



上海立信会计金融学院 2024“同频上马”马拉松嘉年华活动规程

一、活动宗旨

同频上马，奔跑迎评。与 2024 上海半程马拉松比赛同频共振，在师生中进一步普及跑步运动，同时以奔跑之名，为学校本轮本科教育教学审核评估加油助力。在运动的激情中，共同见证学校扎根中国大地，建设国际知名、国内有重要影响、特色鲜明的高水平应用型财经大学的坚定步伐。

二、举办单位

主办单位：上海立信会计金融学院体育运动委员会

承办单位：体育与健康学院

协办单位：校工会、学生处、团委

三、活动时间、地点

时间：2024 年 4 月 21 日（星期日）

检录 7:00，开幕式 7:30，热身 7:45，发令 8:00，关门 13:00

地点：上海立信会计金融学院上川路校区、文翔路校区体育场及校内赛道

四、活动对象

（一）班级马拉松接力：我校各班级

（二）个人十分马拉松：我校师生、校友

特邀：周边兄弟高校，以学校为单位组队参加。

五、活动项目

（一）班级马拉松接力（42.20 公里）

（二）个人十分马拉松

十分之一马拉松（4.22 公里）；十分之二马拉松（8.44 公里）；

十分之三马拉松（12.66 公里）；十分之四马拉松（16.88 公里）。

六、活动办法

（一）班级马拉松接力

1. 马拉松接力按参赛班级（兄弟高校为参赛队伍，下同）所在校区分校区开展；
2. 各班级以接力形式跑完全程马拉松距离（42.20 公里）；
3. 各班级接力棒数 20 棒，参赛人数 15-20 人，每个接力赛段 2.11 公里，在接力区必须交接棒，不得同一人连跑两棒；
4. 各班级需自备接力用计距设备（跑步手表、运动手环或装有运动 APP 的手机）。计距设备需提前充满电且在开启计距状态下电量续航能力不少于 6 小时；
5. 活动只统计完成全程马拉松距离的完赛班级，不对完赛用时排序，不以比赛用时作为个人及集体评奖依据。

（二）个人十分马拉松

1. 十分马拉松参赛选手个人按所报项目及校区在分校区体育场跑完相应里程。其中十分之三马拉松、十分之四马拉松报名时需有近三个月内 10 公里（含）以上跑步记录；
2. 上场选手以个人跑步手表、运动手环或装有运动 APP 的手机等记录跑步里程。

七、活动报名

（一）班级马拉松接力

3月31日前，参赛班级、师生个人、校友分别扫描对应二维码报名：

1. 在校师生：

班级接力赛报名（在校班级）：

请注意：此报名通道为班级赛报名，仅需班级负责人填写。



长按识别小程序码，立即参与

个人十分马报名（在校师生）：

请注意：此报名通道为个人赛报名。



长按识别小程序码，立即参与

2. 校友：

个人十分马报名（校友）：

请注意：此报名通道为校友个人赛报名。



长按识别小程序码，立即参与

八、活动检录

检录区设在各校区体育场。

参加马拉松接力项目的班级由班级负责人（兄弟高校为组队负责人）当天7:00到检录区检录，查验接力计距设备并贴封条。参加个人十分马拉松项目的师生、校友当天7:00直接到检录区检录。

所有选手均须参加开幕式及集体热身。

九、活动奖项

（一）悦享完赛奖

完赛马拉松接力的班级，获“马拉松接力悦享完赛”奖；

完赛十分马拉松项目的个人，获“十分马拉松悦享完赛”奖。

（二）“十全十美马拉松”奖

完成全系列“十分马拉松”的二级学院（兄弟高校以学校为单位），每完成一个“十分马拉松”系列，获一项“十全十美马拉松”奖。

所有奖项颁发相应电子证书。

十、照片下载

嘉年华活动现场由专业摄影团队进行多机位摄影，照片加活动Logo实时上传照片网站，选手可扫描二维码登录下载。

十一、身体要求及注意事项

(一) 身体要求

长跑运动是一项大负荷、高强度运动,对选手身体状况有较高的要求。选手应身体健康,有以下情况者不宜参加活动:

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律不齐;
5. 血糖过高或过低的糖尿病;
6. 比赛日前两周以内患过感冒;
7. 其他不适合运动的疾病。

(二) 注意事项

1. 平时保持一定的运动量,以使身体适应较大强度的跑步负荷;
2. **跑步活动前早睡早起,保证充足睡眠;**
3. 跑步前后不可饮酒;
4. 跑步前后半小时内避免大量饮食。

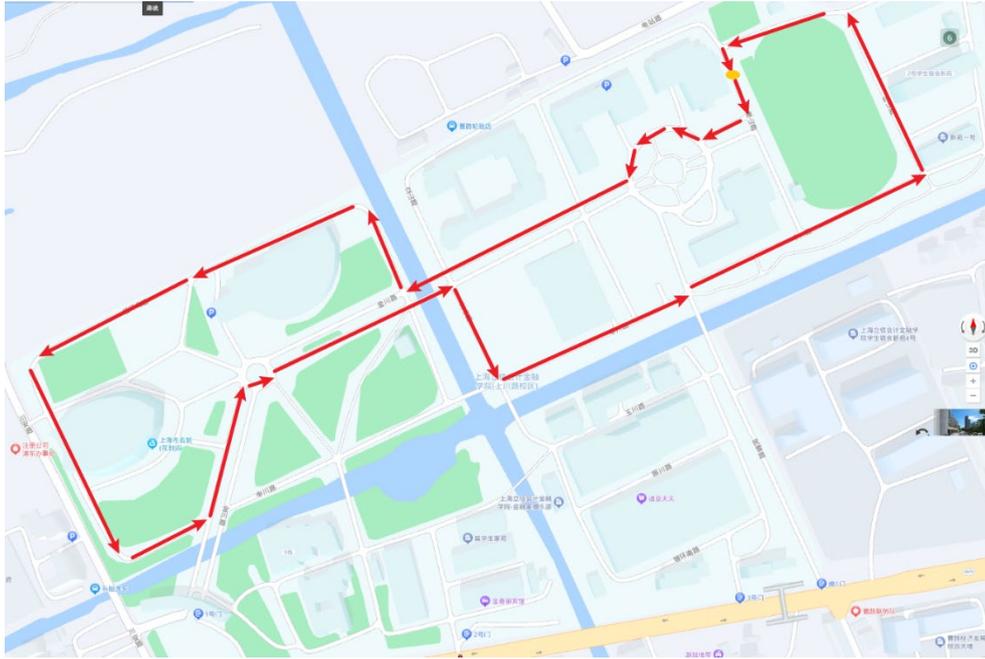
十二、处罚办法

出现以下情况之一者,将视情节轻重分别给予取消活动资格、取消个人或班级成绩等处罚:

1. 选手携带他人计距设备或一名选手同时携带 2 枚以上(含 2 枚)计距设备参加活动;
2. 不按规定跑道道次跑步,或不在指定区域接力;
3. 阻扰、妨碍其他选手正常跑步或接力;
4. 到关门时间后仍不退出赛道;
5. 不服从工作人员的指挥或安排;
6. 其他影响活动正常开展的行为。

附：各校区马拉松接力路线

1. 上川路校区马拉松接力路线（单圈 2.11 公里）：



2. 文翔路校区马拉松接力路线（单圈 2.11 公里）：

