关于举行2019年第二届元旦万人健身跑活动的通 知

各县（区）体育（文体）局、体育总会：

为深入贯彻落实《全民健身计划(2016-2020年)》，广泛开展全民健身活动，进一步增强人民体质，激发广大干部群众的全民健身热情，经研究确定举办以“健康菏泽跑起来”为主题的2019年元旦万人健身跑活动。请各有关单位积极组队参赛。

附：1、菏泽市第二届元旦万人健身跑活动方案

2、菏泽市第二届元旦万人健身跑单位报名表

3、菏泽市第二届元旦万人健身跑个人报名表

4、菏泽市第二届元旦万人健身跑路线图

菏泽市体育局 菏泽市广播电视台

二〇一八年十二月二十六日

附件1

**2019“绿地理想城·绿地花都国际”杯**

**菏泽市第二届元旦万人健身跑活动方案**

1. **主办单位：**菏泽市体育局

 菏泽市广播电视台

1. **承办单位：**菏泽公务云融媒体传媒有限公司

菏泽手机台

菏泽电视台《运动·菏泽》栏目

三、冠名单位：绿地理想城 绿地花都国际

**四、活动时间、地点**

 2019年1月1日早晨9:00时在绿地理想城售楼部广场举行，请各参跑单位及社会参跑群众于8:30时前到达指定地点站位。

**五、站位要求**

各单位旗手、单位人员按照报名时所领顺序牌在广场起点示意图上的标志站位，10－15人成一路纵队，20－30人成二路纵队，50人成3路纵队，依此类推。

**六、服装要求**

 为体现全民健身运动的精神风貌，要求参跑人员着运动装，运动鞋。

**七、单位标志物**

以单位、社会团体组团报名的，请各单位、社会团体自带体现全民健身的队旗或横幅等，规格不限，旨在醒目，能体现单位、社会团体特色。

**八、长跑路线（全程7公里）：**

绿地理想城售楼处（起点）——长城路与广州路口——长城路与桂陵路口——长城路与人民路口——人民路与泰东路口——人民路与大学路口——人民路与黄河路立交——人民路与康庄路口——人民路与八一路口——人民路与永昌路口——永昌路与华英路口——永昌路与演武楼东路口——菏泽大剧院广场（终点）

**九、参加办法**

 1、健康要求：

参赛者应身体健康，经常性参加跑步锻炼或训练。参赛者可根据自己的身体状况和锻炼能力选择参赛。以下疾病患者不宜参加：

（1）先天性心脏病和风湿性心脏病患者；

（2）高血压和脑血管疾病患者；

（3）心肌炎和其它心脏病患者；

（4）冠状动脉病患者和严重心律不齐者；

（5）血糖过高或过少的糖尿病患者；

（6）其他不适合运动的疾病患者。

 2、报名条件

（1）市直、区直等行政企事业单位、企业、社会团体均可组团报名；

（2）不接受个人报名。

**十、健身跑要求**

健身跑顺序从领导方队开始，依次进行；途中须听从工作人员指挥，每个单位原则上按2路或3路纵队慢跑，各单位前后间隔距离为3米。

**十一、报名方法**

1、请报名参加单位于12月30日之前填好后发送到邮箱：hztvdyjc@163.com。（要求把所有参赛人员的姓名、年龄、联系电话等填写清楚）

2、报名热线：

联系电话：19969906595 联系人：张兰芳

联系电话：13336200053 联系人：程 健

**十二、录取名次及奖励办法**

1、对组织报名人数多，跑的整齐划一，服装统一的方队，录取前20名。

2、奖励办法：

获得健身跑录取名次方队，由本次活动组委会颁发荣誉证书并给予现金奖励。

1、奖金设置：

第一名1000元，第二名800元，第三名600元，第四名500元，第五名400元，第六名300元，第七名至第十名各200元，第十一名至第二十名各100元。

2、积极组织健身跑方队参与本次活动、精神面貌突出的单位，由本次活动组委会颁发优秀组织奖牌匾。

**十三、**本活动方案的解释权归菏泽菏泽市广播电视台。

附件2

**菏泽市第二届元旦万人健身跑单位报名表**

单位（盖章）：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 带队领导姓名 | 联系人 | 电话 | 手机 | 参加人数 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

注：此表于2018年12月30日前发送到邮箱：hztvdyjc@163.com。（时间以邮件时间为准）

附件3

**菏泽市第二届元旦万人健身跑个人报名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 性别 年龄 | 职业 身体状况 | 手机 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

注：此表于2018年12月30日前发送到邮箱：hztvdyjc@163.com。（时间以邮件时间为准）

附件4

