

中国登山协会滑雪登山赛参赛指引

为落实“深化简政放权、放管结合、优化服务”的精神，促进滑雪登山运动的发展，方便人民群众根据自身条件积极参加滑雪登山运动的各项赛事，保护参赛者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管服务的意见》以及滑雪登山运动项目赛事特点及要求，制定本指引。

一、滑雪登山运动赛事标准

（一）滑雪登山运动定义

滑雪登山运动是利用附着止滑带的滑雪板在雪山或覆雪山地上进行的竞速类项目，包括雪地行走、攀登、滑雪、结组、登山器械操作等多个元素组成的综合性冬季山地户外运动。

（二）滑雪登山项目分类

- 1、垂直竞速：距离 3-10 千米，累计爬升 400-700 米。
- 2、短距离：距离约 300 米，累计爬升 80 米以内。
- 3、个人越野：距离 8-15 千米（3 上 3 下），累计爬升 800-1900 米。
- 4、接力赛：累计爬升 150-180 米。
- 5、团队赛：累计爬升 1800 米以上。

（三）滑雪登山运动赛事标准

滑雪登山比赛分为 A、B、C、D 四个类别：

1、A类赛事：也即高水平竞技锦标类比赛。由国际奥林匹克运动委员会或国际滑雪登山联盟（以下简称：国际滑登联）认可的正式国际性比赛，包括世界锦标赛、世界青年锦标赛、世界杯、亚洲锦标赛、亚洲青年锦标赛和亚洲杯，还包括冬奥会、冬青奥会等综合性运动会中的滑雪登山比赛。由中国登山协会主办的全国性滑雪登山比赛，包括全国锦标赛、全国青年锦标赛、全国少年锦标赛；以及冬运会、冬青会等综合性运动会中的滑雪登山比赛。

2、B类赛事：也即推广类比赛，由国际滑登联认可的国际性邀请赛，包括国际滑雪登山大师赛、国际滑雪登山精英赛；由中国登山协会主办的全国性滑雪登山邀请赛，包括精英赛、挑战赛等。

3、C类赛事：由各省、自治区、直辖市组织的本行政管辖范围内的地方性运动会中的滑雪登山比赛、地区锦标赛等；由各行业体协组织的本行业范围的滑雪登山比赛。

4、D类赛事：由社会机构、团体、企业等组织的群众性和商业性滑雪登山比赛。此类赛事须向中国登山协会备案，并按照《中国登山协会滑雪登山赛事办赛指南》接受监督和指导。

二、参赛者的基本要求

（一）A类赛事参赛要求

1、国际赛事：由中国登山协会选派，根据国际滑雪登山联盟和亚洲滑雪登山联盟规定的参赛资格组建国家滑雪登山集训队和国家青年滑雪登山集训队。具体依据全国滑雪登山锦标赛、青锦赛、全国挑战赛的比赛成绩，结合以往国际比赛的竞技表现进行选拔入队，集

训期间，根据队员的训练和阶段性队内选拔表现，确定最终参赛名单。

2、国内赛事：

(1) 少年组：15 - 17 岁

青年组：18 - 20 岁

成年组：21 岁+

(2) 符合赛事规程的华人（已加入外国国籍的原中国公民及其外国籍后裔，中国公民的外国籍后裔）、华侨（定居在国外的中国公民）；

(3) 以各省、自治区、直辖市体育局，各行业体协，解放军为单位报名参赛。代表资格以年度冬运会注册为准，未在上一年度注册冬运会的运动员，请按要求提交代表资格协议书（盖有相关体育局公章）报名参赛。中国香港和中国澳门地区的运动员应以地区滑雪登山相关协会形式报名参赛。

(二) B 类赛事：由中国登山协会邀请国内外高水平选手参赛。

(三) C 类和 D 类赛事：

1. 运动员身心健康具备完成比赛的技术和能力；
2. 运动员符合赛事规程里关于年龄的要求；

(四) 运动员健康评估

参赛者应在有资质的正规医疗机构进行体检，并结合体检报告评估自己的身体状况，确认是否可以参加滑雪登山比赛。以下疾病或状况者不宜参加比赛：

1. 先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
2. 高血压和脑血管疾病患者；
3. 心肌炎和其它心脏病患者；

4. 冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
5. 血糖过高或过低的糖尿病患者；
6. 比赛日前两周以内患过感冒者；
7. 赛前一晚大量饮酒或睡眠不足者；
8. 新冠肺炎患者、密切接触者；
9. 孕妇；
10. 其他不适合运动的疾病患者。

（五）运动员运动能力评估

滑雪登山比赛是一项在冰雪山地户外环境中进行的竞速性的体育活动，参赛者应身体健康，且需要经常参加登山、长距离耐力跑、滑雪等锻炼，必须具备高超的滑雪技术和完成攀登所需的体能储备。若在不具备相应体能和技能的条件下冒然参赛，将大大增加参赛者的受伤风险和受伤概率，极端条件下甚至是死亡的风险。参赛者应该根据自身的健康状况、运动能力、训练情况、户外经验、参赛经验等多个维度的实际情况，来评估和选择适宜的赛事及项目。

（六）科学规律训练

参赛者应具备一定时间的训练基础，了解比赛中可能存在的风险。在备赛期应根据比赛项目组别及路线特征进行有针对性的科学训练，包括报名赛事项目的技术训练、体能训练、赛事模拟训练等。同时，还需要考虑各种突发情况的应对和心理准备。

（七）购买保险

组委会须为所有参赛者和工作人员购买人身意外保险，参赛者需要及时给组委会提供个人相关信息。同时，建议参赛者自己再购买一份比赛期间意外伤害和突发疾病保险。覆盖时间至少为赛前 1 至 2

天（根据抵达赛区时间）、比赛日和赛后 1 天，保险赔偿范围包括但不限于意外伤害身故和伤残、突发疾病（须包含猝死、中暑、失温）、身故和伤残、意外伤害医疗、突发疾病医疗，助意外伤害身故和伤残、突发疾病身故和伤残保险，赔偿额度均不低于人民币 50 万元，意外伤害医疗、突发疾病医疗保险赔偿额度均不低于人民币 10 万元。未成年人保险金额按照中国银保监会有关规定执行。

三、滑雪登山运动参赛者应知悉的基本事项

（一）运动风险

滑雪登山是一项在有积雪覆盖的山地环境中进行的项目，活动场地可以是成熟的滑雪场、野雪场地、高海拔雪山等区域，该项目具有下滑速度快，所处环境气温低等特点，具有一定的风险。可能出现的风险有：摔伤、撞伤、失温、电解质紊乱、体能衰竭、紫外线灼伤、高原病、交通意外、猝死、极端天气等。

（二）阅读竞赛规程

竞赛规程是举办比赛的纲领性文件，竞赛规程内包含比赛名称、赛事组织机构、比赛时间和地点、比赛项目、比赛路线、参赛办法、竞赛办法、奖励办法、报名报到、食宿交通、比赛路线等基本信息，以及赛事特别规定。竞赛规程一般会在赛事官网或通过其他渠道提前公布，同时开启赛事报名。参赛者须仔细阅读竞赛规程，根据竞赛规程说明的方式进行比赛报名，预定食宿交通，合理安排训练，积极做好各项参赛准备。

（三）阅读参赛手册和竞赛规则

1. 参赛手册是组委会提供给参赛者的官方重要信息资料，通常会在赛前通过官方信息平台或电子邮件形式发布，纸质版通常被放入参赛包内一并发放。参赛手册包含了运动员参加比赛需知晓的诸多重要信息，例如日程安排、赛道信息、项目编排、装备检查、装备要求、气象信息、补给点信息、检查点信息、组委会对应联络信息等。参赛者应在赛前仔细阅读参赛手册，了解所有赛事相关信息，以免影响参赛。

为了便于在比赛中记录相关信息，参赛者可以将重要信息标记出来，或者将重要信息抄写在号码布背面、卡片或手臂上，例如关门时间、赛段距离、难点和爬升、紧急救援电话等。

参赛者应始终关注组委会官方信息的更新，有可能因为天气或其他临时特殊原因导致更改比赛路线、比赛时间、比赛项目等，甚至临时终止比赛。

2. 竞赛规则是为保障比赛正常进行、维护良好的竞赛秩序而制定的规范和准则，并为裁判提供竞赛执裁的主要依据。《滑雪登山竞赛规则》2021 中文版，由国际滑雪登山联盟统一制定和颁布，由中国登山协会翻译，适用于各类滑雪登山赛事。参赛者可以通过中国登山协会官方网站进行查询，同时赛事组委会也会将赛事规则与规程一并发布。参赛运动员有义务认真了解学习《滑雪登山竞赛规则》及赛事组委会发布的补充规则。

（四）参赛装备的准备和使用

参加滑雪登山比赛所需的装备较多，通常分为个人强制装备、组

委会提供装备和建议装备三类，参赛者可根据所参加比赛项目的需要列出清单，避免遗漏。

1. 个人强制装备：雪板、雪靴、止滑带、手杖、头盔、手套、雪镜、背包、上身衣服三层、下身衣服二层，根据比赛地的情况也许会用到雪崩搜救仪、雪铲、探杆。

2. 组委会装备：计时芯片（指卡）、转运包、号码布、号码贴、手环、参赛手册、路书、地图等。

3. 建议装备：防晒霜、运动手表、帽子、凡士林、肌贴等。

参赛者须根据参赛手册要求提前做好参赛装备规划，按指定时间和地点进行强制装备检查和装备寄存转运，避免因装备问题影响比赛。

参赛者务必掌握各项装备的使用方法，一旦出现突发情况应正确使用各项装备，包括降温或保暖设备自救、跟踪器和救生哨发出求救等。

（四）储备安全知识

滑雪登山比赛的赛道特点，要求参赛者应具备相关安全知识。针对常发性运动安全事件，储备预防及自我救助的知识和技能，如：如何应对大面积出血、如何应对骨折、如何预防和应对冻伤、如何应对和预防失温、如何使用电子轨迹导航、如何求救等。有参赛者也可参加有资质的野外急救和安全管理培训，系统学习相关安全急救知识。

（五）赛事日程安排及要求

1、基本日程

第一天	第二天	第三天	第四天
<u>参赛队伍抵达</u> 发放参赛队伍信息、地图、滑雪卡等（竞赛办公室） 技术官员与地方组委会竞赛组成员开会讨论最终装备检查清单	<u>欢迎仪式</u> 报到、发放号码布与纪念品（竞赛办公室） 开幕式、前3名运动员介绍 领队技术会议（比赛1）	<u>比赛1</u> 比赛、颁花仪式 发放号码布与纪念品（比赛2） 颁奖仪式（比赛1） 领队技术会议（比赛2）	<u>比赛2及闭幕式</u> 比赛、颁花仪式 比赛结束、颁奖仪式（比赛2）、闭幕式。

2. 颁奖仪式

（1）颁奖仪式是赛事的一部分。完整的赛事包含所有比赛以及领队会议、路线考察、情况介绍和颁奖仪式、官方邀请、新闻发布会以及与比赛相关的所有其他活动。

（2）个人赛颁发各组别的前3名，颁奖时自第3名开始，依次颁发，第1名最后颁发；团队赛颁前3名队伍。

3. 比赛发令

（1）比赛各项目发令环节不安排任何领导讲话环节。

（2）发令时间如有更改，需在技术会上进行说明，并通知所有人。

（3）如果参赛人数较多，各组别可分时段发令出发。

（六）赛前准备

1. 报名和安排行程

(1) 参赛者应在规定时间内，通过赛事指定路径报名。报名参赛后，应提前安排购买车(机)票、预定酒店。购票后，应主动将乘车(机)信息、参赛人数告知赛事组织方，以便有安排接站(机)的赛事承办方提前安排接送站等工作。

(2) 出发前还需查询当地的天气情况、饮食口味等，以便携带适合的衣物以及药物等物品。

2. 报到

(1) 到达比赛地后，按规定时间报到并缴纳参赛相关费用；

(2) 交验第二代居民身份证原件(或其他身份证件)、健康证明、保险凭证及加盖单位公章(如需要)的报名表；

(3) 领取参赛证件、秩序册等，了解赛事日程安排；

(4) 收到秩序册当场校对秩序册是否与报名信息相符，如有问题及时反馈赛事组织方及随队志愿者；

(5) 对于赛事承办方提供赛事服务指南的，一定要仔细阅读，并通知到队伍内各成员。

3. 参加技术会议

技术会议由主办方代表、裁判长、主定线员、赛事组织方出席，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队务必参加，会后应组织队伍传达会议内容。

4. 调节心态

赛前一天应保证睡眠充足，防止赛前的过度兴奋，消耗精力，影响第二天的比赛成绩。赛前一天不要饮酒，避免带来身体的不适。准备叫醒服务(叫醒电话、闹钟、手机等)。赛事级别越高，心理压力越

大，关键时刻能否保持良好心态亦是成败的关键。

5. 准备参赛物品

(1) 个人装备：雪板、雪鞋、止滑带、头盔、雪杖、背包、手套、雪镜（太阳镜）等。

(2) 服装：赛事主办方提供的赛事服装，或者参赛代表队队服，强制服装，适合滑雪登山比赛的滑雪登山连体服装。

(3) 号码布：比赛前一天固定在参赛服装上，避免第二天早上慌乱或遗忘。

(七) 赛中注意

1. 比赛期间

比赛期间应遵守竞赛规程，有组织有纪律，体现良好的运动精神风貌。也要注意组委会临时通知。

2. 往返赛场交通

比赛期间如有车辆接送，要及时了解发车时间，并按时到达指定位置。

3. 开幕式

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。

4. 检录

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

5. 赛中的心态调整

赛事中调整好自己的心态，切勿激动，无论输赢要努力保持平和

的心态。

6. 核对成绩

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。

7. 申诉

如有申诉要求，按照竞赛规程公布的申诉办法或仲裁条例执行，不符合程序或超过规定时限不予受理。

8. 闭幕式

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。

9. 饮食安全

食用清淡易消化的食物，不宜吃得过饱，避免食用平时没有吃过的饮食品，及生冷食物，防止比赛中肠胃不适。赛事期间避免饮酒。

10. 赛风赛纪

运动员、领队及教练须遵守体育道德，严禁使用兴奋剂、弄虚作假、营私舞弊等违法、违纪行为。如有违犯者经查实，将由竞赛赛风赛纪委员会给予严肃处理。参赛运动员无故弃权、检录后未到赛区者；故意延误比赛及比赛罢赛者，将视情节给予黄牌或红牌，并处通报批评、禁赛等处罚。

11. 应急情况处理

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。

（八）赛后安排

1. 及时总结

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. 返程安排

按照竞赛规程规定时间和赛事组织方有关要求离会。如有安排送站，及时关注赛事组织方的送站信息。

四、组委会提供的基本服务

（一）赛事报到

赛事组委会一般安排比赛前一天进行运动员报到工作，运动员抵达比赛地报到时，由赛事组委会核验运动员身份、体检证明等材料，所有材料符合条件并签署赛事责任告知书后方可准许参赛。裁判员将严格按照参赛资格要求进行审核。

根据比赛要求，裁判员对所有参赛运动员进行强制装备检查。根据赛事需要进行装备使用技能的测试。

按照流程为通过检查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、计时芯片、卫星跟踪器、转运包、身份手环等。

（二）技术讲解

赛事组委会按照要求召开技术说明会，提供有关技术会议和竞赛路线的信息，技术说明会应由总裁判长主持，如参赛选手较多，会按组别或号段分场次召开技术说明会。技术会可根据赛事情况进行不同

形式的技术说明会，包括线下会、线上直播、现场录像播放等。技术说明会内容包括：

1. 介绍组织代表：

- (1) 技术代表
- (2) 安全监督
- (3) 仲裁委员会
- (4) 总裁判长
- (5) 其他主要裁判员

2. 讲解赛事相关信息，包括：

比赛路线情况、行程安排、补给、气象信息、装备要求、环保要求、危险路段提示、成绩计时、紧急预案、其他安全注意事项等。

3. 答疑

(三) 赛事补给

补给点一般均匀分布在比赛路线上或终点区域，组委会通常会准备补给，并在赛前将补给明细公布在参赛手册中。参赛者可根据自身需求，随身携带相应的补给。

(四) 竞赛器材

赛事组委会为参赛运动员提供必要的竞赛器材和物资，其中包括号码布、号码贴、卫星跟踪器、计时芯片（指卡）、转运包、手环、参赛手册、路书、地图等，赛后应及时归还组委会非一次性器材物资。

(五) 寄存

根据比赛情况，组委会为参赛者提供起点寄存、换装服务，参赛

者须按要求将打包寄存或转运。起点寄存时使用自己背包或组委会统一提供的寄存包，并按要求贴上号码贴，标记姓名和电话。

（六）医疗救援

1. 在比赛期间起终点以及沿线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并将危重伤病人，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，如在赛道中出现伤病情况，应立即联系组委会或医疗组。

2. 在比赛沿线均安排有相应的救援人员，参赛者若遇到极端天气、自然灾害、受伤等困境时，及时求助组委会，并说明具体情况，赛事指挥中心会安排救援人员进行救助。

（七）成绩统计

赛事组委会为参赛者提供成绩统计服务，所有参赛者须按要求佩戴计时芯片，在各计时点和终点打卡计时。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）照片视频

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。

五、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）严格按照规则规程进行赛前身体检查，办理参赛保险，签署赛事责任告知书。

（三）严格遵守各项竞赛规则、规程，服从裁判指示，对判罚有异议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，严禁使用兴奋剂，维护比赛秩序和环境，不乱扔垃圾。

（六）比赛中注意形象，严禁内赤裸身体。

（七）在团队比赛中，队伍须时刻保持团队意识，禁止抛弃队友或独自比赛。

（八）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。

（九）严格遵守森林防火规定，禁止使用明火。

（十）严禁接受非中立帮助，做到公平竞赛。

（十一）参赛者有义务向身处险境人员提供帮助，并告知组委会。

六、本指引解释权归中国登山协会。

七、本指引自发布之日起试行。