**2018年哈工大学生“跑向北京”冬季长跑活动通知**

为增强学生体质，增进学生健康，丰富学生的校园文化生活，促进我校学生冬季体育活动的开展，使学生体验冬季户外活动的清新，走向大自然。体育部特举行“跑向北京”冬季长跑活动，具体内容如下：

一、活动时间：2018年12月6日—12月26日

二、比赛地点：哈尔滨工业大学一、二校区APP区

三、跑步距离1200公里

四、参赛办法：以学院为单位，每院参与人数不限，大一、大二上体育课的同学需要认真填写报名表。

五、参赛资格：各院在赛前应了解所有参赛运动员的身体健康状况，避免出现运动员运动量过大，造成伤害事故。

六、报名时间：请各院于2018年12月6日（周五）中午12时前将是否参赛信息上传到hitjingsai@163.com信箱即可。

七、竞赛方法：自12月7日凌晨开始，每单位自行组织学生在校园APP区域进行刷卡跑步，每天以前50个人跑步距离之和记录成绩，直至12月26日零时止。最终以每天各学院前50名同学的跑步距离之和计算总成绩。首先完成比赛距离的学院名次列前，以此类推。大三大四同学没有注册校园APP的请按照要求注册，否则无法记录你的成绩，后果是直接影响学院的成绩。

八、比赛服装：以轻便保暖为宜。

九、录取及奖励办法：

1、集体录取前八名，在学校体育先进单位评比中给与加分。

2、个人累加成绩取前50名，给与物质奖励及证书。

3、凡是参加活动的大一、大二同学，男同学每跑2400米奖励一次课外体育锻炼，女同学每跑2000米奖励一次课外体育锻炼。

十、本规程未尽事宜，解释权归体育部。

联系人：孟老师 电 话：18604510197

**哈工大体育部**

 **2018年12月3日**