

2023-2024 学年第一学期幕府校区步道乐跑规则

1、运动日期范围：

21 级、22 级：第一周（9 月 04 日）—第十五周（12 月 11 日）

23 级：第六周（10 月 09 日）—第十七周（12 月 31 日）

2、运动安全区域为：金陵科技学院幕府校区内。

3、每天（含节假日）运动时间段为：6:00—21:00，早锻炼时段为：**6:00—8:00**；

上述时间段范围外，不纳入 App 有效次数。

4、每天总里程有效标准为：

（1）男生：3.0 公里；3--14 分钟每公里

（2）女生：2.0 公里；3--20 分钟每公里

（3）未达到上述标准，不计入 App 有效次数；每天有效次数最多计 **1 次**，每次运动必须在 40 分钟以内完成。

5、有效运动次数标准：

21 级、22 级：50 次满分 100 分，其中早锻炼 25 次，满分 50 分，平时锻炼 25 次，满分 50 分，早锻炼超过 25 次的，超过次数可代替平时锻炼，平时锻炼超过 25 次的，超过次数不可代替早锻炼。

23 级：40 次满分 100 分，其中早锻炼 20 次，满分 50 分，平时锻炼 20 次，满分 50 分，早锻炼超过 20 次的，超过次数可代替平时锻炼，平时锻炼超过 20 次的，超过次数不可代替早锻炼。

6、替换方案：

（1）本学期参与体育运动委员会组织的校内竞赛或代表学校参与的校外竞赛获得前八名（单项或团体），可免本学期步道乐跑；

（2）本学期使用场馆申请系统，每完成申请并使用 1 次折算步道乐跑平时锻炼 1 次；

（3）学院体育部长、校国旗班成员，可免本学期步道乐跑；

（4）各校运动队正式队员，可免本学期步道乐跑平时锻炼；

7、软件下载以及使用说明

1、app 下载



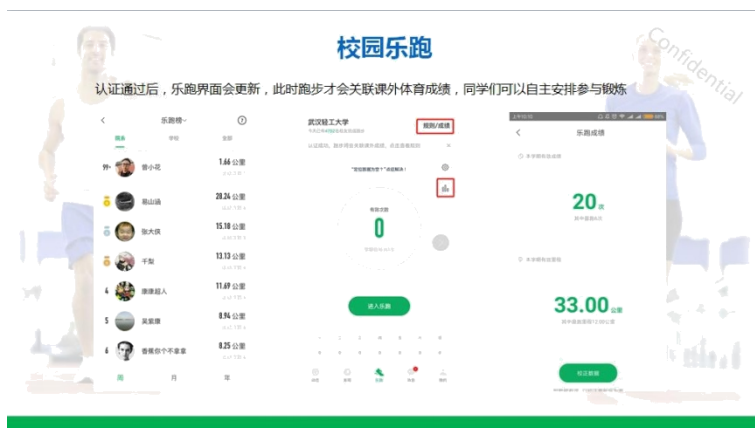
2、注册登录



3、身份认证



4、校园乐跑



5、跑步规则



6、跑步流程



7、问题反馈

如 app 在使用过程中遇到问题，可以在 APP 中提出反馈意见。



备注:问题反馈 QQ 群：487737703。