附件3：

**2020年云南省居家健身视频网络评选活动的**

**评选办法及奖励办法**

**一、评选办法：**

（一）**初选**

1、评选时间：2020年3月13日 9：00 -- 17：00

2、评选方式：对未按要求提交、文件不合格、格式不正确及有不雅内容的作品一律删除。

（二）**复选**

1、评选时间：2020年3月14日—20日

2、评选方式：由专家组成员根据评选细则对所有参赛作品进行筛选，通过者晋级到终选环节。

**（三）终选**

1、评选时间：2020年3月26日（拟定，最终时间视国家疫情防控情况而定）

2、评选方式：由专家组根据评选细则对所有晋级作品进行评判，并最终产生名次。

**二、评分规则**

（一）对初选通过的作品按照训练专业技巧和目标完成度进行打分（由专家组成员对每个作品进行打分，分值占总分值30%--45%不等）；

（二）对初选通过的作品通过家庭配合完美程度、参赛者精神状态、视频质量等维度进行打分（由组委会成员打分，分值占总比45%--55%不等）；

（三）考虑到中、小学后续可能已经开学，网络投票评选仅限高职高专组、本科组、研究生组，由云南师范大学商学院图文信息中心负责，面向全社会进行投票，分值占总比10%。

具体明细如下：

**居家健身锻炼评分细则**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **项 目** | | **占比** | **分值** |
| **1** | 参赛者动作  标准程度 | 幼儿组及中小学（含中职）组 | 15% | 15 |
| 高职高专组、本科组、研究生组 | 30% | 30 |
| **2** | 参赛者目标完成度 | | 15% | 15 |
| **3** | 参赛者视频编辑质量 | | 5% | 5 |
| **4** | 参赛者精神面貌状态 | | 10% | 10 |
| **5** | 家庭成员  介入程度 | 幼儿组及中小学（含中职）组 | 35% | 35 |
| 高职高专组、本科组、研究生组 | 10% | 10 |
| **6** | 参赛环境整洁程度 | | 5% | 5 |
| **7** | 参赛者着装 | | 5% | 5 |
| **8** | 网络投票（仅限高职高专组、本科组、研究生组） | | 10% | 10 |
| **9** | 作品创意 | | 10% | 10 |

**三、奖励办法**

奖项比例根据提交作品的数量设置；获奖人员不低于总参赛人员的50%。

设一等奖：各组别取6名，荣誉证书（电子版）及体育用品奖励；

设二等奖：各组别取10名，荣誉证书（电子版）及体育用品奖励；

设三等奖：各组别取15名，荣誉证书（电子版）及体育用品奖励；

设优秀组织奖：取25名，荣誉证书（电子版）。

注：实物奖品将通过邮寄方式送达。

**四、运动时注意事项**

（一）运动时，着装要舒适，以运动装为佳。注意不宜穿得太过厚重，否则运动不便；也不宜穿得太薄，容易受风感冒。

（二）热身运动不可少。尤其是在天气寒冷时，身体筋骨相对僵硬，如果热身不到位在运动中容易受伤。

（三）运动贵持之以恒，坚持每天锻炼45—60分钟，参与者根据家中场地条件和各自的身体情况适当选择。

（四）文明锻炼，不影响他人生活和休息。