

# 岳阳市总工会 岳阳市教育体育局 文件

岳工发〔2024〕11号

## 关于组队参加 2024 中国户外健身休闲大会 暨岳阳市职工健康跑的通知

各县市区总工会、教育体育局，市直各单位，中央和省属驻岳各单位：

为学习贯彻习近平总书记在接见第 33 届奥运会中国体育代表团时的重要讲话精神，促进全民健身事业高质量发展，擦亮工会职工文体活动品牌，提升全市党员干部、工会职工身体素质，凝聚工作合力，我市定于 11 月 2 日举办 2024 中国户外健身休闲大会暨岳阳市职工健康跑。

现将竞赛规程发给你们，请各单位认真组织人员参加比赛。

附件：2024 中国户外健身休闲大会暨岳阳市职工健康跑  
竞赛规程



2024年10月11日

附件：

# 2024 中国户外健身休闲大会暨岳阳市职工 健康跑竞赛规程

## 一、赛事活动信息

(一) 活动时间：2024 年 11 月 2 日 7:30

(二) 活动地点：岳阳市·君山区

(三) 活动规模：6300 人

(四) 活动主题：活力岳阳 跃马江湖

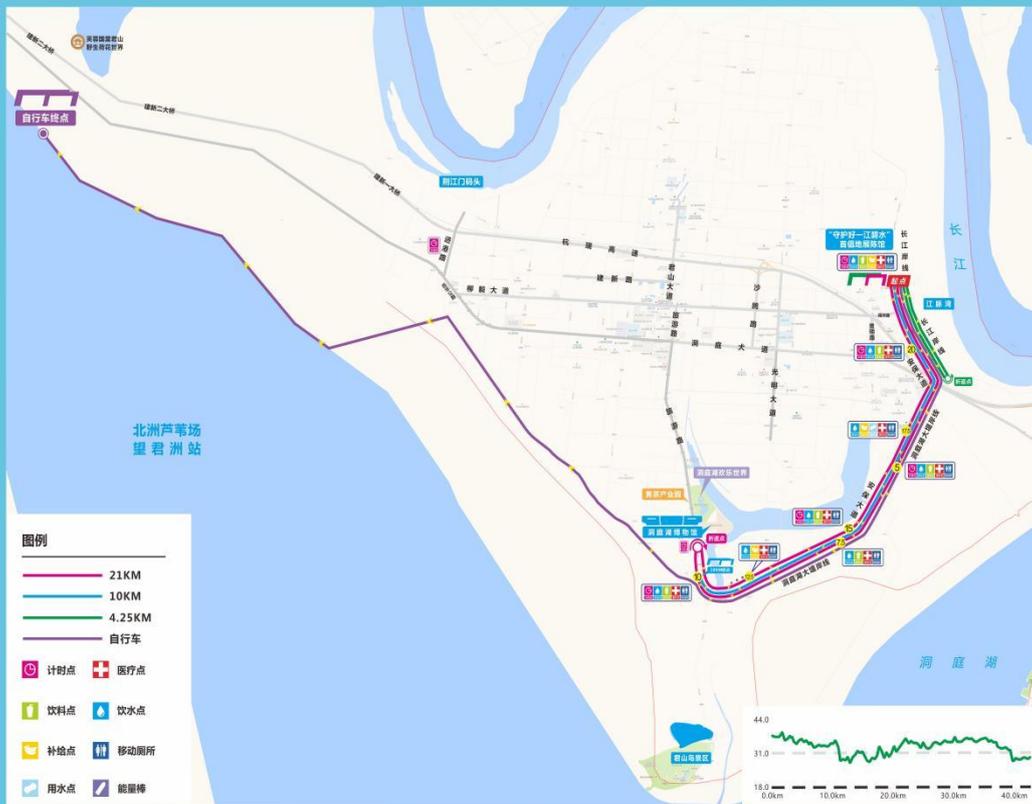
(五) 项目设置：

1. 仪式项目：开幕式、颁奖仪式；
2. 活动项目：跃马江湖(21KM 组)、江湖之间生态跑(10KM 组)、“守护好一江碧水”健康跑(4.25KM 组)；
3. 特色传播项目：“跃马江湖”自行车比赛(30KM)

## 二、活动项目

本次比赛采用分枪发令，自行车第一枪 8:00 发令，跑步项目第二枪发令，具体间隔时间以实际情况为准，活动线路及项目如下：

# 中国体育彩票 2024中国户外健身休闲大会(君山站)暨岳阳市职工健康跑



## 21公里线路

起点(“守护好一江碧水首倡地”展馆)—安保大道直行(中间顺行)—华龙码头(左前方行进)—长江岸线(中间顺行)—洞庭湖岸线(中间顺行)—君山岛景区路口(右转)—旅游路(左顺行)—旅游路洞庭渔村(折返)—旅游路(右顺行)—君山岛景区路口(左转)—安保大道(中间顺行)—终点(“守护好一江碧水首倡地”展馆)

## 10公里线路

守护好一江碧水”首倡地展馆(起点)--安保大道(全幅行进)--华龙码头路口(左前方行进)--长江岸线(全幅行进)--洞庭湖岸线(全幅行进)--君山岛旅游路口(终点)

## 4.25公里线路

“守护好一江碧水”首倡地展馆(起点)--安保大道(全幅行进)--华龙码头路口(左前方行进)--长江岸线(全幅行进)--长江岸线2.15公里处(折返)--安保大道(全幅行进)--“守护好一江碧水”首倡地展馆(终点)

## 自行车线路

“守护好一江碧水”首倡地展馆(起点)--安保大道(全幅行进)--华龙码头路口(左前方行进)--长江岸线(全幅行进)--洞庭湖岸线(全幅行进)--君山岛旅游路口(直行)--洞庭湖岸线(全幅行进)--X073县道(全幅行进)--三家店S217与大提交界处前两公里(终点)

## (一) 跑步:

组别	21KM组	10KM组	4.25KM组
人数	2000人	2000人	2000人

1. 比赛时间: 2024年11月2日7:30;

2. 参赛人数：6000 人；

3. 比赛线路：

①**跃马江湖（21KM）**：“守护好一江碧水”首倡地展陈馆（起点）--安保大道（全幅行进）--华龙码头路口（左前方行进）--长江岸线（全幅行进）--洞庭湖岸线（全幅行进）--君山岛旅游路口（右转）--旅游路（左侧逆行）--洞庭渔村（右折返）--旅游路（左侧逆行）--君山岛旅游路口（左转）--安保大道（全幅行进）--华龙码头（直行）----安保大道（全幅行进）--“守护好一江碧水”首倡地展陈馆（终点）。

②**江湖之间生态跑（10KM 组）**：“守护好一江碧水”首倡地展陈馆（起点）--安保大道（全幅行进）--华龙码头路口（左前方行进）--长江岸线（全幅行进）--洞庭湖岸线（全幅行进）--君山岛旅游路口 10KM 处；

③**“守护好一江碧水”健康跑（4.25KM 组）**：“守护好一江碧水”首倡地展陈馆（起点）--安保大道（全幅行进）--华龙码头路口（左前方行进）--长江岸线（全幅行进，2KM 处折返）--安保大道（全幅行进）--华龙码头（直行）----安保大道（全幅行进）--“守护好一江碧水”首倡地展陈馆（终点）。

**（二）特色传播项目：“跃马江湖”自行车比赛（30KM）**

组别	男子精英组	男子大师组	女子组
年龄（岁）	16-40	41-70	16-70

1. 比赛时间：2024年11月2日7:30;

2. 参赛人数：300人;

3. 比赛线路（暂定）：

“守护好一江碧水”首倡地展陈馆（起点）--安保大道（全幅行进）--华龙码头路口（左前方行进）--长江岸线（全幅行进）--洞庭湖岸线（全幅行进）--君山岛旅游路口（直行）--洞庭湖岸线（全幅行进）--X073县道（全幅行进）--采桑湖观鸟点（终点）。

### 三、报名须知：

#### （一）规程

报名前请详细阅读赛事规章制度，报名则表示认同赛事规则。赛事过程中，组委会将严格执行既定的赛事规则，任何违规都将受到相应的处理和判罚。因特殊情况，需要调整规则时，以组委会最终的公告为准，详情请关注“2024中国户外健身休闲大会”微信公众号。

#### （二）报名时间

1. 赛事报名时间为：即日起至2024年10月22日。

2. 所有活动参赛包包含：

（1）号码布、参赛包、参赛服、完赛奖牌、赛事保险等。

（2）君山区往返“守护好一江碧水”首倡地展陈馆（起点）、各项目终点至起点、各项目终点至君山区的摆渡车费用。

### (三) 报名要求

1. 跃马江湖（21KM）组：16岁（2008年12月31日以前出生）——70岁（1954年12月31日以后出生），身体健康、无心脑血管疾病的选手。

2. 江湖之间生态跑（10KM组）：10岁（2018年12月31日以前出生）——70岁（1954年12月31日以后出生），有一定的运动的基础，身体健康、无心脑血管疾病的选手。

3. “守护好一江碧水”欢乐跑（4.25KM组）：6岁（2018年12月31日以前出生）——70岁（1954年12月31日以后出生），有一定的运动的基础，身体健康、无心脑血管疾病的选手。

4. 男子精英组：16岁（2008年12月31日以前出生）——40（1984年12月31日以后出生），身体健康、无心脑血管疾病的选手。

5. 男子大师组：41岁（1983年12月31日以前出生）——70岁（1954年12月31日以后出生），身体健康、无心脑血管疾病的选手。

6. 女子组：16岁（2008年12月31日以前出生）——70岁（1954年12月31日以后出生），身体健康、无心脑血管疾病的选手。

7. 注意事项：

①不符合报名要求的选手组委会有权拒绝该选手领取物资、参加比赛。所有报名，请务必审视并重视自身体质条件是否允许参加骑行赛赛事，不可轻视此项运动对身体条件的要求以及可能出现的风险，尊重科学、尊重家人、珍惜生命。

②选手报到时必须携带身份证件原件领取物资，否则组委会有权拒绝该选手领取物资。

8. 以下疾病或状况者不宜参加比赛：

- (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) 血糖过高或过低的糖尿病患者
- (6) 比赛日前两周以内患过感冒者；
- (7) 赛前一晚大量饮用烈性酒或睡眠不足者；
- (8) 孕妇；
- (9) 其他不适合运动的疾病患者。

组委会要求每位参赛运动员于赛前自行到县级以上医院进行一次身体检查，检查结论为身体健康者方能参加比赛。否则，因个人身体及其他个人原因导致的人身损害和财产损失，由参赛运动员本人承担责任。

#### **四、报名和缴费**

本次比赛跑步比赛项目面向岳阳市职工报名，自行车比赛

项目面向社会跑者和全市机关工会会员报名，报名方式、奖励方法有所差异，请各工会会员通过本文指定的方式进行报名：

请各单位 10 月 22 日填好报名表格发至邮箱 971973481@qq.com（注明单位名称），联系人朱科敏（联系方式：17749671581），报名表附后；比赛缴费请通过银行转账形式，以机关为单位统一缴费，转账时请备注单位信息：

收款户名：湖南玺悦康体育文化有限公司

收款账号：800164242909014

收款银行：长沙银行股份有限公司东风路支行

序号	报名项目	工会优享价 (元/人)
①	跃马江湖（21KM）	88
②	江湖之间生态跑（10KM组）	58
③	“守护好一江碧水”欢乐跑（4.25KM组）	38
④	“跃马江湖”自行车比赛（30KM）	48

## 五、奖金设置

奖金累计总数为 14.81 万元，明细如下：

### 1. 跑步

（1）跃马江湖（21KM）、江湖之间生态跑（10KM）参赛选手按净计时进行排名，男、女前 100 名选手按净计时成绩录取名次；“守护好一江碧水”欢乐跑（4.25KM组）不设奖金，在规定时间内跑完全程的选手，颁发完赛物资；

（2）跃马江湖（21KM）、江湖之间生态跑（10KM）男、

女第一至第一百名运动员分别获得如下表所列的奖金（单位：人民币）：

跃马江湖（21KM）奖金设置										
名次 组别	1	2	3	4	5	6	7-8	9-10	11-20	21-100
男子	5000	3000	2000	1500	1000	800	600	500	200	100
女子	5000	3000	2000	1500	1000	800	600	500	200	100
总金额	51000 元									

江湖之间生态跑（10KM）奖金设置								
名次 组别	1	2	3	4	5	6-10	11-20	21-100
男子	2000	1500	800	600	500	300	200	100
女子	2000	1500	800	600	500	300	200	100
总金额	33800 元							

## 2. “跃马江湖” 自行车比赛（30KM）

（1）自行车比赛项目各组别参赛选手按成绩进行排名，录取名次；

（2）自行车比赛项目各组别男、女组第一至第三十名的运动员分别获得如下表所列的奖金。（单位：人民币）

“跃马江湖”自行车比赛（30KM）奖金设置（面向工会会员）									
名次 组别	1	2	3	4	5	6-8	9-10	11-20	21-30
男子精英组	1500	1000	800	600	500	400	300	200	100
男子大师组	1500	1000	800	600	500	400	300	200	100
女子组	1500	1000	800	600	500	400	300	200	100
总金额	27600 元								

“跃马江湖”自行车比赛（30KM）奖金设置（面向社会跑者）									
名次 组别	1	2	3	4	5	6-8	9-10	11-20	21-30
男子精英组	3000	2000	1000	600	500	400	300	200	100
男子大师组	3000	2000	1000	600	500	400	300	200	100
女子组	3000	2000	1000	600	500	400	300	200	100
总金额	35700 元								

注：上表奖金为税前奖金，按照我国税法相关规定，获奖者奖金征收 20%偶然所得税，同时获得两项或者两项以上名次的运动员，组委会将按照运动员所获得的赛会最高一项奖励颁发奖金，不重复累加奖励。

## 2024 中国户外健身休闲大会暨岳阳市职工健康跑报名表

报名单位：

联系人：

联系方式：

序号	姓名	手机号	身份证号	性别	出生年月	年龄	血型	户籍城市	衣服尺码	紧急联系人	紧急联系电话	报名项目

温馨提示：报名项目从跃马江湖（21KM）、生态跑（10KM）、欢乐跑（4.25KM）、自行车比赛（30KM）中任选其一参加，自行车比赛备注好组别，不得重复报名。