附件一：

**2017年北师大“沙六京狮训练营”训练及选拔计划**

奥森南园20公里选拔方案

1. 选拔时间：3月5日周日/7日周二 13:00集合
2. 选拔地点：奥林匹克森林公园南园
3. 选拔要求：

（一） 统一时间出发，迟到的同学单独签到，签到时配发统一的选拔T恤；

（二） 使用约跑圈或咕咚跑步软件进行计时，最终成绩也将依据跑步软件的数据；

（三） 选拔的起、终点和补给点均为壹季训练营奥森店，每5公里需要在补给点进行签到确认；

（四） 训练营将会统一为选拔队员准备补给品：水、运动饮料、香蕉，可乐等；

（五） 选拔队员应仔细阅读免责协议并签字确认；在选拔期间对自己身体情况有正确的评估，如遇不适应立即停止运动，必要时及时拨打急救电话，并通知训练营相关人员；

1. 选拔结果：

（一）最终成绩根据选拔成绩和平时训练表现出勤率等方面综合评定，个人选拔成绩占最终成绩的70%，平时训练表现出勤率占30%；

（二）新加入训练营的队员参考后期训练考勤；

（三）最终成绩从高到低进行排名，择优而定；

1. 准备工作（彭梅负责）：
2. 志愿者3人；
3. 补给品：水、纸杯、运动饮料、香蕉、切片面包；
4. 沙六T恤；
5. 活动及人员保险。