

南臺科技大學教職員工校園路跑健康計時賽競賽規程

民國 115 年 3 月 27 日 體育運動委員會通過

壹、活動主旨：為推廣校園運動風氣，提升教職員工體適能，培養規律運動習慣，並促進身心健康發展，特辦理本次校園路跑健康計時賽。活動結合趣味競賽形式，增進教職員工間之交流互動，凝聚同仁間之向心力，營造積極參與、健康活力之校園氛圍。

貳、主辦單位：體育與運動中心

參、協辦單位：人事室、環境安全衛生室

肆、比賽日期：115年5月8日(星期五)，下午15:30開始，16:00起跑。

伍、比賽地點：本校三連堂前

陸、參加資格：

一、本校教職員工均得以個人名義報名參加。

二、本賽事不分性別報名參加，惟成績評比分為男子組及女子組分別計算。

柒、報名辦法：

1. 即日起至115年4月30日(星期四)中午12:00止。

2. 請至體育與運動中心設置之報名網址報名，網址如下：

<https://forms.gle/GbDCXMoGNhxsBwEm7>

捌、競賽辦法：

一、賽程與路線：本賽事依體育與運動中心規劃之校園路線進行比賽，參賽者須完成 3 圈賽程(每圈約 1.2 公里)。

二、計時與成績：本賽事採計時制，限時 45 分鐘內完賽者始計有效成績。超過限時者仍得繼續完成賽程，惟不列入排名。

三、圈數認定：參賽者每完成一圈，須至『三連堂前』領取手環 1 條作為證明(每圈顏色不同)。完賽後，須憑累計之 3 條手環辦理成績認定並繳回。

四、名次錄取：依參賽者完賽時間先後排序，分別錄取男子組及女子組各前十名，作為名次依據。

五、安全規範：參賽者應衡量自身身體進康狀況，量力而為，並以安全為優先考量。

玖、獎勵：

一、各組依完賽成績排序，分別錄取男子組及女子組前十名，一至三名頒發錦旗及禮品乙份，四至十名頒發禮品乙份。

二、活動設補給站，參賽者於賽後可憑 3 條手環兌換該圈的專屬補給品乙份。

三、凡在 45 分鐘內跑完全程並集齊 3 條手環者，於領完補給品後，將 3 條手環全數歸還繳回，另可兌換完賽禮乙份。

壹拾、本辦法如有未盡事宜由大會隨時修正之。

壹拾壹、兩天備案(於115年5月8日中午12:00前公告)

南臺科技大學教職員工校園路跑健康計時賽活動路線圖



活動流程

時間	內容
15:30-15:50	報到 地點：三連堂前
15:50-16:00	敬邀校長開幕致詞 暖身活動
16:00	鳴槍起跑
16:00-16:45	校園路跑健康計時賽
16:45-17:00	賽後能量補充 成績統計
17:00	頒獎典禮
17:15	活動結束