



“小奥运”挑战赛

Fun sports Activities

服务运营部秋季运动会

西安长天长软件股份有限

江苏天长环保科技有限公司

2024年8月

活动概述

活动目的

丰富员工的业余生活，增加部门内部沟通，培养积极运动的参与性

活动时间

8月下旬-9月中旬

活动对象

服务运营部，全体员工
(西安本部、各驻地人员)

活动地点

线上直播
现场活动 (西安本部)

部门文化

协作

- * 共赢的思想：存利他之心
- * 彼此的信任：人人为我、我为人人的心态
- * 高效的协作：产生 $1+1>2$ 的效果

活动概述

“小奥运”挑战赛

【运动会的活动安排】

参加人员：服务运营部所有人（本部、驻地）

活动时间：8月20日-9月13日

活动形式：现场户外活动+线上活动

【运动会的起源】

运动会的项目多种多样，包括羽毛球双打、乒乓球单打、两人三足、自行车慢骑、平板支撑、跳绳、3公里跑步、仰卧起坐、风采展示等活动项目。

【运动会的具体安排】

阶段	时间	方式
活动报名	报名截止时间 8月23日下午	线上报名
活动比赛	8月27日-9月6日	线上直播 录制视频 户外场地
活动总结	待定	10楼会议室 线上直播

项目	时间	地点/方式
平板支撑	8月27日	线上直播
仰卧起坐	8月28日	线上直播
跳绳	8月29日	线上直播
3公里跑	9月2日之前提交	录制视频
风采展示	9月2日之前提交	录制视频
羽毛球双打（预、决赛）	9月3日	跳水馆场地
乒乓球单打（预、决赛）	9月4日	汇鑫IBC楼下
两人三足跑	9月5日	户外场地
自行车慢骑	9月5日	户外场地



扫描二维码
立即报名

“小奥运” SPORTS MEETING 挑战赛

服务运营部秋季运动会

参与人员：服务运营部全体人员

活动时间：8月20日-9月13日

比赛项目：

- 羽毛球双打
- 乒乓球单打
- 两人三足
- 自行车慢骑
- 平板支撑
- 跳绳
- 3公里跑步
- 仰卧起坐
- 风采展示



扫描二维码
立即报名

一等奖、二等奖、三等奖各若干名
有精美奖品提供

项目展示

羽毛球双打



参赛组数：8组，每组2人，男女不限

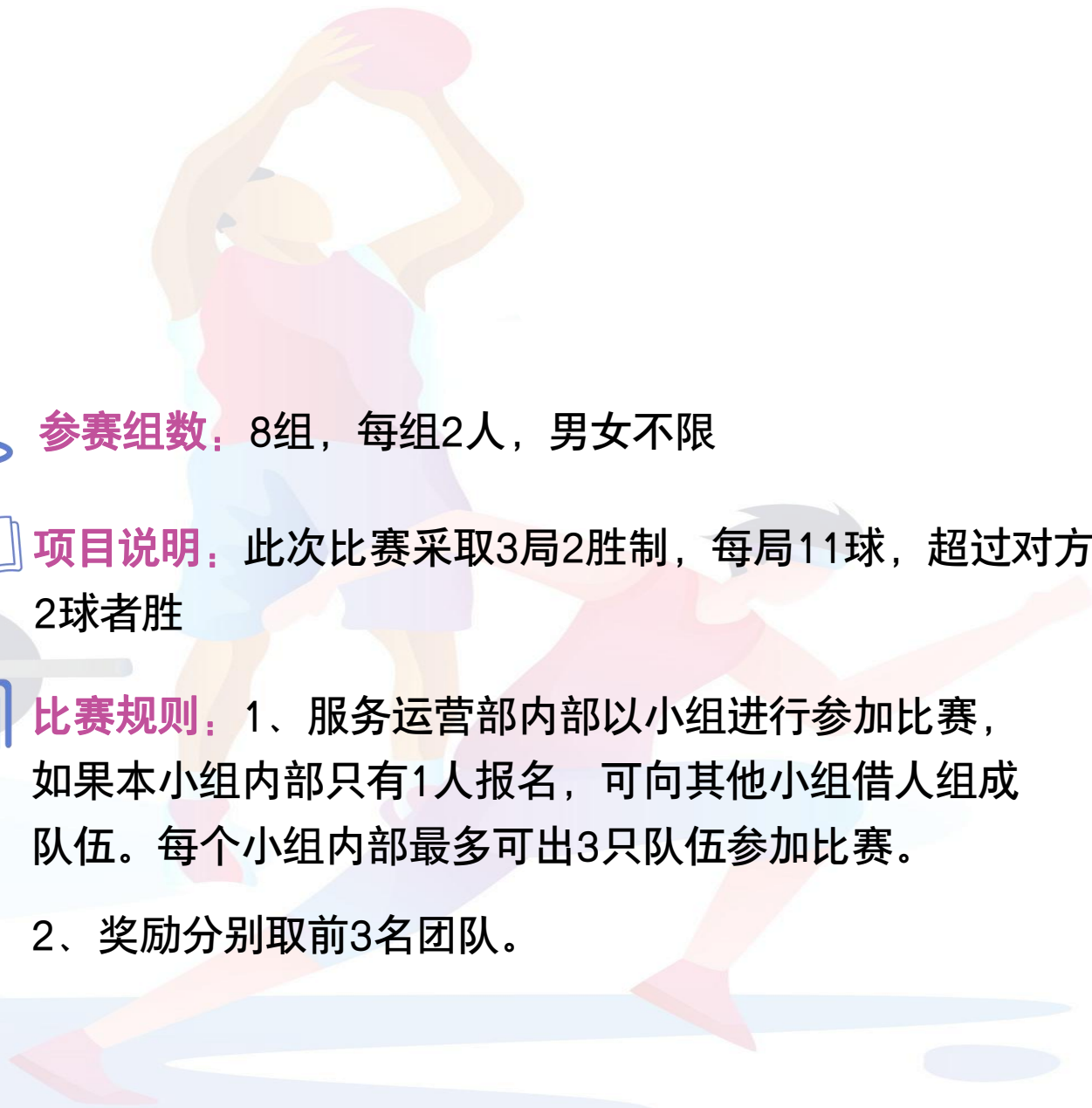


项目说明：此次比赛采取3局2胜制，每局11球，超过对方2球者胜



比赛规则：1、服务运营部内部以小组进行参加比赛，如果本小组内部只有1人报名，可向其他小组借人组成队伍。每个小组内部最多可出3只队伍参加比赛。

2、奖励分别取前3名团队。



项目展示

乒乓球单打



参赛队伍：男女不限，人数不限



项目说明：此次比赛采取3局2胜制，每局11球，超过对方2球者胜



比赛规则：1、服务运营部内部以小组进行参加比赛，每个小组内部最多可出3人参加比赛。

2、奖励分别取前3名个人。



项目展示

自行车慢骑

项目说明

在10米长、1米宽的场地内单人骑自行车，中途不能中断，有脚着地者视为失败，骑完10米的全程赛道者，并且用时最长者视为获胜。

比赛规则

- (1) 服务运营部内部以小组名义进行参与，每组参与人员不得少于1人，也可以个人名义单独报名参加。此项目全程10米，用时最长的获胜。
- (2) 奖励取前3名个人。

项目展示

两人三足

项目说明

比赛开始前,2名队员用绑腿带把相邻的2支脚绑在一起, 25米往返跑, 用时少者名次列前

比赛规则

- (1) 服务运营部内原则上以小组进行参加比赛; 也可自由组合参加比赛;
- (2) 此项目全程50米, 用时最短的获胜;
- (3) 奖励取前3名团队。

项目展示

平板支撑



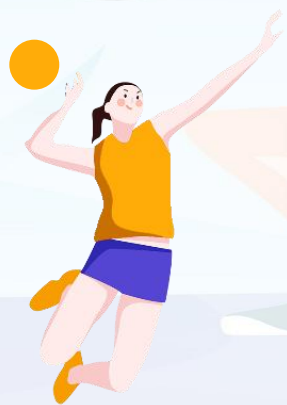
项目说明：人数不限、男女不限

此项目为线上直播进行比赛，参赛人员参加线上直播，由自己或组委会人员对现场直播人员进行计时。



比赛规则

- (1) 此项目以区域进行参加，每个服务区域内不得少于1人。本部不得少于4人。
- (2) 参赛人员在做此项目时应开启秒表，展示在镜头前，动作标准（不能撅屁股、塌腰等），用时最长的获胜。（本部人员现场参加，现场计时）。
- (3) 奖励取前6名个人。



项目展示

仰卧起坐



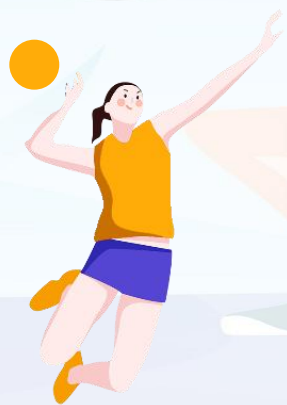
项目说明：人数不限、男女不限

此项目为线上直播进行比赛，参赛人员参加线上直播，由自己或组委会人员对现场直播人员进行计时。



比赛规则

- (1) 此项目以区域进行参加，每个服务区域内不得少于1人。本部不得少于4人。
- (2) 驻地人员在做此项目时应开启秒表，展示在镜头前，动作标准，3分钟内数量最多的获胜。（本部人员现场参加，现场计数）。
- (3) 奖励取前6名个人。



项目展示

跳绳



项目说明：人数不限、男女不限

此项目为线上直播进行比赛，参赛人员参加线上直播，由自己或组委会人员对现场直播人员进行计时。



比赛规则

- (1) 此项目以区域进行参加，每个服务区域内不得少于1人。本部不得少于4人。
- (2) 驻地人员在做此项目时应开启秒表，展示在镜头前，3分钟之内个数最多的获胜。
- (3) 奖励取前6名个人。

项目展示

3公里跑步



参赛人员：人员不限、男女不限

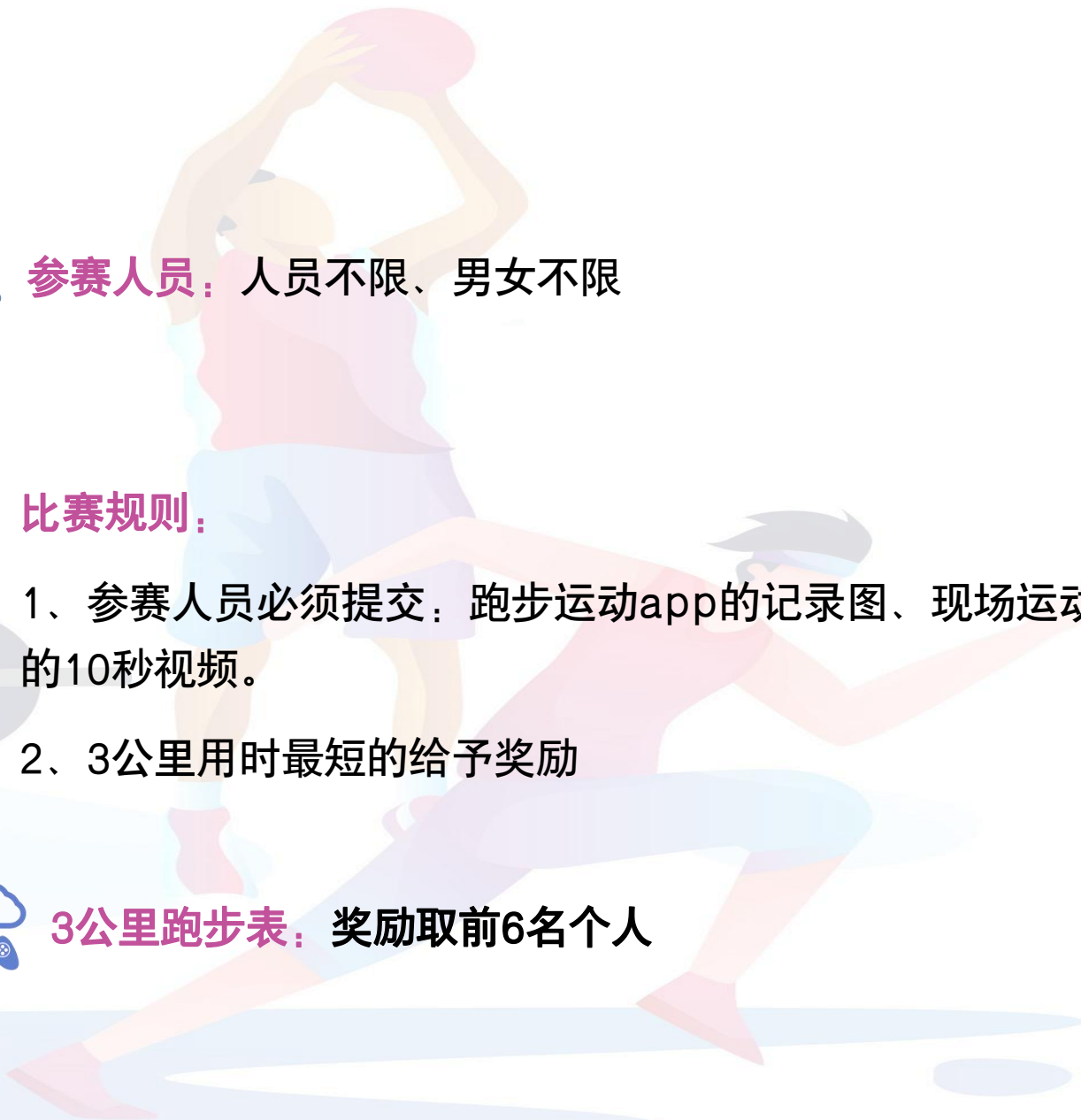


比赛规则：

- 1、参赛人员必须提交：跑步运动app的记录图、现场运动的10秒视频。
- 2、3公里用时最短的给予奖励



3公里跑步表：奖励取前6名个人



项目展示

风采展示



项目说明：人数不限、男女不限

此项目为提交视频，展示自己的爱好、特长，最后经过公司人员的投票所得出。



比赛规则

- (1) 服务运营部未参与以上项目者，均可以以15秒以内的小视频形式，参与风采展示。
- (2) 风采展示环节项目不限，有关运动项目的积极正能量即可（游泳、引体向上等）。
- (3) 奖励取票数最多的前10名。

项目安排

活动安排

阶段	时间	地点	项目
活动启动	8月21日下午前	10楼会议室线上直播	启动会
	报名截止时间8月23日下午	网络报名	活动报名
活动比赛	8月27日	线上直播	平板支撑
	8月28日	线上直播	仰卧起坐
	8月29日	线上直播	跳绳
	9月2日之前提交	录制视频	3公里跑
	9月2日前提交3-8日	录制视频	风采展示
	9月3日	跳水馆场地	羽毛球双打（预、决赛）
	9月4日	汇鑫IBC楼下	乒乓球单打（预、决赛）
	9月5日	户外场地	两人三足跑
	9月5日	户外场地	自行车慢骑
	9月9日		成绩统计汇总
活动总结	9月10日-9月13日	10楼会议室线上直播+现场	颁奖大会

备注

每个项目报名人数不足8人者，取消三等奖奖励；
每个项目报名人数不足5人时，取消该项目比赛；
每个服务区域、本部每个小组必须均有参与；
每人最多限报3个项目。

奖品丰厚



项目展示

颁奖仪式

本次活动9个项目，一等奖预计10个、二等奖预计16个、三等奖预计21个，风采展示奖10名，奖品丰厚，等你来拿！



一 等 奖

乒乓球拍、羽毛球拍、健腹轮、墨镜（李耕耘同款）



二 等 奖

登山背包、篮球、足球、多功能卧推器



三 等 奖

智能跳绳、体脂秤、登山杖、拳击墙靶



风采展示

电动牙刷、颈椎按摩仪



服 务 运 营 部 秋 季 运 动 会

运 动 赛 出 风 采

S p o r t s s h o w s t y l e