**小团劲跑体育课外锻炼抵扣方案**

**一：课外锻炼红蜻蜓抵扣方案**

在小团劲跑活动期间，选修公共体育的大一同学达标次数可直接抵扣相同的课外锻炼红蜻蜓打卡次数。

**二：课外锻炼环湖跑抵扣方案**

为激励同学们积极参与跑步活动，在小团劲跑活动期间，选修专项体育的同学可以根据以下表格中的达标天数减免环湖跑次数。

|  |  |
| --- | --- |
| “小团劲跑”达标天数 | 环湖跑减免次数 |
| 10 | 5 |
| 15 | 10 |
| 20 | 15 |

**三：课外锻炼定点打卡抵扣方案**

两阶段内劲跑值排名第一名以及总劲跑值排名第一的班级成员中个人跑量排名班级前十的同学抵扣体育课课外锻炼定点打卡次数10次，其他同学抵扣5次。