附件2： 2021年师生健身跑活动规程

**2021年师生健身跑活动规程**

1. **健步走**

健步走组别由师生共同参与，需首先健步走约1000米，到达打卡点进行打卡，领取打卡标识，之后参加分布于赛道上的5类活动，每类活动完成后会获得对应的通关手环，到达终点时应集齐5类不同的通关手环与打卡标识，可认定为顺利完赛，领取完赛包，不计名次。

**（一）活动A：星星之火可燎原（1921-1949年）**

**1.活动背景**

“没有共产党，就没有新中国……”历史的风，翻开100年前的那一页，那一年，“东亚病夫”的称号不再属于中国，那一年我们伟大的中国共产党诞生了！在那战争的年代，中国人民躲躲藏藏，中国处处枪林弹雨，中国人民饱受折磨！但是，中国共产党的诞生使黑暗中的中国重见光明，我们的革命也从此有了方向。

**2.活动规则**

参与者需要在一分钟内将印有革命故事的8块拼图拼好，形成一幅完整的图片，即可获得一个手环，进行下一活动。活动点旁的展板内容会有所提示，若完成失败，则参考展板内容重新完成活动。

**（二）活动B：百废待兴进行时（1949-1978年）**

**1.活动背景**

自1949年新中国成立以来，至1978年改革开放。中国人艰苦奋斗，用自己的智慧和汗水创造了一项又一项的成就和奇迹。回首往昔，是否每一次的重大事件中都有一些关键词击中你的心灵。在此次活动中，我们将事件与关键词一一对应，让参与者再次看到昔日场景。

**2.活动规则**

根据工作人员所提供的中国在1949-1978年间发展进程中的大事件名称，在“知识池”里寻找到一个写有与关键词相关的“知识球”，给工作人员确认，若正确，则获得通关证明；若确认错误，则需重新寻找。

**（三）活动C：改革开放助发展（1978－至今）**

**1.活动背景**

改革开放，是1978年12月[十一届三中全会](https://baike.baidu.com/item/%E5%8D%81%E4%B8%80%E5%B1%8A%E4%B8%89%E4%B8%AD%E5%85%A8%E4%BC%9A/390224)中国开始实行的对内改革、对外开放的政策，是中国共产党在[社会主义初级阶段](https://baike.baidu.com/item/%E7%A4%BE%E4%BC%9A%E4%B8%BB%E4%B9%89%E5%88%9D%E7%BA%A7%E9%98%B6%E6%AE%B5/319688)基本路线的两个基本点之一。中共十一届三中全会以来进行社会主义现代化建设的总方针、总政策，是强国之路，是党和国家发展进步的活力源泉，是加快我国现代化建设的必然选择，符合当今时代的特征和世界发展的大势，是必须长期坚持的一项基本国策。

**2.活动规则**

请参与者站到指定位置后，观察工作人员的口型，猜出工作人员所说的词语，词语范围为改革开放之后的历史事件及相关词语，若失败则继续挑战，若成功参与者从工作人员处领取一个手环。

**（四）活动D：一带一路展风采（2013－至今）**

**1.活动背景**

“一带一路”（The Belt and Road，缩写B&R）是“丝绸之路经济带”和“21世纪海上丝绸之路”的简称，2013年9月和10月由中国国家主席习近平分别提出建设“新丝绸之路经济带”和“21世纪海上丝绸之路”的合作倡议。依靠中国与有关国家既有的双多边机制，借助既有的、行之有效的区域合作平台，一带一路旨在借用古代丝绸之路的历史符号，高举和平发展的旗帜，积极发展与沿线国家的经济合作伙伴关系，共同打造政治互信、经济融合、文化包容的利益共同体、命运共同体和责任共同体。

**2.活动规则**

参与者可以选择陆上丝绸之路或海上丝绸之路，脚踩海绵地垫，利用两块海绵地垫交替按照地图上的路线前进，成功到达终点的参与者可以得到一个手环。过程中参与者脚不能接触地面，否则视为失败，需重新开始活动。

**（五）活动E：唱支红歌给党听**

**1.活动背景**

“红歌”是我国传统音乐向新音乐转折的重要音乐形式，自五四运动以来，我国人民在抵御外侮、追求民族独立和人民解放、建设现代化的过程中，直接借用、改编国内外原有歌曲旋律进行填词或使用西洋作曲技法创作的以爱国和革命为主题，并在社会上得到广泛传唱的群众歌曲。红歌作为近代中西文化交融的产物，作为中国优秀文化遗产的一部分，我们要让红歌在新的历史时期焕发出新的光彩。

**2.活动规则**

请参与者根据工作人员提示佩戴耳机，工作人员将播放一段音乐，参与者需要向工作人员复述所听到的某一句指定歌词内容，准确无误即为成功。若歌词错误，工作人员将播放一段新的音乐继续活动。

1. **竞赛跑**

竞赛跑以学院为单位，每院派出6名师生（至少一名党员）参加接力，环路线跑4圈约10000米，4人（三男一女）为正式队员，每人一圈，2人（一男一女）为替补队员。根据完赛总时长取排名前三名的学院进行奖励。

**（一）参与对象**

每院派出6名师生（至少一名党员）参赛，包括4名正式队员和2名替补队员。正式队员应该为三男一女，替补队员应该为一男一女。

**（二）比赛规则**

1.报名表提交前参赛人员务必确保比赛当天有4名队员（3男1女）能参赛。

2.比赛时必须满4名参赛选手，如有特殊情况，请向工作人员说明原因。

3.比赛为接力赛制（每完成一圈后，在终点处与下一名队员交接护腕）。

4.比赛14：30开始检录，14：45停止检录。

5.比赛过程中必须按规定路线前进，不得抄近道。

6.比赛过程中参赛选手之间不得进行干涉打扰。

7.比赛时，参赛人员不得穿戴首饰项链等容易造成伤害的装饰品。

8.若比赛时出现不适、虚脱等症状，及时进行调整休息，严重者立刻向就近的工作人员示意，并马上联系医护人员。

9.如有一名参赛选手违反比赛规则，则取消该学院队伍比赛资格。

10.奖励根据所有队伍最终完赛的总时长分别决出第一、二、三名的学院，颁发奖杯及荣誉证书。所有完成比赛的正式队员均可获得完赛包。

**（三）参赛要求**

1.身体状况要求：参赛者可根据自己的身体状况和能力进行报名。有下列情况者不宜参加此次赛事：先天性心脏病和风湿性心脏病；高血压和脑血管疾病；心肌炎和其他心脏病；冠状动脉病患者和严重心律不齐；血糖过高或过低的糖尿病；妊娠；比赛日前两周以内患过感冒；或其它不适合运动的情况。

2.请各学院按照参赛日期为参赛运动员购意外伤害险。

3.参赛着装要求：服装需自行统一服装，并编号。要求：背心与短裤的正面有号码（与报名时提交的号码一致），背心背面需要有号码与学院，不可粘贴任何商业信息、标识、符号等内容。

4.报名要求：满足以上两点要求的，按照组委会要求填写报名表格，，在规定时间内由领队将表格提交至组委会。

5.报名表提交后，若要进行更改，需在比赛前一天向组委会进行申请。

6.参赛人员带好校园卡、身份证或学生证等有效证件备查，资格审核不合格予以退赛处理。