

# 中国登山协会协会拓展运动赛事参赛指引

为落实“深化简政放权，放管结合，优化服务”的精神，促进山地户外场地类赛事的发展，规范拓展运动赛事的组织，保护人民群众的正当权益和生命财产安全，根据《体育赛事活动管理办法》、《关于进一步加强体育赛事活动安全监督服务的意见》以及拓展运动赛事特点及要求，制定本指南。

本指引适用于我国境内（不含香港特别行政区、澳门特别行政区、台湾省）举办的拓展运动赛事活动。

## 一、 参赛标准、要求

### （一）标准

1. 拓展运动赛事参赛年龄要求为 14-60 岁（以竞赛日为准），14-16 岁的参与者需在监护人或教练陪同下参与；

2. 不同的拓展运动赛事活动，可以根据赛事级别和规模的不同对参赛选手年龄、竞赛成绩等进行调整；

### （二）要求

1. 拓展运动是一项具有一定风险的竞技项目，对参赛运动员体能和技能要求较高，参赛者应身体健康，具备良好的体能，有攀爬、高空相关方面的运动经验，以及基本的绳索技能操作经验。参赛者可根据自己的身体状况和实际能力，选择适合自己比赛项目参加。

2. 有以下身体状况者不宜参加比赛：

- (1) 心肌炎和各种心脏病患者；
- (2) 高血压和脑血管疾病患者；
- (3) 冠状动脉病患者和严重心律不齐；
- (4) 血糖过高或过低者以及糖尿病患者；
- (5) 比赛日前两周以内患感冒；
- (6) 其它不适合运动的疾病（孕妇、饮酒过度等）。

## 二、 参赛须知

### （一）关于报名

1. 阅读竞赛规程。竞赛规程是组委会举办比赛的纲领性文件，主要包括竞赛名称、主办单位、承办单位、协办单位、举办时间、举办地点、竞赛项目、竞赛办法、参赛办法、奖励办法等，以及赛事组织方的特殊要求。竞赛规程一般会在赛事官方网站上提前公布使参赛者根据规程合理安排训练，积极作好参赛准备。

阅读竞赛规程时要注意：

- (1) 食宿费是否由大会赛事组织方统一安排。
- (2) 是否需要缴纳参赛费。
- (3) 赛事对于人身意外伤害保险、身体状况、自愿参赛责任书的相应要求。

2. 赛事的主办、承办单位。不同级别、不同规格的赛事主办、承办单位会对赛事有不同影响，关系赛事服务质量、参赛安全等事项，应提前了解并进行评估。

3. 按规程要求报名。参赛者必须符合竞赛规程规定的报名资格要求，填写相应的报名信息（需要但不限于姓名、性别、民族、年龄、身份证号码、联系电话、家庭住址、紧急联系人、紧急联系人电话、

过敏历)在规定时间内按规程要求进行报名。报名后应及时查看报名信息反馈。

## (二) 赛前准备

1. 通过阅读主委会发布的报名链接、官方公众号、手机短信、报到现场提示等,详细了解赛事组织方关于装备、报到须知、比赛规则、比赛流程、颁奖等事宜的信息,这些信息一般于赛前 15 天左右公布。

2. 按照个人参赛计划,根据竞赛日程安排,准备参赛物资,制定备战训练计划,做好赛前训练,同时避免运动损伤。团队项目参照上述要求准备团队参赛所需物品,制定团队备战训练计划。

3. 按照比赛时间节点,进行组委会要求的各项身体体检。

4. 提前预订好往返车票和住宿酒店,安排好行程(如有接驳和送站,详细阅读竞赛规程、参赛指南并积极关注赛事活动官方公众号,了解组委会最新的接驳和送站信息)。

5. 提前准备好参赛所必须的文件材料、装备、服装、日常用品和个人证件等,汇总成明细单,并在出发前进行核对。

6. 如有技术会议(针对赛事的组织情况、竞赛规则、后勤安排等方面进行说明),各队至少有一名代表参加,会后应组织队伍传达会议内容。

## (三) 比赛期间

1. 到达赛区报到后,应按要求提交体检报告,并签写比赛风险告知书等材料。

2. 报到时领取秩序册及大会证件。认真阅读秩序册内容，核对参赛项目是否准确，如有问题务必于技术会议上提出并复核。

3. 必须遵守大赛组委会统一安排，严格按照大会日程安排和要求，按规定乘车、用餐，按时参加相关会议、开幕式、参加检录、比赛、颁奖等活动。

4. 注意调整赛期饮食，以清淡食品为主，赛前做好热身，放平心态，调整至最佳状态，训练及比赛后及时进行放松恢复。

5. 在赛事期间如出现身体不适，应及时向赛事组织方寻求帮助，以确保身体安全。在赛场中如有身体不适，也可及时咨询赛事医生。

6. 开幕式时应该按照工作人员要求列队，未经裁判长特许，全体运动员应参加开幕式。

7. 提前阅读秩序册中的日程安排，了解比赛时间和场地。同时检查装备是否符合要求，是否佩戴号码簿；确保检录开始前到达场地；完成比赛后离开场地。

8. 比赛期间应遵守竞赛规程，竞赛规则，有组织有纪律，体现良好的运动精神风貌。

9. 每轮比赛结束后，官方发布正式比赛成绩。运动员、教练员、领队应及时到成绩公告栏核对成绩。

10. 如对比赛成绩或结果有异议，应按相关规定及时向仲裁委员会进行申诉，不得扰乱正常比赛秩序。

11. 获奖运动员应按照最终公布的成绩(名次)做好参加颁奖仪式的各项准备工作。

12. 加强安全意识，注意饮食卫生，不单独外出，不参加非组委会组织的活动。

#### （四）赛后恢复

1. 比赛结果无论输赢，都应保持平和心态，并进行赛后总结，以便提升自身水平。同时，应分别针对赛前筹备、参赛安排、竞赛水平、技战术发挥等方面进行总结，为下次参赛积累经验。

2. 比赛结束一段时间内，还会出现肌肉酸痛、浑身乏力、食欲下降等现象，这均属于正常的赛后疲劳反应，注意调整饮食和按摩放松，一般1周左右就可恢复到正常状态。

### 三、 基本服务

#### （一） 领取参赛物资

参赛者抵达比赛地报到时，由赛事组委会按照流程为完成报到的参赛运动员发放参赛包，参赛包通常包括号码布、参赛手册、号码贴、计时指卡等。

#### （二） 技术讲解

赛前技术会是比赛相关信息确认和发布的重要途径，参加赛前技术会有助于参赛者安全顺利完赛。技术会上，赛事主管或总裁判长介绍、讲解详细比赛日程（比赛检录和出发时间、颁奖时间等）、详细比赛项目信息、竞赛规则、特殊规定和天气情况等。

#### （三） 赛事补给

1. 赛事组委会应根据赛事相关规定，在选手休息区为运动员提供足够的饮用水和相应的补给。补给应至少包括电解质饮料、高糖高热

量食品、饮用水等。

2. 如气温较高,应同时配备降温设施为运动员降温。如气温较低,应酌情在补给点或检查点提供热饮和热食。

3. 组委会所有补给计划安排应在比赛规程或赛事信息中公布。

#### (四) 竞赛装备及物资

赛事组委会为参赛者提供必要的竞赛器材和物资,其中包括号码布、号码贴、参赛手册、竞赛装备等,赛后应及时归还组委会非一次性装备和物资。

#### (五) 运动员转运服务

根据赛事安排,组委会为参赛者提供市区至比赛场地的转运服务;

1. 转运服务的发车时间和发车地点一定要通知到全体运动员(报到处、赛事手册、技术会、微信公众号等进行发布);

2. 转运车辆要具备运营资质,驾驶员也要具备丰富的驾驶经验(赛前驾驶员应集中熟悉转运线路,同时比赛当天应有熟悉线路的人员进行引导);

3. 转运线路应有交通部门相关人员进行指挥协调,保证赛事转运车辆能够顺畅通行。

#### (六) 医疗救援

1. 在比赛期间活动场地和比赛场地均须配备急救设备和专业医务人员,确保及时发现并能在最短时间内在现场实施急救,能将危重伤病人员送到指定的医疗机构。参赛者在赛事期间若感到身体不适,

须在医疗点接受检查和治疗，如在在赛道中出现伤病情况，应立即联系组委会或医疗组。

#### （七） 成绩统计

所有参赛者须按要求佩戴计时芯片（指卡），在各计时点和终点打卡计时，赛事组委会为参赛者提供成统计时服务。在比赛中根据组委会提供的系统平台，可进行实时成绩查询。赛后提供成绩排名和完赛证书。

#### （八） 影像服务

组委会通常会有专门的拍摄团队为参赛者进行拍摄，比赛结束后，参赛者可以自行在官方平台下载照片和视频。

#### （九） 比赛信息

1. 提供竞赛规程、竞赛规则、参赛指南、技术会、成绩公布等；

#### （十） 参赛保障

1. 赛会提供裁判、安保、交通、医疗、救援等保障服务，最大限度的保障比赛安全、有序、顺利进行；

#### （十一） 比赛奖励

1. 成绩优秀的运动员会获得相应的获奖证书、奖品和奖金等。

### 四、 参赛守则

（一）参赛者须提供真实证明材料，杜绝弄虚作假、冒名顶替行为，诚信参赛。

（二）严格按照规程、规则进行赛前身体检查，办理参赛保险，

签署赛事风险告知书。

（三）严格遵守各项竞赛规程、规则，服从裁判指挥，对判罚有异议者通过规则规定的渠道和程序抗议或申诉。

（四）尊重对手，尊重裁判，尊重观众；展现良好的精神风貌，弘扬中华体育精神。

（五）遵守体育道德，维护比赛秩序，严禁使用兴奋剂。

（六）比赛中注意形象，严禁内赤裸身体。

（七）严禁故意损坏其他参赛者器材，严禁恶意阻碍其他选手前进，禁止破坏路标和指示牌。

（八）保护环境，不乱扔垃圾。

（九）严禁接受非中立帮助，做到公平竞赛。

**五、 本指引解释权归中国登山协会。**

**六、本指引自发布之日起试行。**