**2018哈尔滨工业大学校园动感单车大赛**

**宣传材料**

自行车是一项大众化的运动形式，在锻炼中又有机会去探寻自身的极限。随着天气逐渐转冷，同学们户外锻炼的机会越来越少，空气质量变差，考试周的到来，同学们内心的压力无处释放，因此工大单车协会为大家举行此次动感单车体验竞技活动，帮助大家完成有效的锻炼，并提供小礼品，奖励课外体育锻炼等福利。

本活动旨在帮助同学们在寒冷的冬天更多，更高效，更积极的参加体育锻炼，帮助同学了解自行车骑行的优点以及标准的骑行动作，并在此过程中交到更多的朋友。

**一、主办**

哈尔滨工业大学体育部

**二、协办**

哈尔滨工业大学自行车协会

**三、比赛时间、地点**

比赛时间：

2018年11月12日——16日（晚18:30—20:30）、2018年11月18日（下午15:00—17:00）

比赛地点：

一区正心楼下动感单车场地

**四、参赛办法**

(一)参赛对象

哈尔滨工业大学在校学生

(二)参赛要求

参赛者须身体健康（强烈建议参加体检），并有经常参加跑步锻炼或训练的习惯。有下列疾病者不宜参加比赛：

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、其它不适合运动的疾病患者。

(三)报名办法

1、报名时间：

2018年11月7日-11月11日

2、报名办法：

加入哈工大18动感单车大赛qq群

(三)参赛声明

所有参赛选手报名之前必须认真阅读竞赛规程。参赛选手提交报名信息即认为**同意**此竞赛规程上的一切内容并做出以下**声明**：

**1、本人自愿报名参加2018哈尔滨工业大学校园动感单车大赛；**

**2、本人全面理解并同意遵守主办单位及承办单位、协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，已为参赛做好充分准备；**

**4、本人全面理解参赛可能出现的风险，已准备必要的防范措施，愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，且同意主办单位、承办单位、协办单位等赛事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之责任；**

**5、本人同意接受承办单位在比赛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参赛选手自理；**

**6、本人承诺以自己的名义报名并参赛，绝不将报名后获得的号码布及计时标签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、本人保证向承办方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的内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任。**

**五、活动及比赛项目、日程与奖励办法**

锻炼组：

时间：11.12（周一）——11.16（周五） 18：30—20：30

地点：一区正心楼下动感单车场地

要求同学在30分钟的规定时间内，骑行步数达到2000步。达到要求记一次体育锻炼课外体育锻炼。每组20位同学参加，骑行30分钟，结束后收集计步器，对达到要求的同学进行记录。同时，下一组同学进行骑行。

11月12日-11月16日每天限一次参加活动，5天内最高参加5次，参加5次并且达到要求的同学，将会获得5次的最高课外体育锻炼次数奖励。同时记录锻炼组每个人的总步数，最终对步数进行统计，前40名额外获得一次课外体育锻炼奖励，并可参加比赛组决赛。

比赛组：

预赛时间：11.12（周一）——11.16（周五） 19：30--20：30

地点：一区正心楼下动感单车场地

10分钟内骑动感单车，记录踏频（脚踏每分钟转动圈数），踏频达到100rpm记课外体育锻炼一次。可多次参加比赛，最高一次成绩有效，根据每人踏频在5天的活动之后进行排名，前60名进入决赛，周六公布名单。

决赛时间：11.18（周日） 15：00

地点：一区正心楼下动感单车场地

比赛选手：比赛组前60名+锻炼组前40名

每20名选手同时进行比赛，骑行7分钟，统计踏频（脚踏每分钟转动圈数）进行排名。名次高者将获得奖励。

奖励：参加决赛的选手均赠送车协租车优惠券

第一名 奖励骑行码表、骑行手套、100元现金

一等奖（1-5名） 奖励骑行码表一个、课外体育锻炼3次

二等奖（6-20名）奖励蓝月亮洗衣液一袋、课外体育锻炼3次

三等奖（21-50名）奖励课外体育锻炼2次

骑行台组

比赛时间：11.18（周日）

地点：动感单车场地外骑行台

规则：骑行2KM，记录功率。

奖励：功率前5名，奖励骑行码表、100元现金。

颁奖仪式：

11.18（周日）完赛后将进行颁奖仪式。

预计参与活动人数：300人。

活动中注意细节：

1提醒同学自带干净的鞋子，动感单车场地需要换鞋入场。

2制作excel表格，记录姓名学号每次步数，最后进行合计。

3场地布置与音效布置，带动学生热情、体现自行车文化，不单调不浮夸。

4 活动顺序的有效进行，分工明确合理，不拖延。

5 动感单车的调试，保证参与者的安全和舒适感。

联系人：陈利谷 电话：13868888066