

附件9

“友好友善·志愿者说”
中国农业银行杯·2025湖南省助残志愿者
微演讲大赛竞赛规程

一、主办单位

湖南省残疾人联合会

二、协办单位

各市州、县市区残联，湖南省盲人协会、湖南省聋人协会、湖南省肢残人协会、湖南省智力残疾人及亲友协会、湖南省精神残疾人及亲友协会、湖南省残疾人体育协会

三、承办单位

湖南湘体科技有限公司

四、比赛时间及地点

竞赛时间：2025年9月20日-12月31日

报名时间	9月20日-11月30日
竞赛地点	湖南省体育云动会平台
参赛流程	关注“湖南省体育云动会”微信公众平台，进入“助残志愿者微演讲大赛”专题，按要求填写资料，上传视频或图片，提交报名。
网络点赞	9月20日-11月30日

专家评选	12月1日-12月10日
结果公示	12月中下旬

五、公益支持单位

中国农业银行湖南省分行

六、参赛对象

全省助残志愿者，及其它公益助残人士。

七、参赛项目

个人演讲

八、参赛作品要求

（一）演讲内容要求

以助残志愿者演讲为内容，以微演讲形式分享志愿助残好故事，展示“对残疾人最为友善的人群”风采。（聚焦分享个人助残故事和心得，朗诵或分享其他内容无效）

（二）作品时长要求

个人演讲视频时长要求：1-5分钟。

九、奖项设置及奖励办法

（一）专家评选产生奖项

根据竞赛规程要求，各项目设一等奖（3名）、二等奖（6名）、三等奖（9名），其余为优胜奖。

二、三等奖颁发电子证书和奖品，优胜奖颁发电子证书。

（二）网络评选产生奖项

最佳人气奖：通过各参赛视频的网络点赞数进行排名，录取

网络点赞前10名，最佳人气奖获得者颁发电子证书和奖品。

（三）组委会评选产生奖项

组委会对积极推广和组织参赛的单位（或个人）授予最佳组织奖或突出贡献奖。

（四）获奖公示

比赛获奖结果将在湖南省残疾人联合会公众号、赛事主平台等公示。

十、参赛流程

（一）微信搜索“湖南省体育云动会”或“湘残云”公众号关注，或扫描下面任一公众号二维码关注进入赛事平台。



“湖南省体育云动会”公众号二维码



“湘残云”公众号二维码

（二）进入“助残志愿者微演讲大赛”赛事专题，了解2025湖南助残志愿者微演讲大赛参赛流程和要求；

（三）确认参赛内容，演讲类拍摄参赛视频，可添加合适的背景音乐，展现演讲内容，视频要求为2025年新录制的视频，可

选择以固定机位拍摄，或使用简单的运镜，格式为MP4，清晰度不低于720P，文件大小建议≤500MB，声音清晰，无其他噪音，不得有后期人声配音。

（四）演讲类比赛视频需要按顺序体现以下内容：

- 1.参赛口号：“友好友善，大爱湖南”。（为确保视频拍摄真实性、时效性）
- 2.自我介绍：参赛选手介绍姓名。
- 3.报题：介绍演讲篇目标题。
- 4.演讲内容。

（五）进入“助残志愿者微演讲大赛”赛事专题报名，并上传参赛视频。参赛者提交作品时可简要介绍志愿服务场景和参赛心得，以便网友分享、点赞；同时方便专家评比时能更好理解作品。

（六）赛事实行实名制参赛，提交作品需提供个人真实姓名、所属单位、联系电话、通讯地址等信息，大赛组委会将对个人信息严格保密。

（七）参赛者需承诺提交视频或图片拥有完整著作权或已获得合法授权，未侵犯任何第三方之合法权益，如因视频侵权导致纠纷，参赛者承担全部法律责任。

十一、免责声明

“友好湖南 云动潇湘”湖南省第三届残疾人云动会竞赛规程总则明确规定所有个人、集体、单位、机构均为自愿报名参加云动会赛事活动，要求参赛选手个人身体状况完全符合参加云动

会赛事活动的健康条件，视频拍摄环境安全，线下比赛或活动的保险和安全责任均由参赛选手自行承担。

在录制视频过程中如发生任何意外事故均由参赛选手本人负责，赛事组委会、主办单位、协办单位、支持单位、承办单位、线上赛事平台均不承担任何责任。

十二、仲裁和评审

仲裁委员会和评审专家由湖南省第三届残疾人云动会组委会选派。

十三、活动咨询

技术咨询：张老师18890359821

活动咨询：



湖南省体育云动会官方客服

十四、其他

（一）每个手机IP用户每天可为任一选手点赞3次。

（二）本次参赛图文影像资料版权归湖南省第三届残疾人云动会组委会所有，组委会有权在媒体或其他推广中使用。

十五、本竞赛规程的解释、修改权属湖南省第三届残疾人云动会组委会所有。