

关于开展 2022 “运动一夏”系列活动的通知

各二级团组织、各学生社团：

为响应团中央“积极实施全民健身行动”的号召，落实新冠肺炎疫情防控总体要求，组织师生科学锻炼，增强身体素质，养成坚持运动的良好习惯，学生体育协会决定在暑期开展“健康人生”体育项目--“运动一夏”系列活动，现将有关事项通知如下。

一、活动主题

全民健身，健康人生

二、活动时间

2022 年 8 月

三、活动对象

重庆大学全体在校师生

四、报名方式

通过体协官方 QQ 群内二维码报名、二课报名

QQ 群号：639086447

五、组织单位

主办单位：共青团重庆大学委员会

承办单位：重庆大学学生体育协会

六、活动内容

1. 运动打卡比赛。
2. “平板支撑”挑战赛。

3. “俯卧撑”挑战赛。

七、活动说明

1. 活动采用积分制，依托微信小程序小打卡开展运动打卡，历时 28 天。参与者完成任意自定运动项目并打卡即可获得当日积分，活动结束后，依据总积分进行排名，依照积分排名获得相应的奖品。

2. 主办方定期开展教学视频推送等运动指导，引导参与者有效完成运动并合理调整饮食。

3. 参与者可自主参加两个挑战赛。

(活动细则及报名方式详见附件 1)

八、奖项设置

1 运动打卡比赛

积分一等奖：校级荣誉证书和运动设备；积分二等奖：纪念证书和奖品；积分三等奖：纪念证书。

2. 挑战赛.

男子前三名获得相应奖品并获得相应奖学金，同时获得荣誉证书，四至七名获得荣誉证书和体育类奖品。

女子前三名获得相应奖品并获得相应奖学金，同时获得荣誉证书，四至七名获得荣誉证书和体育类奖品。

联系人： 王梦老师 崔嗣尧

联系方式：65105249 18634569739

附件： 1. 活动细则

重庆大学学生社团中心

2022年7月23日