

三门峡市湖滨区教育体育局

关于开展 2023 年迎新春全民健身系列活动的 通 知

各乡人民政府、街道办事处：

为认真贯彻党的二十大精神，落实《全民健身计划（2021—2025 年）》，加快建设体育三门峡。引领人民群众度过健康、欢乐、祥和、安全的“双节”。根据国家、省、市有关安排，我区拟于 2023 年春节期间举办全民健身系列活动。现将《2023 年湖滨区新年徒步健身活动方案》和《2023 年河南省社区运动会三门峡赛区湖滨区站活动方案》印发给你们，请遵照执行。

附件：1. 2023 年湖滨区新年徒步健身活动方案
2. 2023 年河南省社区运动会三门峡赛区湖滨区站活
动方案

2023 年 1 月 5 日

附件1

2023年湖滨区新年徒步健身活动方案

在2023年新年春节来临之际，为营造欢乐祥和的新年全民健身氛围，丰富群众文化体育生活，掀起全民健身活动热潮，按照国家、省市有关活动通知要求，湖滨区拟定于2023年1至2月新春期间开展湖滨区新年徒步健身活动。为确保徒步活动安全顺利进行，特制定如下活动方案：

一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，为全面贯彻落实党的二十大精神，深入推进“建设体育三门峡”实施方案和“十四五体育发展规划”、“健康三门峡”，通过新年徒步活动开展和引导广大群众参加体育运动，丰富职工群众文化体育生活，构建我区更高水平全民健身公共服务体系，助力健康湖滨建设。

二、活动名称

2023年三门峡市湖滨区新年徒步健身活动

三、活动主题

迎新徒步促健康 踔厉奋发向未来

四、活动时间、地点

时间：拟定于2023年2月份择机举行

地点：黄河公园、三门峡青少年活动基地

五、组织机构

主办单位：湖滨区人民政府

承办单位：湖滨区教育体育局 湖滨区体育总会

六、参赛范围、年龄要求

湖滨区各乡（街道）居民，年满 25-59 周岁（1964 年 1 月 1 日至 1998 年 1 月 1 日之间出生），不限男女，根据自身身体健康状况，均可报名参加。

七、活动原则

本着安全第一，重在参与、交流展示、低强度设项原则，所有参加人员应带好口罩，穿着运动鞋、运动服装，做好保暖防寒工作；运动过程中根据身体情况掌握徒步速度，年满 25-59 岁到达终点的参赛人员可领取社区运动会通关卡一张。

八、未尽事宜，另行通知。

2023 年湖滨区新年徒步健身活动报名表

单位名称（盖章）： 联系人： 联系电话：

序号	姓名	性别	年龄	身份证号	联系电话	备注
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

附件 2

2023 年河南省社区运动会三门峡赛区 湖滨区站活动方案

为学习贯彻党的二十大精神，落实《加快建设体育河南实施方案》，推进体育三门峡建设，促进群众体育和竞技体育全面发展，切实提高人民群众健康水平，提振干部职工精神风貌，丰富社区居民体育文化生活。按照省、市体育部门有关要求，结合我区实际，经研究决定，在全区教体系统范围内开展 2023 年河南省社区运动会三门峡赛区湖滨站活动，现将有关事宜通知如下：

一、赛事组织机构

主办单位：河南省体育局 河南省体育总会

承办单位：河南省全民健身中心

三门峡市体育局 三门峡市体育总会

湖滨区人民政府

执办单位：湖滨区教育体育局

协办单位：湖滨区体育总会

二、赛事时间、地点及规模

时间：拟定于 2023 年 2 月择机举行

地点：黄河公园、三门峡青少年活动基地

规模：25-44 岁组 150 人、45-59 岁组 150 人，合计 300 人。

三、参赛范围及年龄要求

湖滨区各乡（街道）居民，年满 25-59 周岁（1964 年 1 月 1 日至 1998 年 1 月 1 日之间出生），不限男女，均可报名参赛。

四、参赛项目

（一）大众趣味体育项目

徒步 3km、多拉快跑、保龄球、沙包投准、趣味篮球（移动篮框）等低强度运动项目。

（二）国家体育锻炼测试项目

年龄分组		壮年组（25-59 岁）	
项目类别		一组（25-44 岁）	二组（45-59 岁）
一类（任选一）		25 米×4 往返跑 30 秒跳绳	25 米×4 往返跑 30 秒跳绳
二类（任选一）		1000 米跑（男） 800 米跑（女）	3000 米快走
三类		立定跳远	1 分钟仰卧举腿
四类（任选一）		绕杆跑 十字象限跳	绕杆跑 曲线托球跑
五类		坐位体前屈	坐位体前屈

五、参赛办法

(一) 以湖滨区各乡(街道)为单位报名组队参赛,乡(街道)报领队1人,联络员1人,领队由单位主要负责人担任,也可以个人名义参赛;

(二) 所有参赛运动员需凭社区运动会通关卡参赛;

(三) 参赛运动员必须参加国家体育锻炼测试五项;

(四) 活动承办方为所有人员购置个人意外伤害保险;

(五) 各参赛运动员需签订自愿参赛承诺书:

六、奖项设置

(一) 参赛运动员在规定时间内,填写并完成社区运动会通关卡所有竞赛项目后,可凭已完赛通关卡兑换中国体育彩票刮刮卡一张。

(二) 社区运动会通关卡交由工作人员录入国家体育锻炼测试项目系统后,可获得由河南省体育局颁发的获奖证书。

七、报名表及自愿参赛承诺书样表附后。

八、未尽事宜,另行通知。

2023 年河南省社区运动会三门峡赛区 湖滨区站报名表

代表团名称（盖章）： 组次： 领队：

序号	职务	姓名	性别	身份证号码	备注
1	队员				
2	队员				
3	队员				
4	队员				
5	队员				
6	队员				
7	队员				
8	队员				
9	队员				
10	队员				

联系人姓名及电话：

联络员姓名及电话：

微信号：

填表时间

年 月 日

2023年河南省社区运动会三门峡赛区湖滨区站 自愿参赛及疫情防控承诺书

承诺人：_____身份证号码：_____

本人知晓疫情防控的有关要求，对健康情况郑重承诺如下：

1、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、以及其他不适合所参与运动的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加本次比赛活动。

2、本人没有因感染新型冠状病毒后出现发热（体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、乏力、咳嗽、胸闷等不适于参与体育锻炼的症状。运动会全程带好口罩，做好本人各项防护工作。

3、我充分了解本次比赛可能有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己的安全负责任的态度参赛。

4、我本人自愿遵守本次比赛的所有规定；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。

5、我会科学做好个人防护，同时严格按照疫情防控要求，配合做好疫情防控有关工作。

6、我同意接受主办方在比赛活动期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医疗救治等相关方面产生的任何费用及造成的任何后果由本人承担。

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

本人已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任，本人签署此承诺书纯属自愿。

本人签字：

年 月 日