

新 乡 市 体 育 局

关于举办 2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年 主题健身活动暨新乡市幼儿快乐体操活动的 通 知

各县（市、区）体育主管部门，各有关单位：

为进一步落实《体育强国建设纲要》、《河南省体育局河南省教育厅关于深化体教融合 促进青少年健康发展的实施意见》（豫体〔2022〕14号）精神，根据河南省体育局、教育厅、共青团河南省委《关于印发2022年河南省“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动实施方案的通知》安排，结合我市实际，经研究，决定举办2022年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨新乡市幼儿快乐体操活动。

本次比赛是持续深化体教融合，创新儿童青少年活动内容、形式和载体，从小培养儿童青少年体育爱好习惯，促进身心健康、全面发展的重要体现，请各有关单位接通知后，积极准备，届时参加。

附件：1. 2022年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活

动暨新乡市幼儿快乐体操活动规程

2. 2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨新乡市幼儿快乐体操小班技能通关活动方案
3. 2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨新乡市幼儿快乐体操中班技能通关活动方案
4. 2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨新乡市幼儿快乐体操大班技能通关活动方案
5. 2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨新乡市幼儿快乐体操技能通关赛活动报名表
6. 2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨新乡市幼儿快乐体操技能通关赛活动防疫应急预案
7. 2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨新乡市幼儿快乐体操技能通关赛活动防疫健康承诺书
8. 2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨新乡市幼儿快乐体操技能通关赛活动自愿参赛及安全承诺书



附件 1

2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身 活动暨新乡市幼儿快乐体操活动规程

一、主办单位

新乡市体育局

二、承办单位

新乡市中心业余体校

三、协办单位

新乡市辰琪文化传媒有限公司

四、时间地点

时间：待定

地点：新乡市中心业余体校

五、参加单位

各县（市、区）体育主管部门，各市属幼儿园、各民办幼儿园 3-6 岁幼儿。

六、活动项目

（一）小班快乐体操技能通关活动。

（二）中班快乐体操技能通关活动。

(三) 大班快乐体操技能通关活动。

七、参加办法及年龄设置

技能通关活动：各园各组别限报 10 人(男、女各五人)。

小班年龄：2018年9月1日--2019年8月31日出生。

中班年龄：2017 年 9 月 1 日—2018 年 8 月 31 日出生。

大班年龄：2016年9月1日--2017年8月31日出生。

八、报名时间

各参赛单位于 10 月 28 日前将报名表加盖公章扫描件及电子版发送至 1051547351@qq.com 张老师:15737329965

九、录取及奖励办法

各项目组别录取前八名、前三名发放奖牌、四至八名发放证书，设优秀辅导教师奖、优秀组织奖。

十、裁判员由市体育局选派。

十一、仲裁委员会人员组成另行通知，职责范围按《仲裁委员会条例》执行。

十二、未尽事宜另行通知。本规程解释权属市体育局。如比赛有变化，以补充通知为准。

附件 2

2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨 新乡市幼儿快乐体操小班技能通关活动方案

一、活动对象

幼儿园小班。

二、活动内容

1、蹦床

道具：蹦床

玩法：双手叉腰，立正姿势向上连续跳 5 下。

规则：

(1) 双手必须叉腰。

(2) 必须跳 5 下，少跳或者多跳则犯规，增加 1 秒

2、跳

道具：五个大小相同的呼啦圈。

玩法：双脚并拢连续跳过五个呼啦圈。(30cm)

规则：

(1) 幼儿必须双脚并拢跳。

(2) 在圈内跳，若不小心跳出圆圈，或脚踩圈都算犯规一次，增加 1 秒。

3、平衡

道具：平衡木一个。

玩法：在平衡木上有一定速度地行走或跑。

规则：

(1)、幼儿必须双脚在平衡木上从一端走到另一端，方可下来。

(2)、如果脚脱离平衡木着地一次则犯规一次，增加 1 秒。

4、爬

道具：体操垫 2 块

玩法：从垫子的一端跪爬到另一端。

规则：幼儿必须在垫子上进行跪爬，离开垫子则算犯规加 1 秒。

5、侧滚

道具：体操垫 2 块

玩法：直体仰卧开始（两臂伸直上举贴近地面，双腿伸直），从垫子一端侧滚到另一端。

规则：必须在垫子上侧滚，若滚出垫子算犯规，增加 1 秒。

附件 3

2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨 新乡市幼儿快乐体操中班技能通关活动方案

一、活动对象

幼儿园中班

二、活动内容

1、蹦床

道具：蹦床

玩法：双手叉腰，立正姿势连续垂直跳 10 下。

规则：

(1) 双手必须叉腰。

(2) 必须跳 10 下，少跳或者多跳则犯规，增加 1 秒

2、走（鸭子步）

玩法：朝前进方向分腿蹲立开始：两手抱小腿外侧，两脚成外八字向前行 5 米。

规则：

(1) 必须蹲下来，否则犯规加 1 秒。

(2) 手必须抱小腿外侧，否则犯规加 1 秒。

3、平衡

道具：平衡木一个。

玩法：在平衡木上有一定速度地行走或跑。

规则：

(1) 幼儿必须双脚在平衡木上从一端走到另一端，方可下来。

(2) 如果脚脱离平衡木着地一次则犯规一次，增加 1 秒。

4、跳（并腿跳）

道具：荷叶垫 10 个。

玩法：双脚并拢连续跳过 10 个荷叶垫。(30cm)

规则：

(1) 幼儿必须双脚并拢跳。

(2) 在荷叶垫上跳，若不小心跳出荷叶垫，一只脚出来或两只脚出来都算犯规一次，增加 1 秒。

5、侧滚

道具：体操垫 2 块

玩法：直体仰卧开始（两臂伸直上举贴近地面，双腿伸直），从垫子一端侧滚到另一端。

规则：必须在垫子上侧滚，若滚出垫子算犯规，增加 1 秒。

附件 4

2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨 新乡市幼儿快乐体操大班技能通关赛活动方案

一、活动对象

幼儿园大班

二、活动内容

1、跳

道具：人手 1 条绳子。

玩法：在直径为 1 米的圈内，用自备的绳子跳 20 下。

规则：

幼儿：

(1) 幼儿必须在圈内跳，若不小心跳出圆圈则回圈继续跳，在圈内跳的个数才可以计入总数。

(2) 中途停下可以接着跳，但没跳过的那一下不计入总数，必须跳满 20 下

裁判：

(1) 幼儿不小心跳出圈外，马上提醒他（她）回圈接着跳。

(2) 数到 20 下，裁判提示停下。

2、爬

道具：4 个体操垫。

玩法：在垫子上匍匐爬行，用最快的速度通过垫子。

规则：幼儿：必须将身体撑起来。

裁判：幼儿在屈臂爬时若没有撑起则加 1 秒。

3、悬垂移位

道具：单杠一副

玩法：裁判抱上（或自己）握杠，（并腿，脚不能触地）从单杠一端移到另一端下，站立结束。

规则：幼儿必须从一端移到另一端，期间若落地则算犯规（落地几次则算犯规几次），加 1 秒。

4、平衡

道具：平衡木一个。

玩法：在平衡木上有一定速度地行走或跑。

规则：

(1) 幼儿必须双脚在平衡木上从一端走到另一端，方可下来。

(2) 如果脚脱离平衡木着地一次则犯规一次，增加 1 秒。

5、跳箱

道具：跳箱一个，垫子一个

玩法：幼儿通过助跑，双臂撑起身体后双腿左右叉开跳过跳箱。

规则：每个幼儿只有一次跳箱机会，若幼儿不敢跳或者跳不过去则算失败，加 3 秒。

附件 5

2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨

新乡市幼儿快乐体操技能通关赛活动报名表

单位：（章）

领队：

教练员（两名）：

电话：

序号	姓名	性别	出生年月	组别
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

注：组别填小班、中班、大班。

附件 6

2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨 新乡市幼儿快乐体操技能通关赛活动防疫应急预案

为认真贯彻落实国家和新乡市新型冠状病毒肺炎疫情防控各项工作部署，做好应急响应期间疫情防控的各项措施，最大程度上保证参赛运动员、教练员、裁判员及工作人员的身体安全和人身安全，保障 2022 年青少年比赛顺畅有序进行，现制定 2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨新乡市幼儿快乐体操技能通关赛活动疫情防控应急预案如下：

一、适用范围

2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨新乡市幼儿快乐体操技能通关赛活动全部比赛场地，责任主体为各项目具体组织执行单位。

二、基本要求

（一）坚持疫情防控为先

把参赛运动员、教练员、裁判员及工作人员的身体安全和人身安全放在首位，严格落实疫情防控要求，承办单位要健全应急机制，办赛过程中坚持落实“三防”、“四早”、“九严格”，做到要求不降、工作不松、力度不减，确保安全。

（二）坚持属地防控管理

结合各区的实际情况和防控工作要求，明确青少年比赛举办安保等部门，建立疫情防控应急响应联动工作机制，明确责任，加强管理。

（三）强化办赛主体责任

承办单位要切实承担起疫情防控的主体责任。按照“一赛一策”要求，各项目具体组织执行单位应于赛前成立疫情防控工作领导小组，加强对不同项目、不同风险环节的综合评估，科学制定适合本项目的疫情防控方案和预案，把防控责任细化到具体个人。同时，加强自查、巡查，动态调整、完善防控方案和预案，及时排除风险隐患。

（四）细化落实措施，加强宣传引导

由专人负责疫情防控工作，在赛场醒目位置公示疫情防控责任人基本情况和联系方式，在工作证件、场内标识，进行防疫健康提示。同时，现场播报安全提示信息，宣传疫情防控知识，提升参赛运动员、教练员、裁判员及工作人员防控意识和能力。

（五）调整优化竞赛办法和比赛日程

各项目具体组织执行单位应结合项目特点和参赛人员情况，修订完善竞赛办法，调整优化比赛日程，避免人员聚集。

（六）落实主体责任

各项目具体组织执行单位是疫情防控的负责单位，经属地主管部门及主办单位检查，在疫情防控方案和预案完善、各项疫情防控措施到位的情况下，所承办的项目方可正常进行。

三、前期准备与保障措施

（一）前期培训及物资准备

各项目具体组织执行单位应在赛前对所有参与本年度青少年比赛相关工作的人员进行培训，对不同岗位的培训要具有针对性，做好包括防护、消毒用品等疫情防控物资作的准备，保障防控工作的正常开展。

（二）设立隔离室，做好医疗救护工作

各赛区均需设立一间 30 平方米的隔离室，以用于初测体温大于或等于 37.3℃ 的人员隔离及复测。观察室应是独立且通风良好的空间，配备 1—2 名医务人员，配备红外测温仪、水银体温计、医用外科口罩、消毒湿巾、医用一次性手套、免洗消毒洗手液等物品。

四、疫情防控分类管理

（一）总体要求

1. 各项目具体组织执行单位应为裁判员、工作人员提供防疫用品，并要求参赛运动员、教练员自备防疫用品。防疫用品包括：一次性医用口罩、消毒湿巾、免洗手消毒液等。
2. 在赛场入口、工作区等区域，配置充足的免洗手消毒液，引导所有人员做好手卫生。
3. 严格落实公共区域（通道、楼梯、卫生间）和公共物品的清洁消毒措施。在场次间隙，对比赛场地和竞赛器材进行消毒。
4. 根据赛事活动规模、项目特点、人群密度，配备足够数量的医护人员和防护物资。
5. 赛场内垃圾进行分类收集，公共区域增设废弃口罩专用回

（二）室外项目防控要求

1. 做好参赛运动员、教练员的申报工作。所有参赛运动员、教练员必须申报赛前 14 天内有无重点疫区旅行、生活史，并收集留存参赛运动员、教练员申报的所有信息，申报的信息应加盖学校公章。
2. 合理划分比赛场地功能区域。对入口人员进行分流，降低人员密度，避免单个区域内人流量过大，减少不必要的交流和聚集。避免近距离接触，交谈保持 1 米以上距离。根据项目特点，在保证比赛顺利进行的前提下，合理划分各比赛场地各功能区域，运动员、教练员流线不得与观众流线交叉，各功能区域要尽量保持独立，不与其他区域共用空间。
3. 体温监测。对进出比赛场地的所有运动员、教练员、裁判员、工作人员进行体温和症状监测。发现体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ 或有咳嗽、乏力、呼吸道等症状要及时报告，立即采取隔离观察。
4. 简化赛事相关环节。精准控制人员规模，简化颁奖仪式等赛事环节。严格落实保持社交距离一米以上，在各区域安排引导员做好现场管理。
5. 比赛场地应设置隔离线，禁止无关人员进入。合理规划赛场内区域和人员流线，避免人员交叉。所有参赛人员分期分批集结。参赛运动员依次进入对应区域集结，减少集结人员密度。分时段出发，合理设置每组间距，用警戒带等方式进行隔离。
6. 除运动员处于比赛、裁判员处于场上执裁期间以外，所有

（三）室内项目防控要求

1. 做好参赛运动员、教练员的申报工作。所有参赛运动员、教练员必须申报赛前 14 天内有无重点疫区旅行、生活史，并收集留存参赛运动员、教练员申报的所有信息，申报的信息应加盖学校公章。
2. 体温监测。对进出比赛场馆的所有运动员、教练员、裁判员、工作人员进行体温和症状监测，需通过监测后进出场馆。发现体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ 或有咳嗽、乏力、呼吸道等症状要及时报告，立即采取隔离观察。
3. 简化赛事相关环节。精准控制人员规模，简化颁奖仪式等赛事环节。严格落实保持社交距

离一米以上，在各区域安排引导员做好现场管理。

4. 除运动员处于比赛、裁判员处于场上执裁期间以外，所有人员进入比赛场地须全程佩戴口罩，赛场内禁止饮食。

5. 加强比赛场馆内通风换气，首选自然通风，也可以开启排风扇等机械通风装置加强室内空气流动。确保新风直接取自室外、进风口清洁、出风口通畅，场馆内按时消毒。

6. 比赛场馆应优先打开窗户采用自然通风，有条件的可开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动。每天早、中、晚至少开窗通风 3 次，每次不少于 1 小时。同时保持排风扇等抽气装置运转正常，保持室内空气流通。

五、出现疑似疫情后的应急措施

人员出现疑似新冠肺炎症状时，应按照就地安排原则，立即送至比赛场地（馆）隔离室，并安排比赛场地（馆）内所有人员有序撤离，记录好所有人员的联系方式，原则上所有人员立即居家隔离。

（二）专责疫情防控的人员要立即向承办单位领导汇报相关情况，联系相关医院，对疑似新冠肺炎人员进行初步排查后，根据具体病情转送至就近的发热门诊进行进一步隔离治疗，并第一时间向新乡市体育局、新乡市疾病预防控制中心报告。

（三）如病例经诊治确定为确诊病例、疑似病例或无症状感染者，承办单位应配合相关部门做好流行病学调查，以尽快确定密切接触者，避免疫情传播。

附件 7

2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨 新乡市幼儿快乐体操技能通关赛活动防疫健康承诺书

为有效防范新型冠状病毒肺炎疫情的传播,根据有关文件的防控要求精神,结合我队实际情况,郑重承诺如下:

1. 参加比赛人员在到达赛区前至少 14 天未接触来自各类疫情中高风险地区人员,也未接触其他疑似或确诊人员,在到达赛区前 14 日以上无发热、咳嗽等疑似感染冠状病毒的各项症状。

2. 比赛期间,由第一责任人领队负责每日监测运动员体温及行踪,并及时上报竞赛委员会。

3. 参赛队伍在比赛期间严格遵守赛区各项防疫及防控规定,没有特殊情况不外出。

以上全部属实,如有隐瞒或虚假,愿承担相应责任。

承诺运动队:(签字)

2022 年 月 日

附件 8

2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨 新乡市幼儿快乐体操技能通关赛活动自愿参赛及安全承诺书

本队自愿报名参加 2022 年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨新乡市幼儿快乐体操技能通关赛活动并签署本责任书。

一、已全面了解并同意遵守大会所制订的各项竞赛规程、规则、要求及采取的安全措施。

二、已完全了解自己的身体状况,确认自己身体健康状况良好,具备参赛条件,已为参赛做好充分准备,并在比赛前购买了“人身意外伤害保险”;监护人经审慎评估,确认被监护人身体状况符合参赛条件,并自愿承担相应风险。

三、充分了解本次比赛可能出现的风险,且已准备必要的防范措施,以对自己安全负责的态度参赛。

四、愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任,且同意对于非大会原因造成的伤害等任何形式的损失大会不承担任何形式的赔偿。

五、同意接受大会在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗,但在离开现场后,在医院救治等发生的相关费用由 本队(人)负担。

六、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。

参赛单位安全承诺书: (签字)

2022 年 月 日