

# 2023年全民健身线上运动会

全民健身动起来

国家体育总局群团司、中华全国体育总会群众体育部联合 小球运动管理中心、棋牌运动管理中心、登山运动管理中心、汽车摩托车运动管理中心  
中国田径协会、中国自行车运动协会、中国棒球协会、中国象棋协会、中国保龄球协会、中国登山协会、湖南省体育局等主办  
支持单位：华为运动健康、咪咕视频、乐动力、微博、华奥星空、数字心动、腾讯象棋、咪咕善跑、Keep、黑鸟单车、悦跑圈、每步科技、五林五子棋等平台  
推广单位：北京博睿创维体育发展股份有限公司



## 2023年全民健身线上运动会

# 五大类赛事 总有一项适合你



本报记者 林剑

在社交平台上模仿奥运冠军做同款健身动作、相隔千里的朋友一起相约在云上骑车健身、众多健身达人竞相晒出参赛证书……2023年全民健身线上运动会4月20日启动以来，引发了社会各界的积极关注和踊跃参与，各大互联网平台纷纷上线各类科学健身指导视频并推出充满科技属性的线上赛事，助力广大群众随时随地进行运动健身，进一步提升了群众运动场景的多元化、新奇感、互动性和娱乐体验，获得了广大群众的高度好评。

上线一个月成绩斐然

2023年全民健身线上运动会由国家体育总局群团司、中华全国体育总会群众体育部联合国家体育总局部分运动项目中心、全国性单项体育协会、省(区、市)体育部门和互联网平台共同开展。在体育总局官网设立主赛区，在抖音、快手、Keep、乐动力、咪咕、人民爱健身、悦动圈、咕咚、华奥星空等多个互联网平台设分赛区，并上线了移动端小程序，为所有完赛参赛者提供国家体育总局群团司权威认证的参赛证书。赛事主办方还邀请了百余位体育明星参与引领示范，提供科学健身指导，成功实现竞技体育成果与全民共享。

5月20日，2023年全民健身线上运动会启动已满一个月。一个月来，上线(包括已完赛)30余项赛事，直接参赛人数已突破230万，各赛事的完赛证书发放量超174万张，赛事专题页面浏览量超过2.7亿人次，全网的相关新闻传播曝光量突破11亿。此外，科学健身指导视频在咪咕视频平台上线超过2000支。

2023年全民健身线上运动会是践行全民健身和全民健康的重要实施路径之一。国务院印发的《全民健身计划(2021—2025年)》要求“推动线上和智能体育赛事活动开展，支持开展智能健身、云赛事、虚拟运动等新兴运

动。”2023年全民健身线上运动会通过发挥互联网优势，联动大量互联网平台参与，进一步加强科学指导，多渠道推进工间健身推广普及、体育科普视频与线上国家体育锻炼标准和线上达标赛，实现“群众组织群众”“群众指导群众”。并且，线上运动能促进体育消费、推动大健康产业的发展，通过引入智能化设备和信息化系统，打造科技运动生态是未来线上体育发展的趋势。

五大类赛事各具亮点

2023年全民健身线上运动会按照运动项目划分为骑行类赛事、长跑类赛事、棋牌类赛事、球类赛事、展演类赛事五大类赛事，基本覆盖了广大群众日常的运动健身场景需求。

骑行类赛事中，黑鸟单车的线上骑行系列赛事是骑行爱好者们参与热情最高的赛事之一。黑鸟单车线上骑行系列赛从4月20日启动，至11月30日结束，期间将举办5场不同难度的线上骑行赛事。这是黑鸟单车第二次作为全民健身线上赛的骑行赛区，在充分总结2022年经验的基础上，延长了比赛时间，增加了比赛场次，更加丰富了参赛者的玩法。其中第一场线上骑行赛从4月20日开始至5月18日结束，完赛标准为在赛事期间骑行并上传累计100公里，是略有门槛但稍加努力就可以完成的难度。本场比赛共有4.2万人参与，发放完赛证书4.15万张，赛事页面浏览量突破256万人次。

长跑类赛事中总参与人数超过168万人，是目前整体参与人数最多的运动项目。由悦跑圈App承办的“不负青春健康跑”目前累计参与人数175860人，累计跑量504718公里、发放证书79931份。万科全国城市乐跑赛2023年4月28日启动，将持续至11月30日，线上设置个人闯关赛、团队PK赛等多种玩法，全程持续更新乐跑点亮城市、精美周边奖品抽奖、积分兑换体系等彩蛋玩法，目前已有超过9.5万人参赛。同时，线下计划在全国约50个城市组织500多场小规模、高频次的线下乐跑活动。华为运动健康携手中国铁人三项协会推出的第三届“铁人中国”线上挑战赛5月15日启动，首日报名就突破14万人，目前已有超过18万人参赛，由中国妇女发展基金会、Keep平台联合推出的“家庭成长计划”线上公益健步活动通过捐步等公益行动，在广大家庭中倡导科学家庭教育理念、普及健康生活方式，传承优良家风，让爱永驻每一个家庭。

棋牌类赛事中，第八届全国象棋业余棋王赛网络赛区4月专场和广东五子棋网络月赛这两项赛事已经成功完赛，而潍坊市全民健身运动会线上中国象棋擂台赛、“灵峰杯”2023年世界五子棋公开赛大众组网络选拔赛、全国桥牌通讯系列赛正在进行中。棋牌类赛事惠及了广大中老年健身运动爱好者，在中老年群体中赢得广泛好评，线上棋牌类赛事是实现全民健身线上运动会“全年龄段参与”目标的重要组成部分。

球类赛事中，目前已经上线的有“百馆千队万人”全国保龄球俱乐部线上联赛、2023年全民健身线上运动会一指弹球竞赛、“全民健身·棒球有我”棒球展演比赛、中国足球协会“全民健身线上运动会—全民足球挑战”。

展演类赛事中，微博赛区的“运动员模仿秀”活动、华为运动健康App举办的“10分钟快乐燃脂挑战”目前均已完赛。其中，“10分钟快乐燃脂挑战”则有35.7万人完赛，“运动员模仿秀”有13.5万参赛；中国移动咪咕推出的全民健身线上运动会“全民热练”系列线上挑战赛、全民健身线上运动会—咪咕善跑TV端通过5G等高科技助力全民健身，积极传递“全民健身、乐享5G、欢乐奔跑”的运动理念；2023年襄阳市全民健身线上运动会鼓励选手以网络打卡传送轨迹的形式参赛，并与当地文旅特色文化相结合。



## 全民健身线上运动会 悦跑圈赛区上线

本报讯 日前，全民健身线上运动会悦跑圈赛区上线。赛事旨在通过为更多人群带来低门槛、高参与感的线上赛事机会，大力倡导市民积极参与体育运动，增强自身体质，助力国人增添健康和活力。

2023年，全民健身线上运动会悦跑圈赛区延续了2022年的火爆场面，吸引着越来越多的参与者。2022年共设置了3公里体验跑、5公里健康跑、10公里进阶跑三个组别，2023年则上线了2公里、5公里、10公里、半程马拉松、全程马拉松五个组别。参与者只需要在悦跑圈App中单次跑步里程完成各组别最低公里数，即视作完赛。这一改变的目的是让更多跑者参与其中，无论是初入门的跑者，还是久经沙场的老将，都可以在本活动中找到适合自己的项目。

截至目前，全民健身线上运动会悦跑圈赛区累计曝光46088603次，累计点击904044次，累计参与人数175860人，累计跑量504718公里，发放证书79931份。数以万计的跑者使用悦跑圈达成了自己的健身目标，并改善了自身的健康状况。从参与和曝光数据来看，大众对运动和健康生活的热情，必然成为2023年的全民健身线上运动会参与人数暴增的催化剂、助推器。(林剑)

## 线上公益健步走 助力“家庭成长计划”

本报讯 5月15日，在全国家庭教育宣传周到来之际，为动员更多公众关注家庭教育，重视健康生活，国家体育总局群团司、中华全国体育总会群众体育部联合中国妇女发展基金会主办了“家庭成长计划”线上公益健步走—全民健身线上运动会。

运动会主要为线上挑战赛，通过行走、健步走、徒步、登山等形式参与比赛，参与者只要登录Keep平台，点击“行走”选项就可参赛。比赛按照累计行走里程数进行排序，前500名获得奖励。

“家庭成长计划”公益项目由中国妇女发展基金会于2019年发起，通过筑梦空间、爱暖童心、亲子“悦”读等公益行动，帮助困境家庭改善孩子生活环境，开展困境儿童关爱服务，提高家长家庭教育指导能力，推动建设和谐的家庭关系，使广大家庭拥有更多的获得感、幸福感、安全感。

此次活动将持续到5月31日。(林剑)

## 全民健身线上运动会——数字赛车新赛季揭幕 四海精英展现耐力赛车精神



的资深车手，也有今年突围而出的新秀，各年龄段、各层次的各地高手摆脱时空的限制，在全民健身线上运动会—数字赛车的赛场相聚，一起切磋交流，快乐健身。

本站比赛包含一节20分钟的排位赛及一回60分钟决赛。耐力赛的形式既考核了选手的绝对单圈速度，也对车手的圈速稳定性和心理素质发起了挑战，要求参赛选手有优秀的肢体协调能力、良好的体能和高度集中的注意力，强制进站的规则也为不同策略的实施保留了空间，对选手的心智都提出要求。

决赛中，陈泽宇起步后成功守住领跑位置，陆舟浩紧随其后。两位车手迅速带开，形

成领先车阵。尽管陆舟浩发起猛烈攻势，但陈泽宇还是稳守头名，还有扩大领先距离之势。谭浩则位居第三名。陈泽宇随后被套圈车辆影响发生事故，前排的名次重新洗牌。陆舟浩顺势来到领跑位置，谭浩上升到第二名，陈泽宇跌落至第三。谭浩后来因为失误冲出赛道，陈泽宇回到陆舟浩身后，毛思骏闯入前三。比赛接下来的焦点，都落在陆舟浩和陈泽宇的冠军争夺战中。陈泽宇持续施加压迫，在比赛后段成功把距离陆舟浩的差距压缩回1秒内，甚至一度拉近至0.3秒。不过，陆舟浩还是化解了陈泽宇的追击，最终夺冠，陈泽宇、毛思骏排名第二、三位。

本报讯 5月15日，在“亚足联—中国足协草根足球日”当天，由国家体育总局群团司、中华全国体育总会群众体育部联合中国足球协会共同开展的2023年“全民健身线上运动会—全民足球挑战”活动正式启动。

本次活动形式为线上视频挑战比赛，以模仿精彩技术动作(射门、颠球等)为主要内容，结合模仿造型、庆祝动作等趣味元素，体验足球运动，感受足球快乐。

广大球迷通过在抖音、快手平台带话题#2023年全民健身线上运动会#全民足球挑战发布模仿或原创视频，即可参与活动。所有参与者均能获得个人专属参赛证书。同时，获赞最高的参与者还将有机会获得签名球衣、签名球帽、足协门票等官方礼品。组织有力、参与人数最多的10家会员协会将获得中国足协颁发的“优秀组织奖”荣誉。

活动将于8月31日结束，累计开展超过百天。期间将分为3个阶段，并设置3个主题，分别是：亚足联—中国足协草根足球日主题、女足世界杯主题、全民健身月主题，为人民群众持续提供新鲜有趣的活动内容。同时，中国足协也为广大球迷朋友提供了自选主题参与的方式，鼓励富有创造力的群体进一步探索更多有趣、好玩的线上参与足球运动的内容和形式。

本次全民足球挑战活动，主办方还邀请了跨界运动员、医生、消防、建筑工人、学生等各行各业的足球爱好者参与拍摄，立足全民健身，共享足球带来的快乐。

随着2023年全民足球挑战正式启动，中国足协将同所有会员协会共同努力，开展更多老百姓身边的、触手可及的足球赛事与活动，让更广大人民群众共享足球改革发展成果，为体育强国建设贡献更大力量。(林剑)

