

附件 1

## 河南师范大学大学生线上跑步挑战赛竞赛规程

一、主办单位：河南师范大学体育学院 校体委办公室

二、协办单位：学生工作部 校团委

三、比赛日期：2022 年 10 月 8 日—12 月 31 日

### 四、参赛办法及要求

各单位根据《2022 年中国大学生线上跑步挑战赛竞赛规程》中报名办法组织学生报名参加，不需要报校园阳光跑推广名师，会费体育学院已缴纳，不需要另外缴费，要求每个学院至少组织 100 人报名参加。

### 五、奖励办法

在中国大学生线上跑步挑战赛竞赛奖励的基础上学校再进行以下奖励。

#### （一）个人赛

先根据完成里程确定排名，如完成里程相同再根据完成里程时间确定最终排名，学校按一等奖 10 人，二等奖 20 人、三等奖 30 人评选，颁发奖品和荣誉证书。

#### （二）优秀组织奖

比赛设“优秀组织奖”10 个。依据各院的参赛率、组织工作等具体表现评选，颁发奖牌。

### 六、安全提示

1. 跑步前应做好充足的准备活动，结束后应做拉伸、放松运动；
2. 科学、合理的安排运动时间，避免到人群集中的地方。
3. 应穿着运动服、运动鞋，避免不必要的运动损伤。
4. 运动过程中出现不适立即停止运动，运动时旁边最好有人陪伴。
5. 参赛运动员须身体健康（有心脏病、哮喘等疾病病史的谢绝参加）。
6. 建议各院为参赛运动员购买保险。

### 七、未尽事宜另行通知

2022 年 10 月 1 日