

首先欢迎新人入群，加入甲壳虫跑团的大家庭！我们跑团除了定期组织丰富多彩的活动之外，日常也有激励大家运动的跑步打卡制度，大家平常可以将每天跑步后的 app 截图上传到群里，我们会将大家的跑步距离记录下来，并且在期末的时候公示，并且对积分排名靠前的同学颁发奖品，希望大家可以积极参加!!! 以下为打卡规则：

## 1、积分制

规则详情：

(1)一次跑步跑 5 公里以内每公里记 1 分，超过 5 公里，每公里记 2 分。

公式：

S-距离(单位：km)、SCORE-积分数(单位：分)

(1)  $S \leq 5$ ,  $SCORE = S * 1$ ;

(2)  $5 < S$   $SCORE = 5 + (S - 5) * 2$ ;

单次跑步积分最多为 25;

跑步达到半程马拉松距离，额外加 10 分，达到全程马拉松距离，额外加 20 分。

(2)参加跑团组织的活动（比如每周例跑）一次积分 10 分。采用实际签到的形式

(3)每周打卡天数超过或等于四天的，额外加 10 分，七天每天打卡的加 20 分。

(4) 向公众号投稿关于跑步文章的（跑步故事，经历，个人成长）等的，每篇加 15 分。

(5) 一天可以打卡多次，每次都可以积分。

(6) 毅行、爬山等非跑步活动打卡距离将以 0.5 倍等效于跑步打卡距离计算积分  
声明：最终解释权归主办方所有，禁止一切作弊行为，如有发现，取消从今以后的参与评比获奖的资格。群里没有实名的不计算积分。

## 2、打卡格式要求

打卡 1+姓名+本次公里数；

即标明打卡次数，然后上传截图。本周跑第一天则为 1，第二天为 2，依此类推，下周清零，从 1 开始。

**!!! 注意**——请务必严格遵守打卡的格式规则，避免为我们工作人员

统计打卡数据带来不必要的麻烦，谢谢理解！关于打卡数据真实性，发现多改距离等行为就取消资格