

共青团内蒙古自治区委员会 内蒙古自治区体育局文件 内蒙古青年志愿者协会

内团联发〔2020〕2号

关于开展“青春印迹——万人‘宅’家运动会” 共同助力打赢疫情防控阻击战的通知

各盟市团委、体育局，各有关单位：

近期新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控形势严峻，为认真贯彻落实自治区党委政府关于启动重大突发公共卫生事件一级响应措施暨应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情决策部署，提高人民群众对新型冠状病毒的认识，通过居家健身、科学健身，凝聚广大群众坚决打赢疫情防控阻击战的社会共识。自治区团委、自治区体育局决定联合开展“青春印迹——全民‘宅’家运动会”，共同助力打赢疫情防控阻击战。现将有关工作通知如下。

一、活动时间

2020 年 2 月 15 日—3 月 15 日，视疫情防控情况决定是否继续进行。

二、参与人群

活动分四个组别进行，分别是：

1. 老年组（男女）：50 岁以上；
2. 成年组（男女）：18 岁以上；
3. 青少年组（男女）：8-18 岁；
4. 亲子组：父母亲 1 人+子女 1 人。

三、活动内容

1. 30 秒—仰卧起坐；
2. 30 秒—俯卧撑；
3. 30 秒—贴墙蹲；
4. 30 秒—亲子跳；

30 秒—亲子跳为每日活动，仅限于亲子组参加，其余活动 5 天一个周期。

四、活动安排

以一天的活动为例：

09:00—10:00，老年组活动，并于 11:00 前完成活动成绩上传；

10:00—11:00，成年组活动，并于 12:00 前完成活动成绩上传；

15:00—16:00，青少年组活动，并于 17:00 前完成活动成绩上传；

19:00—20:00，亲子组活动，并于 21:00 前完成活动成绩上传；

具体比赛日期安排如下：

2 月 15 日—10 日：30 秒—仰卧起坐；

2 月 11 日—16 日：30 秒—俯卧撑；

2 月 17—22 日：30 秒—贴墙蹲；

30 秒—亲子跳仅限于亲子组活动，可每日参与。

2 月 28 日—3 月 4 日：30 秒—仰卧起坐；

3 月 4 日—9 日：30 秒—俯卧撑；

3 月 9 日—14 日：30 秒—贴墙蹲；

30 秒—亲子跳仅限于亲子组活动，可每日参与。

五、参与方式

1. 请参赛者关注“志愿北疆”微信公众号，点击“活动报名”，选择“宅运会”进行成绩结果上传登记，请务必认真正确填写奖品邮寄地址及联系电话。

2. 请参赛者务必诚信参与活动，需保留 30 秒活动视频和不少于 2 张的宣传照片用于活动宣传，同时作为成绩结果佐证材料以备查询。

3. 每一个活动周期结束后，将在“志愿内蒙古”“志愿北疆”微信公众号同时公布比赛成绩。每期评选单项比赛全区

前 12 名和各盟市前 3 名，并给予物资奖励，奖品将统一邮寄至参赛选手。

六、有关要求

请各盟市团委、体育局，高度重视、认真组织，在所属平台做好宣传。各盟市团委、旗县区团委要发动志愿者广泛宣传，调动各领域青年社会组织积极参与。各盟市体育局要积极宣传全民健身的积极意义，特别是当前全民参与疫情防控阻击战的关键时期，通过居家建设，科学健身，带领广大群众共同度过难关，打赢这场疫情防控阻击战。

联系人：杨国奇、史小平

电 话：0471-6931980

共青团内蒙古自治区委员会



内蒙古自治区体育局



内蒙古青年志愿者协会

2020年2月11日

