

# 中国登山协会登山赛参赛指引

## 一、 总则

(一) 为落实“深化简政放权，放管结合，优化服务”的精神，促进登山运动的健康发展，规范登山运动赛事的组织管理，保护人民群众的正当权益和生命财产安全，根据《中华人民共和国体育法》《体育赛事活动管理办法》(国家体育总局令第31号)、《体育总局关于进一步加强户外运动项目赛事活动监督管理的通知》(体规字〔2022〕4号)以及本运动项目赛事特点和要求，制定本指引。

### (二) 适用范围

本指引由中国登山协会(以下简称“中登协”)制定，适用于在中国境内(不含香港、澳门特别行政区和台湾地区)开展的登山比赛。

## 二、 登山赛分级及参赛者基本要求

### (一) 定义

登山赛：是指在西藏自治区5000米以下和其他省、自治区、直辖市3500米以下地区开展的由低海拔向高海拔攀登的速度竞赛。

### (二) 项目分级

根据登山赛的距离将比赛路线分为：

1. 短距离登山比赛路线(S级)：距离在3千米(不含)以内；
2. 中距离登山比赛路线(M级)：距离在3千米(包含)至10千米(不含)之间；
3. 长距离登山比赛路线(L级)：距离在10千米(包含)至30千米

（不含）之间；

4. 超长距离登山比赛路线（XL 级）：距离在 30 千米（包含）以上。

赛程超过 42.195 公里，赛道海拔超过 3500 米，符合上述其中任意一项指标则属于高危险性体育竞赛项目。

### （三）参赛者基本要求

#### 1. 评估健康状况

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，确认是否适宜参加比赛。有以下疾病或状况者不宜参赛：

- 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) 心肌炎和其他心脏病患者；
- 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) 赛前一晚大量饮酒或睡眠不足者；
- 7) 孕妇；
- 8) 其他不适宜运动的疾病患者。

#### 2. 评估运动能力

登山赛是高强度的体育竞赛，参赛者应身体健康，且要有经常参加登山跑训练的基础。参赛者应根据自身健康状况、训练时间、训练负荷的适应程度等，本着由易到难、循序渐进的原则，选择适宜的参赛项目及组别。

#### 3. 科学规律训练

参赛者应具备一定的训练基础，了解登山运动的训练常识。在备赛期应根据比赛项目及路线特点进行有针对性的科学训练，包括心肺有氧训练、力量训练。参赛者可以通过慢跑、间歇跑、台阶跑和深蹲力量等训练手段

提升自己登山跑能力，同时也需要养成科学补给的习惯。登山跑训练须根据自身情况科学把握运动的量和强度，循序渐进，不要盲目增加训练量和训练强度。根据比赛时间，遵循周期训练的原则，合理安排赛前调整期训练。

#### 4. 办理保险

如组委会为所有参赛者和工作人员购买人身意外保险，参赛者需要及时向组委会提供个人相关信息。同时，建议参赛者自行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，且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、参赛者应知悉的基本事项

#### （一）阅读竞赛规程

竞赛规程是组委会举办比赛的纲领性文件，主要包括比赛名称、赛事组织机构、比赛时间和地点、竞赛项目、比赛路线、奖励办法、食宿交通等基本信息，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、公众号上提前公布，以便参赛者根据规程合理安排训练，积极做好参赛准备。

#### （二）阅读运动员手册和竞赛规则

1. 运动员手册是组委会提供给参赛者的官方重要信息资料，通常分为电子版及纸质版。电子版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。运动员手册包含了运动员参加比赛的诸多重要信息，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、组委会联络信息等。参赛者应在赛前仔细阅读手册，了解所有赛事相关信息，以免影响参赛。

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特殊原因导致更改比赛路线、比赛时间等，甚至终止比赛。

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。《中国登山协会登山赛竞赛规则》是由中登协统一制定和颁布的文件，适用于中国境内举办的各类登山比赛。参赛者可以通过中登协官方网站进行查询，同时赛事组委会也会将赛事规则与规程一并发布。参赛者有义务认真了解学习竞赛规则及赛事组委会发布的补充规则。

### （三）参赛装备的准备和使用

参赛者在比赛前根据需要做好参赛物品清单，避免遗漏。登山赛装备通常包括比赛服装、运动鞋、号码布、补给品、登山杖等，冬季或寒冷地区比赛还需要准备冲锋衣、保温毯等。长距离登山比赛建议在易摩擦部位涂抹凡士林，如腋下和腹股沟等处。

### （四）储备安全知识

登山比赛的自然赛道特点，要求参赛者应具备相关安全知识。针对常发性运动安全事故，储备预防及自我救助的知识和技能，例如：如何应对大面积出血、如何应对蛇咬、如何应对崴脚、如何预防和应对中暑、如何应对和预防失温、如何求救等。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）赛前注意事项

1.赛事报到：参赛者抵达比赛地报到时，递交身份证（护照）原件、六个月以内县级以上医院的健康证明，含：血压、心电图，由赛事组织者核验参赛者身份，所有材料符合条件，签署赛事风险告知书后准许参赛。裁判员将严格按照参赛资格要求进行审查。

2.参加技术会：赛事组委会按照要求召开技术说明会，讲解赛事相关信息，包括比赛路线情况、行程安排、补给转运、气象信息、装备要求、环保要求、危险路段提示、成绩统计、紧急预案及其他安全注意事项等。技术说明会应由总裁判长主持，如参赛选手较多，可按组别或号段分场次召开。技术会可根据赛事情况采取不同的形式，如线下会、线上直播、现场录像播放等。

3.调整心态：赛前一天应充足睡眠，保持良好心态，防止赛前过度兴奋，消耗精力，影响第二天的比赛成绩。

4.赛前餐饮：赛前切忌饮酒。建议不要食用体积大、生冷、难以消化的食物，宜补充足量优质蛋白，适当补充维生素和纤维素。一般情况下，赛前饮食与比赛开始时间间隔至少2小时为宜，以碳水化合物为主，控制脂肪类食物摄入。

5.检录：到达起点区域后提前完成装备整理、存包、如厕排空、装备检查等工作。根据比赛规则要求进行赛前检录，并佩戴号码布和计时芯片。

6.热身：建议赛前30分钟开始做准备活动，通过慢跑、拉伸等手段完成肌肉的激活，活动关节，提升心率和肌肉温度，使机体进入临赛状态，适应即将开始的剧烈运动。

#### （六）赛中注意事项

1.出发：根据赛事规模和项目编排，登山比赛通常按组别集体出发或间隔出发两种形式。鸣枪出发时，人多拥挤，不必争先恐后，避免被碰撞挤倒。在景区举办的登山赛赛道上往往有部分游客，更需要注意观察避让。出发后按自己既定的节奏比赛，刚开始爬坡时不要猛冲，容易使心肺和肌肉迅速疲劳，且难以快速恢复。如出现个人意外情况，应跟随出发人群移至人少区域，寻求工作人员帮助。

2.途中：在比赛途中应注意观察脚下，尤其在下坡或下台阶路段应控制好重心和速度。注意观察路标和指示牌，听从赛道工作人员指挥，不要盲目跟随他人。如发现跑错路，应及时返回正确路线或询问工作人员。

在比赛中尽量在较宽的路段进行超越，并用语言示意前方被超越运动员，尤其在下坡路段更应明确示意你所要超越的位置，例如：“左边让一下”。在被超越时，应主动避让，不要阻拦或并排加速。

3.补给点（SP）：组委会在赛道中会设置补给点，补给点通常有水、功能饮料、简易食品等，参赛者也可根据自身需求携带水、盐丸、能量胶等补给。饮水时应采用少量多次的方法，同时需要适量补充电解质。天气炎热时可用水对身体进行降温。

4.检查点（CP）：组委会在比赛沿途设置检查点，检查点有电子和人工记录，记录运动员通过信息。

5.终点：在抵达终点前不宜急加速冲刺，应匀速通过终点，并完成打卡计时。到达终点后不要立即停下或坐卧，需要慢走使心率逐渐恢复下来，然后在指定区域休息放松和补给，并及时归还组委会公用设备。

登山比赛终点通常设置在山上，当转运车辆无法到达时，参赛者需要自行徒步或乘坐交通工具返回，并在指定区域领取寄存包。

6.异常情况处理：

(1) 腹痛：应放慢速度，同时采用深呼吸，按压疼痛部位或弯腰跑等方法进行调整。

(2) 关节痛：出现膝关节或踝关节疼痛时，放慢跑步速度。在医疗点求助医生进行冷喷或使用绷带、肌贴加压固定等处理，如不能缓解，应及时退出比赛。

(3) 抽筋：疼痛感不严重的抽筋出现时，可以自己按照肌肉抽筋的反方向拉伸、按摩和揉搓抽筋部位，有所缓解后可以继续比赛。如果情况严重，需要在其他人员的帮助下完成拉伸，不能缓解时须退出比赛。

(4) 中暑：登山比赛中会遇到比赛当天温度较高，或赛道长距离暴露在日晒下的情况。运动会造成人体大量排汗散热，导致过多盐分、钠钾离子等维持机体正常运动的元素流失，因此应注意增加功能饮料、盐丸、水等的补给。同时，应该使用遮阳帽等装备尽量避免太阳直晒，避免体温升高。已经轻度中暑者，应迅速脱离高温、高湿、日晒的环境，移至阴凉处躲避，并且增加含盐类的饮品补给，有条件的可以通过用水擦拭身体等方法进行物理降温，避免中暑级别进一步升高。如已发生意识模糊的情况，应在上述方法的基础上，第一时间与组委会取得联系，请求救援。

(5) 失温：风、冷、湿是导致失温的三大重要因素，参赛者在比赛中如有失温的情况发生，应首先通过改变环境（寻找庇护所，避免直接与地面等热量的导体接触）、使用装备（如使用防水防风夹克隔绝风、冷、湿中的两者，并通过穿着保暖层等物理复温）来阻隔身体暴露在失温高发环境中，阻挡体温的持续流失，避免失温症状进一步升级，同时及时与组委会取得联系，请求救援。

(6) 出血：在赛道中因摔伤等情况导致出血量较大时，控制出血是重要措施。建议参赛者首先联系组委会请求救援，同时在安全的环境下使用

伤口直接压迫法（使用急救包内纱布、头巾等按压在出血点）或指压止血法（用手指压在出血动脉的近心端，阻断血流）减少血液流失，并耐心等待救援。

（7）骨折：首先应停止身体的移动，避免造成二次伤害，同时应及时联系组委会说明情况，请求救援。如有开放性骨折导致流血，请参照“出血”一条所述做应急处置。

（8）崴脚：若崴脚不严重，可在医疗点使用绷带，对受伤脚脚踝、使用八字固定法缠绕固定，限制脚踝活动范围，并降低速度前进。若崴脚情况较为严重无法继续行进，则应及时联系组委会说明情况，请求救援。

（9）高原反应：参赛者在高海拔地区参赛应该根据自身的能力确定行进节奏，避免盲目跟随速度快的选手行进。出现轻度高原反应症状，应在保证安全的前提下，原地休息并补充水分、能量，调节呼吸，有条件的可使用便携氧罐吸氧；出现较严重的高原反应时，应首先降低海拔，并与组委会取得联系，寻求救援，同时按照上述轻度高原反应症状的应对方法操作。

（10）天气异常：如遇突发恶劣天气，应及时停止比赛，尤其不要停留在山顶或山脊上，尽快寻找庇护所，并联系组委会，听从下一步安排。

（11）其他异常情况：应减速并退到赛道旁，先进行自我调整，如果症状未减轻甚至加重，可向现场医务人员或组委会寻求帮助。如果出现眼前发黑、头晕、恶心、憋气、出冷汗等症状，应立即请求帮助。

#### （七）赛后注意事项

1.比赛成绩：比赛成绩一般会在赛时成绩公告栏、官方网站或手机小程序上公布，参赛者可根据赛事安排领取或下载完赛成绩证书。

2.抗议申诉：参赛者如对裁判员判罚或其他参赛人员行为有异议，



应按照规则规定的程序和方式提出抗议和申诉。

3.颁奖仪式：现场颁奖仪式一般颁发个人前3名或团体前3名的奖项，获奖者应按照赛事组委会通知的时间和地点参加颁奖仪式。未获得奖项名次的参赛者，可自行在完赛纪念品领取区域领取赛事组委会提供的完赛奖牌、完赛证书等纪念品（若有）。所有参赛者均须参加颁奖仪式，并遵守相关着装规定，展现良好形象。

4.装备回收：比赛结束后应及时归还组委会装备器材，丢失或损坏按要求赔偿。个人寄存物品按组委会通知要求领取。

5.赛后恢复：登山比赛后腿部各肌肉会有一定的酸痛，赛后应及时做好放松拉伸，有条件的可以进行被动拉伸。如出现关节疼痛或不适，应尽快进行冰敷处理。

赛后科学的饮食补给有助于身体快速恢复，重点补充碳水化合物和蛋白质。糖类用于补充身体内能量储备，同时缓解疲劳，恢复体能；补充蛋白质用于修复由于长时间运动造成的身体组织消耗。

## 四、组委会提供的基本服务

### （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者发放参赛包，参赛包通常包括号码布、运动员手册、号码贴、计时芯片、转运包、身份手环等。

### （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（寄存包时间、比赛检录和出发时间、颁奖时间等）、详

细比赛路线信息（医疗点位置和配备、补给点位置和配备等）、竞赛规则、特殊规定和天气情况等。

赛前技术会上，安全监督员讲解比赛中有关安全与急救方面的注意事项，为运动员提供风险提示，介绍比赛中有可能出现的紧急情况，如极端天气、迷路、意外身体伤害等，并给出求救方法和应对方案。

### （三）赛事补给

1.赛事组委会应根据赛事相关规定和赛道特点，在赛道起终点及补给点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，包括补给分布的站点、数量、类别等，以便参赛者安排补给计划。

### （四）竞赛装备及物资

赛事组委会为参赛者提供必要的竞赛装备及物资，其中包括号码布、号码贴、计时芯片（指卡）、转运包、手环、运动员手册、地图等，赛后应及时归还组委会非一次性装备及物资。

### （五）寄存转运

根据赛事安排，组委会为参赛者提供起点寄存转运服务，参赛者须按要求打包寄存或转运。起点寄存一般使用自己背包或组委会统一提供的寄存包，参赛者须按要求贴上号码贴并封口，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均须配备急救设备 and 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。参赛者在赛事期间感到身体不适时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.在赛道沿线均需安排相应的救援人员。参赛者若遇到极端天气、自然灾害、受伤等困境时，应及时求助组委会，并说明具体情况，由组委会安排救援人员进行救助。

#### （七）成统计时

所有参赛者须按要求佩戴计时芯片，在各计时点和终点进行打卡计时。赛事组委会为参赛者提供成统计时服务，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。

### 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）保护环境，不乱扔垃圾；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施行。