附件1：

滁州学院2023年秋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 |
|  长跑活动时间 | 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12次 |
| 健跑规则指标 |
| 跑步模式 | 最少采点数 | 公里数 | 次数 |
| 随机跑 | 至少3个随机点数 | 女生1.6公里/男生2公里 | 48 |
| 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。

6.，琅琊校区学生在塑胶运动场按配速要求跑步即可。

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：



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。

**阳光长跑次数及对应成绩一览表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 优秀 | 良好 | 中等 | 及格 | 不及格 |
| 第一学期 | 65次及以上 | 52—64次 | 41—51次 | 38—40次 | 38次以下 |
| 第二至第六学期 | 85次及以上 | 68—84次 | 51—67次 | 48—50次 | 48次以下 |