# 附件1：

# 滁州学院2024年春季学期健跑规则说明

|  |  |
| --- | --- |
| **年级** | **晨跑设置** |
| 2021级2022级2023级 | **跑步区域：** | 会峰校区、琅琊山校区 |
| **学期时间：** | 6:00-23:00 |
| 晨跑步时间 | 校历第2—18周周一至周日 | 男/女生跑步次数 | 每月跑步次数不少于10次 |
| **健跑规则指标** |
| **跑步模式** | **最少采点数** | **公里数** | **及格次数** |
| **随机跑** | 至少3个随机点数 | 女生1.6公里/男生2公里 | 36 |
| **男生配速** | 3m/km~10m/km | **女生配速** | 3m/km~10m/km |
| **男生步频（步/分钟）** | 40-300之间 | **女生步频** | 40-300之间 |

**备注说明：**

**1.必须按照系统提示给出的随机点标进行跑步打卡，且满足打卡三个点、公里数满足系统要求,配速3-10之间，步频40-300之间才算有效成绩。**

**2.打完三个点以后，如果公里数不够，可以到运动场或者沿校园道路继续跑步。**

**3.如果达不到以上要求，成绩提交无效视为不合格。**

**4.跑步时请注意道路安全。**

**5.每天仅计有效跑步次数一次。**

**2024年春季学期阳光长跑次数及成绩一览表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优秀 | 良好 | 中等 | 及格 | 不及格 |
| 跑步次数 | 85次及以上 | 68—84次 | 51—67次 | 36—50次 | 35次以下 |

**1.“云运动”APP软件下载及使用说明**

安卓手机可在应用市场搜索“云运动APP”进行下载，如果搜索不到，请用手机浏览器扫描下方二维码进行下载：

![_Q`ZP$QUDH}3]ZX_IYQVRI9]()

2.苹果手机请在Apple Store搜索“云运动”进行下载安装。

3.登录操作:请学生选择自已的学校，输入自已的学号。系统默认初始密码为：学号后六位登录，进去之后请自行修改自已的密码。

4.登录方式二：微信快捷登录，登录之后立即认证自己的身份。不然跑步会导致成绩无效。