**关于举办2020年天津科技大学**

**“激情研途 律动科大”研究生健步走运动活动的通知**

各学院、全体研究生：

为增强体质，改善生理、心理状态，恢复体力和精力，消除读书带来的压力，强筋骨、增知识、调感情，经研究，决定举办天津科技大学“激情研途 律动科大”研究生健步走运动活动，现将有关事宜通知如下：

1. **时间地点**

时间：2020年10月19日（星期一）——11月7日（星期六）

地点：符合防疫要求的前提下，室内外均可

1. **活动对象**

全体研究生

1. **活动安排**

（一）活动内容

健步走运动，参赛前须通过手机支付宝运动功能，记录参赛者的每日运动步数情况，截止打卡时间为每日晚上11：00。最终的参赛结果以连续20日的支付宝步数的累加数据为准，累计步数高者获胜，活动期间参赛者需递交20日的个人支付宝步数截屏。活动期间严禁弄虚作假，伪造数据等情况，一经发现取消参赛资格。

（在参与本项活动的同时，选手可同时参与公益活动：①每日的支付宝行走步数会产生相应的“能量”，收取“能量”参与“蚂蚁森林”爱心捐赠活动。②参与“行走捐”活动，每日的支付宝行走步数也可兑换成相应的公益金，捐步数去帮助更多人。）

（二）评分细则

1、以打卡天数为准，如打卡天数相同则运动时长较长的为先（若A打卡时间比B长，但打卡天数比B少，则B为先）

2、10天进行一次统计小结，20天活动截止后进行总和成绩排名。

1. **活动要求**

（一）每日运动结束后需在晚11点前向小组负责人（由大赛组委会工作人员担任）发送步数截图，并在截图右上角标清学号姓名。逾期视为无效，当天成绩为零。

（二）有意报名的同学，将报名表附件一于10月18日（星期日）19:00前上交到389572357@qq.com邮箱，报名表一经确定，原则上不得更改和调整。未在规定时间内报名者，逾期不予受理。

（三）在参赛期间有任何与比赛相关的问题均可向小组负责人提出。

1. **奖励办法**

一等奖一名，发放荣誉证书，奖品为小米运动手环一个。

二等奖两名，发放荣誉证书，奖品为体重秤一个。

三等奖三名，发放荣誉证书，奖品为健身跳绳一个。

1. **注意事项**

本活动为自愿参与，参加者应视个人身体健康状况量力而行，切忌勉强为之。由此引发的运动损伤、造成的身体伤害由参与者本人来承担。

如果发现有弄虚作假等作弊行为将取消参赛资格。

（三）在不伤害身体的前提下进行健康适度的行走锻炼，如发现在健步走过程中身体不适要马上停止，一切以自身的身体状况为标准，若发现有需要静养的情况请及时和小组负责人反映，第一时间获得解决方案及时解决。

（四）参赛选手如在运动过程中出现任何情况，可和及时小组负责人沟通，我们会提供相应的解决措施和方案，若未提前说明而造成当天未上交截图或截图不符合规定者视为当天未提交材料，当天成绩也将不计入总成绩。

（五）如果参赛选手当天的截图未按时提交给小组负责人，则该选手当天成绩无效。

1. **未尽事宜，由科小研新媒体运营中心解释。**

联系人：

强斯祺：13752569697@163.com

吕梦欣：924155285@qq.com

有意愿的小伙伴快快扫码进群吧

****

附件1：天津科技大学研究生健步走运动活动报名表

天津科技大学科小研新媒体运营中心

 二○二〇年十月十四日

附件1：天津科技大学研究生健步走运动活动报名表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **学号** | **姓名** | **性别** | **专业** | **微信号** | **手机号码** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |