

关于 2025-2026 学年第二学期乐跑锻炼的通知

新学期课外锻炼通知已发布，请同学们认真查阅、多多锻炼哦~

一、参加乐跑锻炼的学生

所有本科在校生（除申请免测同学和毕业年级同学）

二、课外锻炼要求

累计里程：女生：不低于 32 公里；男生：不低于 40 公里

每次锻炼的平均配速为：3' 0'' ~9' 0''

每次最少跑步距离：男生 2 公里，女生 1.6 公里(每次至少经过两个打卡点)

最少有效跑步次数：20 次（单日有效总次数上限为 1 次）

★未完成规定里程的同学，本学期乐跑成绩不及格（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：主校区或东校区

每日开放时间：6:00-22:00

起止日期：2026 年 3 月 16 日（教学周第三周周一）06:00 至 6 月 5 日（教学周第十四周周五）22:00

跑步记录在【当天】内上传才算有效成绩

注意事项：针对每条跑步记录，系统会在 24 小时内进行二次监测分析，当跑步记录出现异常（例如代步工具，网刷作弊）

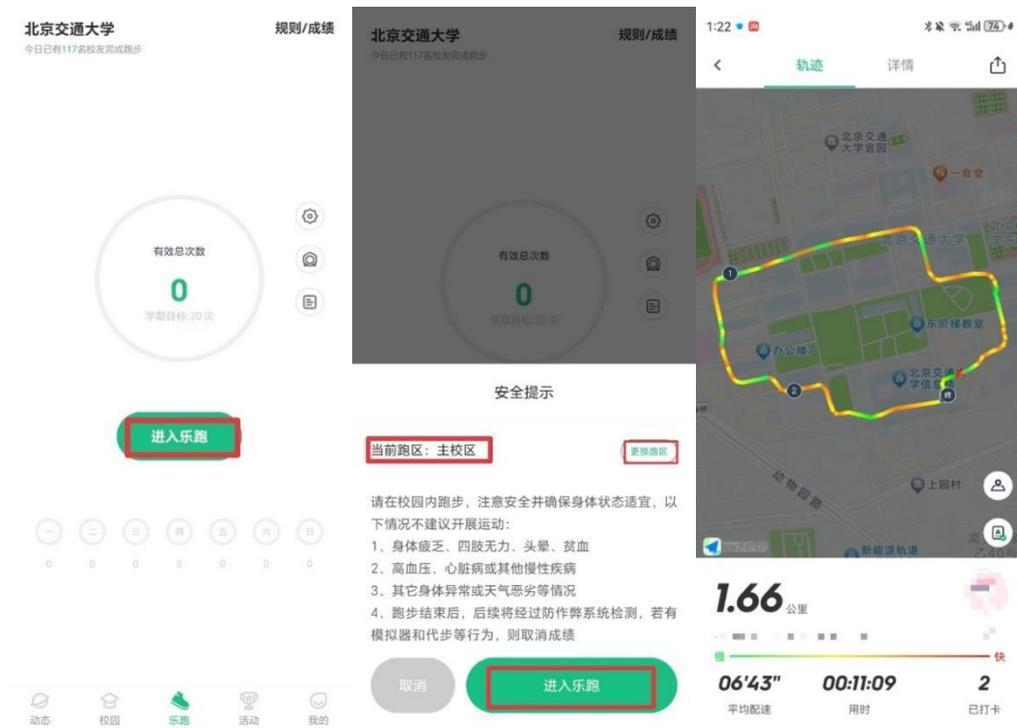
等情况时，跑步记录会自动被判定无效，同时乐跑账号会被加入黑名单，期限为7天，7天后自动解封，黑名单期间内跑步成绩无法上传，学校会依据最终的大数据分析给予本学期成绩评定及相应的处罚

四、步道乐跑 APP 使用说明

1、下载步道乐跑 APP，进行认证

2、打开乐跑页面

进入乐跑——选择校区——开始乐跑——上传成绩



关于 2025-2026 学年第二学期乐跑奖励方案的通知

一、乐跑奖励方案

课外锻炼以跑步为主，要求完后 20 次，同时鼓励参加各种形式的校园体育活动，以下三类活动可申请乐跑奖励。

1.个人类：

荣获年度学生体育先进工作者、年度体育之星的同学，奖励 10 次；

奖励申请截止前，本学期在游泳馆考得深水证，奖励 5 次。

2.参与类：

校级运动会田径项目、冬季长跑、体育节、新生杯、院际杯等每参与一项赛事（大类）奖励 3 次，上限 15 次；

普通生代表队训练根据考勤次数，由教练员认定奖励次数。

3.其他类：

参与并完成校春季运动会团体操表演、普通生代表队代表学校参赛并获市级比赛前八名，经教练员认定，可以免除本学期全部乐跑次数；

二、提交奖励方法

1. 个人类：由个人提交附件 1 乐跑奖励申请表单；

2. 参与类：代表队训练以组织部门为单位提交附件 2 乐跑奖励申请表单；赛事参与以院系为单位提交附件 3 乐跑奖励申请表单；

3. 其他类：由体育学院统计提交附件 4 申请表。

以上证明材料与申请表，纸质版请于 **5 月 22 日**前提交到综合体育馆 404 曾老师处，电子版发送至 9632@bjtu.edu.cn（邮件/文件命名：类别-申请单位）

北京交通大学体质测试中心

2026 年 3 月 2 日

附件一：个人类（表彰、深水证）乐跑奖励申请表

2025-2026 学年第二学期个人类乐跑奖励申请表单

姓名		
学号		
学院		
联系电话		
有/无体育课		
奖励类别 (在空白处 打勾)	A. 表彰类： 荣获年度学生体育先进工作者、年度体育之星的同学，奖励 10 次；	
	B. 深水证： 奖励申请截止前，本学期在游泳馆考得深水证，奖励 5 次	
获奖时间/ 获证时间		
材料证明	(附奖状或深水证照片)	

附件二：参与类（代表队训练）乐跑奖励申请表

2025-2026 学年第二学期参与类（代表队训练）乐跑奖励申请表

代表队名称：

序号	姓名	学号	训练出勤次数	奖励次数	是否有体育课
1					
2					
3					
4					

教练签字：

主管领导签字：

（盖章）

附件三：参与类（赛事参与）乐跑奖励申请表

2025-2026 学年第二学期参与类（赛事参与）乐跑奖励申请表

学院：

序号	姓名	学号	参与赛事	奖励次数	是否有体育课
1					
2					
3					
4					

团委签字：

主管领导签字：

（盖章）

附件四：其他类乐跑奖励申请表

2025-2026 学年第二学期其他类乐跑奖励申请表

序号	姓名	学号	事件	奖励次数	是否有体育课
1					
2					
3					
4					
5					
6					

体育学院签字：

主管领导签字：

(盖章)