



电子科技大学
经济与管理学院 | MBA

“青春同行，步履不停”

—2025 级 MBA 入学导向健康跑班级战队友谊赛活动

主办单位：电子科技大学经济与管理学院

承办单位：电子科技大学经济与管理学院 MBA 教育中心

电子科技大学经济与管理学院 MBA 联合会

电子科技大学沙友会

电子科技大学第十五届地区商学院沙漠挑战赛组委会

一、活动名称

“青春同行，步履不停”2025 级 MBA 入学导向健康跑班级战队友谊赛

二、赛事信息

- 1、**活动时间：**2025 年 7 月 7 日（周一）至 8 月 3 日（周日）
- 2、**活动形式：**“线上+线下”创新融合模式健康跑
- 3、**活动地点：**各班级自选安全跑步路线
- 4、**参与对象：**电子科技大学经济与管理学院 2025 级 MBA 新生

三、队伍组建

1、**组建范围：**为增强同学间感情与互动感，本次活动以班级为单位组建战队进行友谊比拼。

2、**人数：**每班参与总人数不低于 20 人，其中女生不低于 8 人。每班将配备 3 名沙赛宣导员，负责沙赛宣导、指导班级健康跑活动。宣导员不计入总人数，但宣导员的跑量一并计入该班级总跑量参与 PK。

3、战队友谊赛 PK 内容和统计方式：

①由各班级宣导员组建咕咚跑团，里程数据以咕咚 APP 导出为准、各班级需对各班咕咚跑团进行命名，命名规则：XX 跑团（XX 班），跑团前置名字字数不超过 5 个汉字或者对应数量字符数、例如大漠苍狼跑团（8 班）。

②战队 PK 形式：一是线上打卡，线上打卡由各战队自行组织开展跑步活动；二是参加由沙赛训练营提供的专业线下集训，集训由沙 15 组委会统一组织、咕咚 APP 数据统计包含上述两种形式产生的跑步数据。

③最终数据，统计活动期间咕咚 APP 总跑量，并对战队总跑量及线下集训参与总人次单独进行排名。

④各战队由宣导员每周进行数据统计。

⑤线上打卡：每个战队成员**有效周跑量**数据为 5km，低于 5km 为无效数据，不纳入战队周跑量统计。

⑥线下集训：每周沙 15 组委会将组织 2 次线下集训（暂定周三、周四 19:00，活动地点分别为锦城湖、华西坝体育场，具体安排另行通知）。

本着公开、公平、透明、诚实、严谨的原则，严禁替跑、代跑、技术打卡等，一经查实取消班级成绩和排名。

四、报名相关

1、**报名范围：**活动针对电子科技大学 2025 级 MBA 新生，以班级为单位对参与活动对象进行信息申报。

2、**报名截止时间：**2025年7月4日24:00

3、**报名信息：**班级、姓名、性别、学号、手机号

报名表样式见附件。

4、**报名方式：**由各自班级联络员负责统计，并以班级的形式报名、请于报名截止日(2025年7月4日24:00)前将报名表报送电子科技大学MBA联合会范同学。（邮箱：202432150641@std.uestc.edu.cn）

5、**活动须知：**

健康跑是一项较高负荷、较大强度、中长距离的运动，对活动参与者身体状况有较高的要求，活动参与者应身体健康，有长期参加跑步锻炼或训练的基础、选手可根据自己的身体状况和实际能力，选择报名该活动、有以下身体状况者不宜参加：

- ①先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
- ②高血压和脑血管疾病患者；
- ③心肌炎和其他心脏病患者；
- ④冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
- ⑤血糖过高或过低的糖尿病患者；
- ⑥其他不适合运动的疾病患者。

五、活动流程

1、**各班级提交报名信息：**

各班联络员在规定时间内收集并提交符合条件的学生信息。

2、**队长与副队长选举：**

各班级战队在战队组建后，由成员内部自愿申报并选出 1 名队长、1 名副队长。队长与各班级宣导员沟通讨论并负责统筹战队整体进度、信息收集与汇报；副队

长协助队长进行成员打卡管理与沟通协调。

3、健康跑正式开展（为期 4 周）：

时间：2025 年 7 月 7 日（周一）至 8 月 3 日（周日）。

形式：由各战队自行组织健康跑活动，可个人打卡，也可集体结伴进行；由战队宣导员给予答疑、指导建议等。

要求：单人 4 周累计跑步总里程不少于 20 公里。

4、数据汇总与提交：

各战队宣导员需在活动结束后次日（8 月 4 日）24:00 前，将战队全员打卡情况汇总并按模板提交至组委会指定邮箱（304611640@qq.com）、组委会将进行统一数据核查与排名评定。

此外，每个班级需在活动期间拍摄并制作一段 5~7 分钟的班级健康跑风采视频，内容可涵盖健康跑过程、班级风采展示、创意跑步形式等，视频要求横屏，比例 16:9。

风采视频在活动期间提交给组委会指定邮箱（332718479@qq.com），由组委会按照提交顺序发布至电子科技大学大漠苍狼社交媒体号，在活动截止日期（2025 年 8 月 5 日 22:00 截止）统计各班风采视频点赞量，并根据点赞量评选出“最佳风采奖”，获奖视频会在 MBA 教育中心视频号中进行展示。

六、加入咕咚跑团须知

选手需下载并使用咕咚运动 APP 进行记录健康跑的里程等信息，并在应用程序中统一修改个人昵称，形式为“学号后四位+姓名”，并及时加入由宣导员组建的咕咚战队群，以便及时在线记录跑步数据及数据统计。

七、奖项设定

本次活动设团体奖和个人奖，分别为：

1、团队奖

①总跑量排名

第 1 名：奖杯、奖状、现金 800 元（由沙友会提供）

第 2 名：奖杯、奖状、现金 600 元（由沙友会提供）

第 3 名：奖杯、奖状、现金 400 元（由沙友会提供）

第 4-10 名：完赛奖，奖状

②线下集训人次总量排名

第 1 名：奖杯、奖状、现金 800 元（由沙友会提供）

第 2 名：奖杯、奖状、现金 600 元（由沙友会提供）

第 3 名：奖杯、奖状、现金 400 元（由沙友会提供）

第 4-10 名：完赛奖，奖状

③班级最佳风采奖

第 1 名：奖状

第 2 名：奖状

第 3 名：奖状

2、个人奖：各班跑量最大的同学 1 名，奖状及奖品

八、时间安排

日期	时间	活动安排
7 月 4 日	24: 00	各班联络员提交各班级报名表
7 月 7 日 - 8 月 3 日	00:00 - 24:00	各队伍自行组织个人或团队形式的健康跑活动，并进行记录
8 月 4 日	24:00	宣导员提交健康跑活动记录汇总表
待定	待定	组委会公布名次和奖项获得者

九、声明

所有参与活动选手报名之前必须认真阅读本活动规程、选手提交报名信息即被默认为同意此活动规程上的一切内容并做出以下声明：

- 1、本人自愿报名参加“2025级电子科技大学MBA新生入学导向健康跑”；
- 2、本人全面理解并同意遵守组委会及承办单位所制订的各项规程、规则、规定、要求及采取的措施；
- 3、本人身心健康，已为参与活动做好充分准备；

4、本人全面理解活动中可能出现的风险，已准备必要的防范措施，愿意承担活动期间发生的自身意外风险责任，且同意主办单位、承办单位等活动机构作出的对于非承办单位原因造成的伤害、死亡或其他一切损失不承担任何形式的赔偿责任；

5、本人同意接受承办单位在活动期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由保险公司和参与活动选手承担；

6、本人承诺以自己的名义报名并参与活动，绝不将报名后获得的活动资格和活动物资以任何方式转让给他人，否则产生的后果完全由本人负责；

7、本人保证向组委会提供有效的身份证件和资料用于核实身份，并同意承担因身份证件和资料不实所产生的全部责任；

8、本人已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任。

十、违规判罚

出现以下违反活动规定的选手将被取消成绩：

1. 健康跑记录数据伪造；
2. 拒不进行健康跑活动或拒不提交健康跑记录数据；
3. 不服从教练指挥；
4. 在健康跑活动过程中存在故意诋毁或损害经济与管理学院行为；
5. 替跑、代打卡、技术打卡等虚假打卡及里程数据。

十一、活动安全提醒

1、有下列疾病学生不宜跑步，如心脏病、高血压、哮喘等呼吸系统疾病、严重贫血者、骨骼硬化性疾病、癫痫等脑部疾病患者，以及其他患有不能参加剧烈运动的疾病的学生不能参与跑；

2、感冒发烧严重者、喝酒、熬夜、饥饿情况下不宜跑步；

3、在进行跑步前，请大家充分做好准备活动，循序渐进地增加运动负荷量和运动强度；

4、剧烈运动过程中出现腹痛时，可弯腰按住痛处，降低速度慢跑，调整呼吸，加深用鼻吸气（减少冷空气的吸入而进一步刺激胃肠加重腹痛）、如疼痛未能缓

解或加重，停止运动；

5、跑完后不要立即停下来，应继续慢跑或向前走动、久蹲后不要猛烈站立；

6、建议大家运动前（或运动后）可适量补充糖水或淡盐水，巧克力等，适时补充能量、如出现全身软弱、头昏、耳鸣、眼前发黑、脸色苍白等运动晕厥前兆，应立即停止运动，采取仰卧，让足略高于头，松开衣领，保持周围空气流畅，注意保暖；

7、若出现昏迷等现象，可掐人中穴，并及时送往医院；

8、请穿适合运动的衣裤及鞋子，切记不要穿高跟鞋、皮鞋等不适合运动的着装，以避免受伤；

9、由于某些跑步路线非运动场，请大家一定注意避让行人和车辆。

十二、解释权

本规程解释权属电子科技大学经济与管理学院，如有变化和未尽事项，则另行通知。

十三、组委会联系人

组委会代表：段银亮(13408576382)/陈璋(15002879094)

辅导员：刘刚(028-61831035)

沙友会代表：代影秋(18613219115)

电子科技大学经济与管理学院

2025 年 6 月

