电子科技大学MBA

2021年春季趣味运动会迷你马拉松比赛方案

一、主办单位

电子科技大学MBA教育中心

电子科技大学经济与管理学院专业学位党支部

二、承办单位

电子科技大学MBA联合会

电子科技大学经济与管理学院MBA党支部

三、协办单位／赞助单位

………

四、比赛时间

2021年5月15日13:00（暂定）

五、比赛地点

电子科技大学清水河校区运动场、电子科技大学沙河校区运动场。

六、参赛人员

电子科技大学MBA在校学生、教职员工及电子科技大学MBA校友。

七、比赛方式

参赛人员需要在指定时间前往指定地点完成比赛，并使用任意手机跑步软件(app)记录运动情况。

八、报名方式

请以班为单位将报名表报送至电子科技大学MBA联合会健康管理部指定邮箱328844575@qq.com，邮件命名：XX班运动会报名表（例如：2019级5班运动会报名表）。承办单位根据报名名单表格统一购买保险。

九、比赛办法

（一）比赛形式

2021年5月9日13:00在电子科技大学沙河校区体育场/清水河校区东体育场同步开跑，参赛者须统一穿赛事T恤并在开跑时使用任意手机跑步软件(app)记录运动情况，在50分钟内完成5公里即视为完成比赛，请注意保存跑步结果截图。

(二)参赛要求

参赛者应身体健康（强烈建议参加体检），经常性参加跑步锻炼或训练的习惯。参赛者可根据自己的身体状况和能力，选择是否参赛。

以下疾病者不宜参加比赛：

1.先天性心脏病和风湿性心脏病患者；

2.高血压和脑血管疾病患者；

3.心肌炎和其他心脏病患者；

4.冠状动脉病患者和严重心律不齐者；

5.血糖过高或过低的糖尿病患者；

6.其它不适合运动的疾病患者。

(三)参赛过程安全等注意事项

1.每一个参赛人员应依据自己的身体情况进行比赛，切勿与他人攀比完赛时间、配速等；

2.出发前感到口渴应喝少量的水，不必多喝；

3.赛前做好充分的热身准备，以避免剧烈运动对身体造成意外伤害；

4.比赛鸣枪时，为了自己及他人安全，保持冷静，避免拥挤碰撞；

5.起跑或途中鞋带松落时，由路中间慢跑到路边，逐渐减速，停下重系；

6.途中出现腹痛，应放慢速度，改为步行，同时做深呼吸；

7.途中头晕目眩，应立即停止跑步，慢慢走上一段，如果情况好转再跑；

8.途中出现膝关节或踝关节疼痛，应立即放慢速度，改跑为走，如果还痛，请及时退赛；

9.当您即将到达终点时，请谨慎加速；

10.通过终点后，应慢走5分钟再休息，并注意防风保暖，适当补充碳水化合物。

（四）违规处罚

出现以下违反比赛规定的参赛选手将被取消参赛成绩:

1.携带他人计时工具参加比赛;

2.不按规定的起跑顺序起跑;

3.起跑时未按规定时间出发以及抢跑等;

4.未跑完全程者;

5.不服从赛事工作人员指挥；

6.有意冲撞、阻挡或者影响其他运动员跑进等；

（五）奖励办法

1.在规定时间内完赛的同学均能获得完赛奖牌一枚。

2.总成绩排名前三的同学将获颁发奖状和奖牌。

十、附则

（一）医疗救助

承办单位在赛道安排志愿者，协助医疗救护和维护比赛秩序，参赛者有问题可以随时求助。

（二）参赛声明：

所有参赛选手报名之前必须认真阅读竞赛规程。参赛选手提交报名信息即认为，同意此竞赛规程上的一切内容并做出以下声明：

1.本人自愿报名参加2021电子科技大学MBA迷你马拉松；

2.本人全面理解并同意遵守主办单位及承办单位、协办单位所制订的各项规程、规则、规定、要求及采取的措施；

3.本人身心健康，已为参赛做好充分准备；

4.本人全面理解参赛可能出现的风险，已准备必要的防范措施，愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，且同意主办单位、承办单位、协办单位等赛事机构作出的对于非承办单位原因造成的伤害、死亡或其他一切损失不承担任何形式的赔偿之责任；

5.本人同意接受承办单位在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由参赛选手自理；

6.本人承诺以自己的名义报名并参赛，绝不将报名额以任何方式转让给他人，否则产生的后果完全由本人负责；

7.本人已认真阅读并全面理解以上的内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任。

（三）参赛包领取办法：

沙河校区参赛选手于2021年4月24日到李婷（15208459300）处领取参赛包（参赛T恤）。

清水河校区参赛选手于2021年4月24日到张桄榕（13398299983）处领取参赛包（参赛T恤）。

领取参赛包后而无故不参赛是不道德行为，既影响了其他参赛选手报名，同时也给组织工作带来困难，将被严格禁止。领取参赛包的同时在校区负责人处签署免责声明书，请参赛队员确认自身身体条件能够参加比赛。

（四）本次活动最终解释权归电子科技大学MBA联合会所有，未尽事宜，另行通知

（五）承办单位联系方式

报名咨询： 李 婷 15208459300（微信同号）

赵晓涛 18608004308（微信同号）

电子科技大学MBA联合会

2021年4月6日