附件2

积分说明

**一、比赛时间**

热身赛：5月30日前。

正式比赛：2022年6月11日-9月18日，赛程100天。

**二、积分规则**

**（一）个人积分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 每日健走积分总览 | | |
| 任务描述 | 积分 | 内容 |
| 运动处方 | 完成第1个运动处方1分  完成前2个运动处方3分  完成全部3个运动处方6分 | 每日05:00～23:00任意时间内完成；三个处方任务时长分别为：10分钟、10分钟、15分钟 |
| 运动量 | 不足6000步0分  6000～7999步1分  8000～9999步2分  10000步及以上3分 | 2:00～次日1:59 |
| 运动时段 | “朝三”或“暮四”1分 | “朝三”：05:00～09:00期间完成3000步  “暮四”：17:00～23:00期间完成4000步  每日总步数达到1万步的基础上，完成任意一项可得分；同时完成“朝三”和“暮四”也只得1分 |

计算机制：当步速在100～150步/分钟，运动处方开始计时；步速低于100步/分钟或高于150步/分钟，运动处方计时暂停。当计步器监测到步速恢复至规定速度时，计时继续。若停顿时间超过60秒，计时将归零并需重新开始。个人健走总积分=个人每日健走积分×总天数（满分：1000分）

**（二）团队积分**

1.健走小队积分。团队健走积分=队员健走总积分÷团队人数。

2.县（区）积分。县（区）健走积分=县（区）内所有团队的健走总积分÷团队数量。

**三、活动统计截止时间**

（一）个人统计：活动结束日（9月18日）截止。

（二）团队统计：活动结束日（9月18日）截止。

（三）数据上传截止时间/活动关闭时间：9月31日，此日期后上传数据不计入成绩排名。

**四、注意事项**

（一）热身赛与正式赛规则一致，但成绩不计入正式赛。

（二）由于计步器遗失、损坏、更换电池而导致丢失数据的参赛队员，将被以“光荣负伤”对待，数据一律不予补计。

（三）活动过程中，退出比赛的人员被视为“英勇牺牲”，在积分统计上不做人员减少调整。

（四）为保证大赛公平公正、顺利开展，坚决杜绝任何作弊行为。统计系统采用严格的检测机制，作弊将直接影响团队比赛成绩。