附件4

郑州旅游职业学院 2024年学生“阳光杯”

校园迷你马拉松竞赛规程

**一**、比赛时间和地点

(一)比赛时间：2024 年 12 月 4 日(周三)

(二)时间安排：集结时间：13:30-13:50，热身活动时间：13:50- 14:10，比赛时间： 14:20-15:30

(三)活动地点：校园内，主活动区设在行健楼东侧广场

二**、参赛单位**

九个二级学院

**三、比赛项目**

校园迷你马拉松个人赛男子组、女子组

**四、参赛办法**

(一)限郑州旅游职业学院在校生参赛。每个学院报名人数 男生、女生各 10 人。

(二)报名途径：

由二级学院组织报名，各学院报名通过电子表格将名单 发送至 395468100@qq.com，纸质名单交送至综合楼 A101罗 老师处。

(三)报名截至时间： 11 月 27日(周三)下午 17：00。

(四)报名结束后，如因特殊情况不能参赛，须在比赛前到 所在学院请假，不得随意更换运动员，一经发现使用他人指 卡替跑比赛，取消替跑者被替跑者比赛成绩。

**五、竞赛办法**

采用定向越野进行个人计时赛的方式计时，运动员进行 比赛前拿到路线地图按照图示顺序跑完规定路线，并在途中 规定的电子点签处刷指卡计时。

(一)参赛选手竞赛过程中必须佩戴计时芯片指卡。

(二)比赛关门时间为 60 分钟。

(三)本次比赛采用芯片计时系统，感应计时芯片将在选手 从起点出发时，用指卡在起点打卡器上刷卡开始计时，所有 选手按随机顺序出发， 比赛成绩为起点刷卡时间到终点刷卡 时间的间隔。参赛选手须佩带计时指卡在沿途的所有路线点 上打卡，不得漏打，不得顺序错乱比赛成绩方为有效。最终 将取有效成绩进行排名。

(四)赛后可通过体育教学部微信公众号查询比赛成绩。并 按照以二级学院为单位统一领取证书。

**六、参赛须知**

(一)体育竞赛具有一定的运动强度，对身体状况有较高的 要求。参赛选手应身体健康，具有长期参加长跑锻炼的基础， 并已明确参加体育比赛中的相关风险。有以下身体状况者禁 止报名参加比赛，若比赛时女生处在生理期则不建议参赛并 告知裁判退赛：

1.先天性心脏病和风湿性心脏病

2.高血压和脑血管疾病

3.心肌炎和其它心脏病

4.新冠感染未痊愈

5.血糖过高或过低的糖尿病

6.比赛日前2周患感冒

7.其它不适合运动的疾病

**七、奖励办法**

(一)在规定时间内完成比赛的所有参赛者将获得完赛证 书。

(二)获得男子组和女子组前 30 名的同学，将颁发证书。

**八、其他事项**

(一)赛前不要熬夜，身体不适宜的运动员不能参加比赛。

(二)必须食用早餐且少量用餐。

(三)提前进行跑步训练。

(四)赛后注意补水和保暖。

(五)联系人：罗军 [15538259194](mailto:15538259194，395468100@qq.com)、刘柳 13167519792

**九、本规程解释权属主办单位，未尽事宜另行通知。**

2024年10月15日

郑州旅游职业学院 2024 年学生“阳光杯”

校园迷你马拉松竞赛报名表

单位 ： 负责人 ： 联系电话 ：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 序号 | 姓名 | 班级 | 学号 | 备注 |
| 男 | 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 女 | 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |

签字(盖章)