

贺兰县教育体育局

关于举办奋进新征程·商圈健体魄—2026年 贺兰县五一商圈趣味运动会的通知

宁夏贺兰工业园区管委会、各乡镇（场）、富兴街街道办、政府各部门、各直属机构：

为学习贯彻《全民健身计划（2021-2025年）》，落实《宁夏回族自治区关于促进服务消费高质量发展的实施方案》，进一步丰富“五一”国际劳动节期间群众文化体育生活，推动体育赛事与商业消费深度融合，营造健康向上、欢乐祥和的节日氛围，经研究，决定举办“奋进新征程·商圈健体魄—2026年贺兰县五一商圈趣味运动会”，现将有关事项通知如下：

一、主办单位

贺兰县教育体育局

二、承办单位

贺兰县体育中心

三、协办单位

贺兰县体育总会

贺兰县新百中心

四、时间地点

时间：2026年4月30日

地点：贺兰新百中心

五、参赛对象

全县各机关企事业单位干部职工、社区居民、商圈商户从业人员、在校学生及体育爱好者均可报名参加。

六、竞赛项目

一分钟跳绳、趣味投壶、三盘九宫格、匹克球颠球、立定跳远、沙包掷准。

七、竞赛办法

（一）一分钟跳绳：比赛限时1分钟，以累计跳绳个数计成绩。比赛中绊绳可立即续跳，不重新计时，累计个数有效。1分钟内完成130个即为达标，未达标者可获得1次补赛机会。

（二）趣味投壶：单人参赛，每人发放10支箭，在距离投壶2米指定线外投掷。不得越线、不得助跑投掷，违者本次投箭无效。累计投中5支及以上即为达标，未达标者可获得1次补赛机会。

（三）飞盘九宫格：参与者在规定投掷线外，将飞盘掷向九宫格靶面。九宫格从外到内依次计分：最外圈格子计1分，中间圈格子计2分，中心格计3分；飞盘压线按对应高分值计算，未进格子不记分。

（四）匹克球颠球：限时 1 分钟，使用匹克球及球拍进行连续颠球。限定时间内颠球满 30 个即为挑战成功。颠球中断可继续，每人可挑战 2 次，取最优成绩。

（五）立定跳远：参赛者双脚站在起跳线后，原地同时起跳，不得垫步、助跑。落地后以身体最近落点至起跳线的垂直距离为成绩。每人可试跳 2 次，取最佳成绩为最终成绩。越线起跳成绩无效，需重新跳。

（六）沙包掷准：参赛者依次排队，每人领取 5 个沙包，站在指定线外（禁止越线），向前方目标靶投掷；目标靶分为 50 环（10 分）、30 环（8 分）、20 环（5 分），10 环（2 分）脱靶不计分，累计得分最高者获胜；禁止越线投掷、用手托举沙包，违规投掷的沙包不计入次数、不计分；若得分相同，加投 2 个沙包，得分高者获胜。

八、奖励方法

本次运动会共设置 6 项活动，参赛运动员需依次完成各项活动，每通过一关即可获得一枚印章。集齐 6 枚印章后，可领取纪念礼品一份，共计 300 份，领完即止。

九、报名和报到

本次活动采用线上报名或现场报名方式，请参赛运动员扫描下方二维码或于 4 月 30 日 14:00 后，前往新百中心 1 楼完成报名并参与活动。



(温馨提示：未成年人须在监护人全程陪同监护下参与。)

十、未尽事宜，另行通知。

附件：1. 自愿参赛责任书



(此件公开发布)

附件 1

自愿参赛责任书

一、本队（人）自愿报名参加《奋进新征程·商圈健体魄——2026年贺兰县五一商圈趣味运动会》。

二、本队（人）愿意遵守组委会的所有规则规定及采取的措施。

三、本队（人）完全了解自己的身体状况，确认自己身体状况健康，无不适合参赛的疾病，已为参赛做好充分准备。

四、本队（人）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。

五、本队（人）愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，且同意组委会不用承担任何形式的赔偿。

六、本队（人）同意接受组委会在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本队（人）负担。

七、本队（人）承诺以自己的名义参演，绝不冒名顶替；

八、本队（人）或法定监护人（代理人）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。

参赛人员签名：

