

## 北京大学课外锻炼通知

一、参加考勤的学生：**选修本学期体育课的本科在校生（含港澳台和医学预科学生）**。下述同学免予考勤：

（1）留学生（不含港澳台学生）、交换生、委培生、国防生、结业生、保健班学生及其他短期进修学生等；

（2）由于其他原因不能参加 APP 课外锻炼的学生，请第一时间前往第二体育馆一楼 103 室咨询办理，第八周退课后不再办理。

## 二、课外锻炼要求

累计里程：不低于 85 公里（2 个马拉松，男女里程一样）

每次锻炼的平均配速为：男生 4-9 分钟/千米，女生 4-11 分钟/千米

最少跑步距离：男生 2 公里/每次，女生 1 公里/每次； 最长跑步距离：10 公里/每次；最少有效跑步次数：10 次 （若一天内跑多次，只记距离最长一次有效记录）

★未完成规定里程的同学，本学期体育课不及格（0 分）。

如发现代跑、刷数据等作弊行为，将予校纪校规处理！

## 三、场地开放及时间

开放地点：仅限五四体育场内，其它区域跑步距离不计。

考勤时间：周一～周日 6:00-23:00。

起始日期：以 PKU Runner 或乐动力上显示的时限为准。注意，每天里程上限为 10km，全学期最少有效跑步次数为 10 次，请务必留出充足时间进行课外锻炼。

## 四、课外锻炼 APP 使用说明

为方便学生使用，本学期提供两种跑步软件：1、pku runner，2、乐动力。

请同学们自行选择软件试用，正式考勤后只可使用其中一款软件，中途不可更改。

正式考勤必须使用附件说明中的登录方式，不可自行注册，软件使用详见通知附件。

## 五、奖励

(1) 课外锻炼以跑步为主，同时鼓励参加各种形式的校园体育活动，以下四类活动可申请里程奖励，累计上限 40km，各类奖励仅奖励里程，不奖励次数。

A 个人类，健身房、游泳馆，一次活动奖励 2km，上限 20km；

B 团体类，社团训练、院系赛事、新生杯北大杯等，一次活动奖励 2km，上限 20km；

C 校级类，运动会、迎新跑、冬季越野长跑、五四青春跑、健身盛典等校级体育活动，校园体育活动志愿者，一次奖励 5km，上限 20km；

D 类活动，奖励申请截止前，本学期在邱德拔游泳馆考得深水证，奖励 10km。

其他：普通生代表队学生需满足训练及比赛要求，经教练员认定，可以免除全部里程。

(2) 提交奖励申请要求：健身房、游泳馆锻炼填写申请表并打印出含有个人信息的刷卡记录（或网页登陆截图）或深水考核相关证明。其他体育活动证明以体育协会、院系、团委或赛事组织部门为单位提交书面证明和电子版。书面申请材料请于 11 月 20、21 日提交到第二体育馆一楼 103 群体办公室。

(3) 11 月 1 日完成课外锻炼，将获得北大体育相关纪念品，11 月 1-3 日可到二体 103 领取。非体育课学生使用规定软件 12 月 3 日完成 85km，12 月 4-6 日可领取纪念品。

(4) 对于每日早 6:00-8:00 晨跑锻炼给予里程奖励。2km 以内的部分乘 1.25，2km 以上的部分乘 1.5，结果上限为 10km，APP 自动计算并给予奖励。

## 六、其他

1、如有使用问题请直接联系软件人员。Pkurunner 联系邮箱：[runner@pku.edu.cn](mailto:runner@pku.edu.cn)；乐动力登录后如修改密码请绑定手机号，技术性问题可通过 APP 联系客服。

2、如有其它问题请到第二体育馆群体办公室咨询，或发送邮件 [pkusportsm@163.com](mailto:pkusportsm@163.com)。