**“嶂谷临涧，青峦寻燕”河源七目嶂中级户外拓展**

**第一轮选拔信息**

1. **测试时间:**

12月2日(周三)下午789前草坪处

1. **活动对象:**

汕头大学全日制本科生和在职教职工

1. **测试内容:**

负重山地跑(男8公斤,女5公斤)全程约4.5公里

1. **测试地点:**

789前草坪处

**5. 测试路线：**

起点（789）：789-水库边沿-后山农民路-3号门-DG座教学楼-校训碑-精卫-猫头山-终点（789）（其中在3号门、水库边沿、猫头山这3个地方有签到点，山路会沿路绑有红色包装绳，整个测试用时男生约35分钟，女生约45分钟）



**6．选拔流程：**

前期会安排好每一位测试者的出发时间，每位参赛者要提前签到，每隔3分钟出发男女各一个，讲解好线路和注意事项后，向登记处登记出发时间即可开始测试，完成测试后，回到登记处登记结束时间。

**7. 录取标准：**

据测试者所需时间长短，按男女比例约6:4择优录取36人（4教师，32学生）

**8．测试要求：**

1、每人需携带手机一部，若发生迷路等情况可以求救(签到时会有紧急联系人电话纸张分发)；

2、请各位报名者严格按飞信通知的时间到达签到处，不必提前太多到达，但请勿迟到，若临时有事不能来测试，请发信息说明；

3、测试者需根据自身实际情况合理分配体力,要注意自身安全；

4、每位测试者需自带水；

5、每位测试者注意穿运动装。