

上海市中学生体育协会

沪中体协【2020】24号

关于举办 2020 第五届 Hi Run 上海·跑入最美校园 系列赛线上跑的通知

各区教育局，相关单位：

由上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会指导，上海市中学生体育协会主办，上海市校园跑步联盟承办，的 2020 第五届 Hi Run 上海·跑入最美校园系列赛线上跑计划于 2020 年 12 月 28 日-2021 年 1 月 22 日举行。现将竞赛规程印发于你们，请按照竞赛规程的相关规定组织执行。

附件：《2020 第五届 Hi Run 上海·跑入最美校园系列赛线上跑
竞赛规程》


上海市中学生体育协会
2020 年 12 月 10 日

2020 第五届 Hi Run 上海·跑入最美校园系列赛

线上跑竞赛规程

一、 指导单位

上海市教育委员会
上海市体育局
共青团上海市委员会

二、 主办单位

上海市中学生体育协会

三、 承办单位

上海市校园跑步联盟

四、 竞赛日期及地点

1、 比赛时间：

第一赛段：2020 年 12 月 28 日-2021 年 1 月 3 日

第二赛段：2021 年 1 月 4 日-1 月 10 日

第三赛段：2021 年 1 月 11 日-1 月 17 日

第四赛段：2021 年 1 月 18 日-1 月 22 日

2、 竞赛地点：线上跑，在参赛学生本人校园内完成；

五、 比赛项目

个人赛：2 公里健身跑

六、 参赛方法

1、 参赛对象

参赛学生必须为上海市在籍在校高中生。

2、 长跑是一项大强度长距离的竞技运动，也是一项高风险的竞技项目，对选手身体情况有较高的要求，参赛学生应依据自身健康状况报名参赛，建议赛前前往国家注册的二级乙等医疗机构体检。以下疾病患者不宜参赛：

- (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) 冠状动脉病患者和严重心率不齐；

- (5) 血糖过高或过低的糖尿病患者;
- (6) 比赛日前两周以内患过感冒;
- (7) 其它不适合运动的疾病;

3、参赛学生务必根据竞赛地点所在地新型冠状病毒肺炎的情况和具体防控措施审慎选择是否参赛。若选择参赛,请根据竞赛地点所在地政府和竞赛地点所在地疾病预防控制中心的建议选择具体跑步的时间、路径。请在跑步时务必和其他人保持一米以上的距离。请参赛学生务必不要聚集在一起跑步或前往拥挤的场所跑步。

为了保障自身和公众的健康和安全,请需要居家或者集中隔离或者有发烧或者呼吸系统疾病症状者务必不要参赛。请参赛学生务必在不违反全国和竞赛地点所在地关于新型冠状病毒肺炎防控工作的各项规定和措施的前提下参与本次比赛,若有违反,由此产生的一切后果和责任由相关参赛学生自行承担。

4、所有参赛学生的姓名、身份证件号一经确定,不能更改。

七、 竞赛办法

- 1、在比赛时间日期范围内任意一天均可参与;
- 2、不限跑步完成时间;
- 3、参赛学生报名成功后,使用任意手机跑步软件(APP)单次跑步里程达到2公里或以上;
- 4、在比赛时间日期范围内将跑步成绩(含日期、运动轨迹、配速、用时、步频、总步数)截图,以及本人跑步现场照片(自拍、他拍均可)上传至“阳光校园”微信公众号“阳光赛事”小程序内,经工作人员审核无误后,即为完成比赛;
- 5、本次线上跑系列赛共四个赛段,参赛学生报名成功后四个赛段均可参赛;
- 6、每一赛段认定一次完赛成绩,并累计里程;
- 7、不限跑步次数,参赛学生可自行选择最佳成绩进行上传;

八、 报名日期

2020年12月17日08:00-12月24日18:00

九、 报名方法

- 1、学校统一报名
报名信息由各学校统一录入。
报名网站为:
1) 上海市学生体育网

网址: <http://secsaty.shec.edu.cn/xstyw/>

十、 报名流程及注意事项

1、网上报名时如有报名技术问题, 请联系信息部, 电话: 021-32140675。

2、报名完成后, 参赛学生需在阳光校园微信公众号阳光赛事小程序绑定信息并参赛, 操作流程如下:

(1) 关注阳光校园微信公众号, 点击菜单栏进入阳光赛事小程序;

(2) 点击线上赛事, 点击 Hirun 赛事卡片, 阅读竞赛规程, 选择上传成绩, 进入页面阅读免责声明(未满 18 周岁需由其监护人或法定代理人阅读并同意); 填写姓名、学校, 点击查询, 确认个人信息, 点击上传成绩, 提交成绩截图及跑步照片, 等待后台审核;

(3) 审核通过后即完成比赛, 可在我的赛事中查询虚拟奖牌及电子证书。

十一、 奖励办法

1、每位完赛者发放活动虚拟纪念奖牌 1 枚及线上完赛证书, 并在本届比赛全部结束后发放完赛赛段实体奖牌。

2、本届比赛四个赛段全部参与并完赛的选手, 将在本届比赛结束后, 发放阳光跑步达人奖证书、系列赛全套奖牌及奖品。

十二、 申诉办法

1、 申诉通道开启周期

在比赛结束, 成绩公示后第 3 个工作日开启, 持续 5 个工作日关闭。

2、申诉办法

您可以将您的“学校名称+姓名+学籍号/身份证+申诉具体情况”电子文档发送至 hirun@winwinsports.net。相关负责人会在 5 个工作日内回复您, 还请耐心等待。

十三、 处罚方法

1、首次发现作弊, 则该次跑步记录无效, 无法领取完赛奖牌及完赛证书, 并取消该校累积此次里程的资格;

2、若再次发现作弊, 则该次跑步记录无效, 无法领取完赛奖牌及完赛证书, 并列入活动黑名单, 禁止再参加此类活动。

作弊情况包括但不限于以下情况:

- (1) 使用交通工具或其他助力工具,包括但不限于共享单车、平衡车、滑板;
- (2) 提交虚假的跑步记录或截屏;
- (3) 非本人完成比赛;
- (4) 其他违反竞赛规则规定的行为。

十四、 赛事声明

1、参赛学生在报名之前请务必仔细阅读“参赛办法”和“赛事声明”中的内容,若因身体条件不足参赛导致的身体不适或意外,责任后果自负;

2、如在活动过程中出现参与者人身损害和财产损失,由参赛学生个人承担;

3、注意事项

请各位参赛学生在参与活动过程中特别注意以下事项:

(1) 赛前做好充分的热身准备,以避免剧烈运动对身体造成意外伤害;

(2) 跑步过程中,如发现身体有肌肉痛、关节痛以及极强的疲劳感等不适,请参赛学生量力而行,必要时放弃比赛,以保证人身安全;

(3) 跑步过程中,如遇炎热、寒冷、大风、降水、雾霾沙尘等极端天气,请参赛学生自行调整比赛计划,以保证人身及财产安全;

(4) 尽量让家人或朋友知晓您参与活动当日的跑步路线和时间;

(5) 请选择熟悉和安全的跑步路径,请勿在路面不平、空气质量不佳、车流较大等不安全、不合适的场地进行跑步,并在跑步的过程中遵守交通规则,并注意不要扰乱公共秩序;

(6) 疫情期间,跑步时不建议佩戴口罩(含一次性医用口罩,n95 口罩等),鉴于疫情的风险仍在,建议最好选择相对人少、通风良好的地方跑步,时间最好选择错峰出行。

十五、 本次赛事最终解释权归上海市中学生体育协会。未尽事宜,另行通知。

上海市中学生体育协会
二〇二〇年十二月