

附件1

大赛健走积分规则

精英赛积分说明

（正式赛：5月11日~8月18日）

每日健走积分总览（满分10分）		
任务描述	积 分	内 容
运动处方 （6分）	完成第 1个运动处方 1 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
	完成前 2个运动处方 3 分	
	完成全部 3个运动处方 6 分	
运动量 （3分）	不足 6000 步 0 分	
	6000~7999步 1 分	
	8000~9999步 2 分	
	10000步 及以上 3 分	
运动时段 （1分）	“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

备注：（1）每人每天满分10分=6分(3个处方)+3分(1万步)+1分《朝三/暮四》
（2）计算机制：当步建在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，计时将归零并需要重新开始。

健康体重大赛积分说明

（正式赛：5月11日~8月18日）

每日健走积分总览（满分12分）		
任务描述	积 分	内 容
运动处方 (8分)	完成第1个运动处方 1 分	运动处方任务可在每天05:00~23:00任何时间完成, 满分8分。四个处方任务时长分别为:10分钟、10分钟、15分钟、15分钟
	完成前2个运动处方 3 分	
	完成全部3个运动处方 6 分	
	完成全部4个运动处方 8 分	
运动量(3分)	不足 6000 步 0 分	
	6000~7999步 1 分	
	8000~9999步 2 分	
	10000步及以上 3 分	
运动时段 (1分)	“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

备注：（1）每人每天满分12分=8分(4个处方)+3分(1万步)+1分《朝三/暮四》。

（2）除第4个健走处方外，其余均为精英赛健走内容，无需重复完成。

（3）体重监测积分规则：每周完成1次体重监测可获10分，多次监测不重复得分。

（4）健康体重大赛个人总积分1340分=12分/天×100天+10分/周×14周