

附件 2：安徽商贸职业技术学院阳光校园健康跑规则说明

1. 一定要按照地图出来的随机点进行打卡，必须要满足打卡三个点且男生满足 1.6 公里/每次，女生必须满足 1.2 公里/每次的才算有效成绩。
2. 配速跟步频一定要按照规则，如果达不到以上要求，成绩将不能合格。跑步时请注意道路安全。

健跑规则：

跑步模式	校园随机跑 最少采点数：每次 3 个打卡点		
男生配速	3min/km~10min/km	男步频	35-350 之间
女生配速	3min/km~10min/km	女步频	35-350 之间
男生一周	3 次	女生一周	3 次
男生每次	1.6 公里	女生每次	1.2 公里

3. 以下行为均属作弊：

- （1）借助机动车、自行车、旱冰鞋、滑板等工具进行跑步锻炼；
- （2）委托或代替他人进行跑步锻炼；
- （3）单人携带多个手机进行跑步锻炼；
- （4）其它弄虚作假行为进行的锻炼。

温馨提示：请各位同学以诚信为本，认真锻炼，完成本学校园健康跑里程及次数。

客服热线：

问题反馈 QQ 群：444176530（各班级体育委员进群）

客服工作时间：周一至周六：早 8：30-晚 21:00