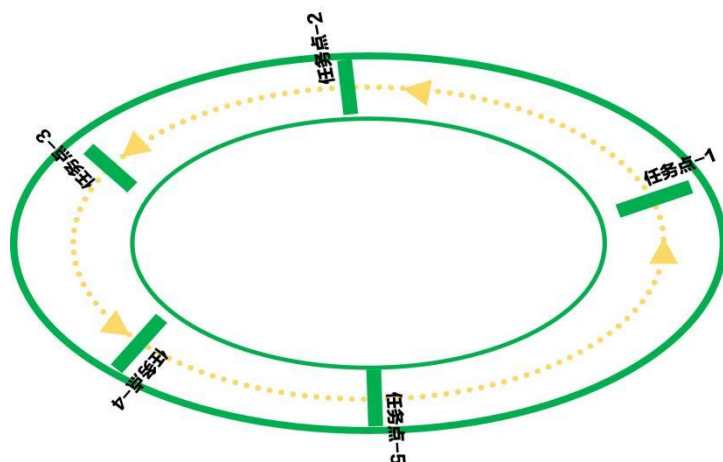
（一）健步走定向赛（“团体健步走+个人健步定向”）

1、**团体健步走**：为庆祝祖国 75 周年华诞，所有队列沿健步赛道完成 2 圈健步走，行走的过程中举起小红旗进行舞动。各队伍以自己队形变换的形式编排健步走动作或者阵型。



2、**个人健步定向**：参赛者完成团体健步走后，开始个人自由健步定向。参赛者手持健步定向任务卡，任务卡标注了各个任务点的位置及挑战内容。参赛人员任务点位安排，自由完成相关任务挑战体验。

- (1) 体育场内设计一条定向赛道；
- (2) 沿途设置多个任务点，参赛者需完成相关任务；



十、报名办法与资格审查

(一) 报名方法：

- 1) 以各区老体协、各行业系统为单位报名参赛。
- 2) 每个区可报 1 支队伍，主办方杨浦区 and 市老体协长跑健步走委员会可报 2 支队伍。
- 3) 每支队伍可各报领队 1 人、教练 1 人（领队和教练可兼任运动员），旗手 1 人，运动员 12 人（男女皆可）。
- 4) 各单位须于 2024 年 10 月 8 日 17:00 前，将《报名表》和加盖公章扫描件、第二代身份证扫描件、本人及家属签字的《第十二届老健会自愿参加责任书》扫描件、代表队简介（300 字以内），以上材料以 word、PDF 格式，通过电子邮件报送，并请以电话方式确认报名成功。联系人：邵炜炜，联系电话：65800917，电子邮箱：yptzjc@126.com。

(二) 资格审查：

- 1) 沪籍运动员凭身份证进行报名，外省市运动员凭身份证和上海居住证进行报名。
- 2) 参加人员必须以同一身份报名，不得跨地区、跨项目参加活动。

3) 本次活动组委会将根据总规程和单项规程规定对参加人员进行资格审查。

4) 所有运动员报名后需经公示，公示期间若被举报，经审核确属后，取消该运动员的比赛资格。

十、奖励办法

(一) 按 40%、60%比例颁发优胜、优秀奖。

(二) 设体育道德风尚奖，颁发给贯彻第十二届市老健会宗旨、遵守规定、在交流活动中展示出良好道德风尚的代表队。

十一、其他

(一) 赛风赛纪

为体现新时代老年人精神风貌，各代表队要严格执行《第十二届上海市老年人体育健身大会风会纪管理规定》，响应上海市第十二届老年人体育健身大会文明倡议书。

(二) 安全防控

强化安全发展理念，做好安全风险防控，建立活动“熔断”机制。

(三) 保险

参加交流活动的人员均应购买人身意外伤害保险、突发急性病身故保险及附加意外医疗保险。各队自行购买上述保险。

(四) 宣传

参加单位须准备代表队简介（300 字以内），以供宣传使用。

(五) 代表队队旗

队旗由各代表队自备，颜色自定，规格 2.4x1.6 米。代表队队旗除总规程规定的代表队名称外，不得出现其他标志。

(六) 领队会议

10 月 15 日在杨浦体育馆 103 会议室（周家嘴路 3681 号）召开

领队会议（组委会有关领导及裁判长、领队、教练参加）。

（七）经费

各代表队至活动举办地的往返交通费用自理。

十二、本次比赛属于上海市第四届市民运动会的一部分，本规程解释权归主办单位。未尽事宜，另行通知。

附件 1：市十二届老健会健步走比赛项目报名表

2：市十二届老健会健步走比赛项目运动员自愿参赛承诺书

附件 1

上海市第十二届老年人体育健身大会 健步走比赛项目报名表

队名：

(盖章)

职务	姓名	性别	身份证号码	手机号码
领队				
教练				
旗手				
运动员				

备注：领队、教练可兼任旗手

运动员自愿参赛承诺书

我自愿报名参加上海市第十二届老年人体育健身大会健步走比赛项目并签署本承诺书。对以下内容，我已认真阅读、全面理解且予以确认并承担相应的法律责任：

一、我愿意遵守本次大会的所有规则规定，如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止参赛并报告赛会组委会。

二、我充分了解本次大会期间的训练或展示有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会量力而行，以对自己安全负责的态度参赛。

三、我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好；没有任何身体不适或疾病（包括先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病、以及其它不适合运动的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加本次大会。

四、我同意接受主办方在交流活动期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本人负担。

五、我本人及我的继承人、代理人、个人代表或亲属将放弃追究所有导致伤残、疾病、损失或死亡的权利。

六、我同意在参加此次活动往返途中和活动期间如发生任何伤残疾病、事故以及财产损失，所需的一切费用和责任，由本人全部承担，保证不要求主办、承办单位及组委会承担责任。

特此声明。

运动员（签名）

配偶或子女（签名）

2024 年 月 日