**武汉大学EMBA戈十预备队训练守则**

2014年武汉大学EMBA组建观摩队参加了戈九挑战赛，成功的取得了“沙克尔顿奖”，但不计团队成绩。从戈十开始，将组建A、B、C队，同时参与到其他30多所院校中，计团队成绩。为了保证戈十顺利完赛，并取得良好成绩，特制定预备队训练守则。具体如下：

1. **训练基本情况**
2. 训练内容：跑步、徒步、核心力量训练，以及后期外地徒步拉练
3. 训练地点：主要在武大校区和东湖磨山区域，后期外地徒步拉练根据实际情况通知
4. 训练时间：
5. 跑步和核心力量训练：每周1次
6. 徒步训练：每周日早上8:00-12:00
7. 外地徒步拉练：根据实际情况通知
8. 训练费用：9-12月训练费用为，会员500元/人，非会员800元/人。后期根据实际情况再追加。
9. **训练要求：**
10. 着装：跑步鞋、速干衣裤
11. 补给：带充足的水
12. 不得迟到、早退或不经请假不参加
13. **训练积分规则：**

每位报名人员都参加训练积分，不参加训练不算积分，由协会助理跟踪记录，每月公布一次积分情况。训练积分规则如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分类 | 项 目 | 积分 |
| 加分 | 参加跑步训练 | 3分/次 |
| 参加徒步训练 | 2分/次 |
| 参加外地徒步拉练 | 5分/次 |
| 参加校内各类PK赛 | 2分/次 |
| 作为志愿者参与武大戈十宣讲活动 | 5分/次 |
| 大力宣传戈十活动，成功引进戈十预备队员 | 2分/名 |
| 减分 | 不签到 | 1分/次 |
| 训练迟到 | 1分/次 |
| 训练早退 | 1分/次 |

1. **选拔原则：**

戈十选拔将严格按照训练积分情况、个人跑步训练成绩等情况综合评定。

武汉大学EMBA户外运动协会

2014年8月26日