

第一届“拉萨啤酒杯”电子科技大学 MBA 入学导向健康跑 竞赛规程

一. 赛事名称

保持热爱·一起趣跑

第一届“拉萨啤酒杯”电子科技大学 MBA 入学导向健康跑

二. 组织单位

主办:

电子科技大学经济与管理学院

承办:

电子科技大学第十七届玄奘之路商学院戈壁挑战赛组委会

电子科技大学第十一届亚太地区商学院沙漠挑战赛组委会

疫情防控指导单位:

电子科技大学疫情防控工作组

支持单位:

保卫处、校医院

三. 赛事信息

比赛时间:

2021 年 7 月 17 日 18:00

比赛地点:

电子科技大学清水河校区综合训练馆田径场及周边

四. 组队报名

比赛针对电子科技大学 2021 级 MBA 新生，以班级为单位，各组织两支队伍进行参赛。

团队竞赛队（A 队）：每个团队竞赛队由 6 人组成，女生数量不少于 2 人。

全程穿越队（B 队）：每个全程穿越队由 14 人组成，女生数量不少于 5 人。

报名起止时间：2021 年 7 月 14 日-2021 年 7 月 15 日 24:00

报名信息：姓名、身份证号、学号、班级、组别（**组委会将为每位选手购买保险**，请在报名时务必填写真实信息，以使保单有效。参赛选手信息组委会员用于购买保险，并对其基本信息保密。）报名表样式见附件一。

报名方式：由各自班级联络员负责统计，并以班级的形式报名。请于报名截止日（2021 年 7 月 15 日 24:00）前将报名表和 A 队参赛队员参赛资格截图发送至电子科技大学 MBA 联合会马媛媛同学处。

（邮箱：724435094@qq.com，电话：13679044783）

参赛资格：A 队：2019 年 7 月 17 日(含)至 2021 年 7 月 17 日(含)期间拥有单次完成 5km 跑步经验，并在 45 分钟内完赛的选手；

B 队：无额外要求

参赛要求：

健康跑是一项较高负荷、较大强度、中长距离的竞技运动，对参赛者身体状况有较高的要求，参赛者应身体健康，有长期参加跑步锻炼或训练的基础。参赛选手可根据自己的身体状况和实际能力，选择报名参赛，有以下身体状况者不宜参加比赛：

- 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。

五. 比赛线路

本次健康跑活动的比赛路线如下所示（沿途布置及搭建方案查看附件 4）：



路程：一圈 2.5km 左右（从电子科技大学操场出发环品学楼路线）

路线：从塑胶跑道（起终点）出发→塑胶跑道门→综合体育馆门（交叉路口 1-左转）→综合训练馆和品学楼 C 区交叉路口（交叉路口 2-右转）→品学楼 C 区和银杏大道段（交叉路口 3-左转）→银杏大道和立人楼交叉路口（交叉路口 4-左转）→立人楼 B 区（交叉路口 5-左转）→立人楼和过桥后交叉路口（交叉路口 6-左转）→综合体育馆门与品学楼交叉口（交叉路口 7-右转）→综合训练馆门口（交叉路口 8-右转）→塑胶跑道（起终点），交叉口 1、2 和交叉口 7、8 在同一点位的不同方向，A 队需在交叉口 2 处继续环品学楼跑一圈后回到起终点。

线路注意事项

1. 过打卡点后左转小溪路较窄，请注意安全，听从现场志愿者安排；
2. 请参赛人员关注每个岔路口指示牌，依照指示牌指引以及志愿者安排行进；
3. 设置 3 名领跑人员，携带有欢乐跑旗帜、戈赛旗帜、沙赛旗帜，参赛队员参照行进，避免走错路线或抄近道。
4. 每班分别对 A 队，B 队设置不少于一名陪跑人员，陪跑人员可指引行进方向，跑步过程中相关情况也可向陪跑人员反馈，协助及时寻求志愿者或组委会处理相关问题。

六. 更衣地点

依照入学导向相关流程，提供如下参考地点，参赛队员需自行换衣：

- ①成电会堂卫生间（3 个班）

- ②商业街卫生间（2 个班）
- ③综合训练馆卫生间（2 个班）
- ④体育场卫生间（2 个班）

各班更衣地点安排由本班志愿者抽签决定。

七. 成绩规则

本次比赛执行由中国田径协会审定的最新版田径竞赛规则及竞赛规程的相关规定。

A 队选手需身着由组委会统一提供的 T 恤，B 队选手需自备跑步 T 恤。

选手须将参赛号码布固定于身前正面位置，号码布不得遮挡、裁剪和折叠。

根据项目竞赛时间，所有参赛选手应于 7 月 17 日 18:00 在电子科技大学清水河校区体育场凭学生一卡通或身份证进行检录。

A 队成绩

1. A 队队员需在打卡点处进行**全员拍照合影**，并由裁判组志愿者**记录打卡时间**。

2. A 队队员需**6 人同时到达终点**。

上述两个条件均满足，记为 A 队**有效成绩**。

B 队成绩

1. B 队队员需在打卡点处进行**拍照**并由裁判组志愿者**记录打卡时间**。

2. B 队队员需**多人（大于等于 13 人）同时到达终点**。

上述两个条件均满足，记为 B 队**有效成绩**。

八. 排名奖励

A 队排名奖励

- 1. 以各自队伍所有人员终点冲线时间减出发时间记为各队成绩
- 2. 比赛前三名队伍获得团队名次奖
- 3. 第四五六名队伍获得团队卓越奖
- 4. 第七八九名队伍获得团队风采奖
- 5. A 队完赛时间为 1 小时以内，该时间内未完赛队伍取消奖项。

B 队排名奖励

- 1. B 队**不计算排名**。
- 2. B 队完赛人数**大于等于 13 人**，获得团队凝聚奖。
- 3. B 队的完赛时间为 45 分钟以内，该时间内未完赛队伍取消奖项。

九. 时间安排

日期	时间	赛事安排
7. 17	上午	各班联络员领取班级号码布
	18:00-18:15	赛前检录及分组列队
	18:15-18:20	领导发言
	18:20-18:30	赛前热身
	18:30-18:35	领导发枪，比赛开始，分组出发
	19: 35	关门时间
	19:15-19:30	赛后拉伸(根据完赛情况调整)
7. 18	12:20	颁奖（班级风采展示过后）

出发顺序及间隔时间(A 队 30s)

出发时间	出发组别
18:30:00	六班 A 队
18:30:30	七班 A 队
18:31:00	八班 A 队
18:31:30	九班 A 队
18:32:00	十班 A 队
18:32:30	十一班 A 队
18:33:00	十二班 A 队
18:33:30	十三班 A 队
18:34:00	十四班 A 队
18:35:00	所有 B 队

十. 参赛声明

所有参赛选手报名之前必须认真阅读本竞赛规程。参赛选手提交报名信息即被默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“第一届“拉萨啤酒杯”电子科技大学 MBA 入学导向健康跑”；

2、本人全面理解并同意遵守组委会及承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保险公司和参赛选手承担；

6、本人承诺以自己的名义报名并参赛，绝不将报名后获得的参赛资格和比赛物资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、本人保证向组委会提供有效的身份证件和资料用于核实身份，并同意承担因身份证件和资料不实所产生的全部责任；

8、本人已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任；

9、所有参赛选手凭有效证件到各班长处领取参赛装备。

十一. 医疗补给

医疗

起终点以及打卡点均设立医疗点，配备专业医疗工作人员及医疗用品，协助医疗救护，参赛选手有问题请及时求助。

保险

赛事主办方将为每位参赛者投保，请在报名时提供本人真实信息。

补给

起终点以及打卡点均设立补给点，补给物资包含运动恢复饮料、水、面包等物资。

十二. 违规判罚

出现以下违反比赛规定的参赛选手将被取消参赛成绩：

- 不按规定的起跑顺序起跑；
- 起跑时未按规定时间出发以及抢跑等；
- 没有沿规定路线跑进，绕近道或途中插入；
- 缺少 CP 点影像记录；
- 未跑完全程者或未在各组别关门时间完赛；
- 不服从赛事工作人员指挥；
- 有意冲撞、阻挡或者影响其他参赛选手跑进等；

十三. 组委会联系人

组委会代表：黄伯军	联系电话：13981795120
辅导员：杜宇	联系电话：18215618017
教练：郑健	联系电话：13982052974
队医：于万良	联系电话：15208203601
戈赛代表：崔文虎	联系电话：18200279856
沙赛代表：刘涓	联系电话：13882099307

十四. 赛事安全提醒

1、有下列疾病学生不宜跑步，如心脏病、高血压、哮喘等呼吸系统疾病、严重贫血者、骨骼硬化性疾病、癫痫等脑部疾病患者，以及其它患有不能参加剧烈运动的疾病的学生不能参与跑步。

2、感冒发烧严重者、喝酒、熬夜、饥饿情况下不宜跑步。

3、在进行跑步前，希大家充分做好准备活动，循序渐进地增加运动负荷量和运动强度。

4、剧烈运动过程中出现腹痛时，可弯腰按住痛处，降低速度慢跑，调整呼吸，加深用鼻吸气（减少冷空气的吸入而进一步刺激胃肠加重腹痛）。如疼痛未能缓解或加重，停止运动。

5、跑完后不要立即停下来，应继续慢跑或向前走动。久蹲后不要猛烈站立。

6、建议大家运动前（或运动后）可适量补充糖水或淡盐水，巧克力等，适时补充能量。如出现全身软弱，头昏、耳鸣、眼前发黑、脸色苍白等运动晕厥前兆，应立即停止运动，采取仰卧、让足略高于头，松开衣领，保持周围空气流畅，注意保暖。

7、若出现昏迷等现象，可掐人中穴，并及时送往医院。

8、请穿适合运动的衣裤及鞋子，切记不要穿高跟鞋、皮鞋等着装，以避免受伤。

9、由于某些跑步路线非运动场，请大家一定注意避让行人和车辆。

十五. 解释权

本规程解释权属电子科技大学经济与管理学院。如有变化和未尽事项，则另行通知。

电子科技大学经济与管理学院

2021 年 7 月

附件一. 报名表样式

班级	参赛号码	性别	身份证号	学号	尺码	健康码
一班	A0101				S-L-XXL	绿色
一班	A0102					
一班	A0103					
一班	A0104					
一班	A0105					
一班	A0106					
一班	B0101					
一班	B0102					
一班	B0103					
一班	B0104					
一班	B0105					
一班	B0106					
一班	B0107					
一班	B0108					
一班	B0109					
一班	B0110					
一班	B0111					
一班	B0112					
一班	B0113					
一班	B0114					