

中国登山协会山地户外多项赛竞赛规则

1. 总则

1.1 前言

为了推动我国山地户外多项运动发展,促进国内山地户外多项赛规范发展和竞技水平提高,满足广大人民群众日益增长的健身需求,中国登山协会特制定本山地户外多项赛竞赛规则。在我国境内举行的各级山地户外多项赛均应参照本规则执行。

1.2 定义

山地户外多项赛:是指在山地自然场地中进行的由两个以上山地户外运动项目组合而成的体育竞赛,可包含山地车、登山、越野跑、独木舟、漂流、公开水域游泳、溯溪、绳索技能、识图定向等。

1.3 项目分级

根据山地户外多项赛的距离和难度将比赛项目分为:

- a) 山地户外多项挑战赛(S级):赛程不超过42.195公里,赛道海拔不超过3500米,且不涉及夜间进行的赛段和不需要使用绳索装备、上升/下降器械等专业技术装备的山地户外多项赛。
- b) 探险越野赛(L级):赛程超过42.195公里,赛道海拔超过3500米,且涉及夜间进行的赛段和需要使用绳索装备、上升/下降器械等专业技术装备的赛事,符合上述其中任意一项指标则被定义为探险越野赛。

探险越野赛(L级)属于高危险性体育竞赛项目。

1.4 适用范围

本规则适用于中国境内(不含香港、澳门、台湾地区)开展的各类山地户外多项赛事活动。

1.5 规则与实施细则

1.5.1 中国登山协会作为我国山地户外运动项目的唯一管理机构,有权为其制定和修改相关规则;

1.5.2 在规则适用过程中,对于未涉及或特殊情况的山地户外多项赛,可根据本规则进行相应规则补充。

2. 运动员行为及要求

2.1 运动员参赛守则

2.1.1 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;

2.1.2 严格按照规则、规程进行赛前身体检查,办理参赛保险,签署赛事风险责任告知书;

2.1.3 严格遵守各项竞赛规则、规程，服从裁判指令，对判罚有异议者按规则规定程序抗议或申诉；

2.1.4 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；

2.1.5 遵守体育道德，维护比赛秩序，严禁使用兴奋剂；

2.1.6 比赛中注意个人形象，严禁赤裸身体；

2.1.7 团队比赛中须时刻保持团队意识，禁止抛弃队友或独自比赛；

2.1.8 严禁故意损坏其他运动员器材，严禁恶意阻碍其他选手前进，禁止破坏路标和指示牌；

2.1.9 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；

2.1.10 严禁接受非中立帮助，做到公平竞赛；

2.1.11 运动员有义务为身处困境人员提供帮助，并报告组委会。

2.2 兴奋剂

禁止一切利用药物人为地提高运动员成绩行为，山地户外运动比赛严禁运动员使用任何目前被IAAF、UCI或者ITU禁止的药品。

2.3 中立援助

运动员可以从任何中立人员处得到援助。“中立者”来源于比赛官员、比赛工作人员、及其他对手等，任何参赛运动员或队伍所获得的中立援助，其结果不得使自己占有不公平的优势或对其他选手或队伍产生不公平的劣势。

例一：运动员在比赛期间可以在当地商店购买食品和饮料；

例二：运动员可以从沿途为队伍加油的观众那里获得自行车修理工具；

例三：运动员在比赛期间任何时候都不允许从领队、家人、朋友、经理人或者赞助商处接受食品，饮料及工具等帮助；

例四：除了比赛裁判、官员或者指定区域以外，运动员不可以在比赛途中任何地方放置补给品或者工具。

2.4 身体条件

参赛运动员应在有资质的正规医疗机构进行体检，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)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。

2.5 参赛资格

2.5.1 赛事组委会根据不同类型赛事制定相应的参赛要求，其中包括年龄要求、身体情况、身份条件、健康证明、运动能力、竞赛装备、报名费等；

2.5.2 参赛运动员在比赛期间年龄必须在18周岁以上(青少年体验赛除外)；

2.5.3 参加S级赛事运动员须至少有1年内20公里以上跑步比赛的完赛证明，并具备完成比赛项目的技能；参加L级赛事运动员须至少有1年内40公里以上跑步比赛、S级山地户外多项赛及类似赛事的完赛证明，并具备完成比赛项目的技能；

2.5.4 被国际或国内任何体育单项组织停赛的运动员没有资格参加比赛；

3.计时与成绩

3.1 计时

山地户外多项赛通常采用电子计时，在小型赛事活动中有时也可使用手动计时。比赛至少在起点(Start)、终点(Finish)和检查点(CP)设置打卡计时点，运动员须按要求进行打卡。除特殊规定外，从比赛起点至比赛终点为连续计时。

3.2 成绩与名次

山地户外多项比赛由多个项目及赛段组成，每个赛段的成绩以完成该赛段的时间的快慢决定，而整个比赛的最终成绩则以所有比赛赛段成绩及判罚时间相加，累计时间少者为胜。

3.3 关门时间

3.3.1 关门时间是指在比赛中途或终点设置的终止比赛的时间，超过关门时间的运动员或队伍不能继续比赛；

3.3.2 组委会可设置短距离赛段，在某个赛段中错过关门时间后，强制其走短距离路线，并加罚相应时间。

3.4 完赛及退赛

3.4.1 完赛是指参赛运动员在关门时间内按要求完成全部赛段的行为；

3.4.2 退赛是指运动员主动提出放弃比赛的行为。

4. 装备

4.1 装备规则的设定以安全性和公平性为基本原则，参加山地户外多项赛所需的装备器材和参赛物资通常分为组委会提供装备、个人竞赛装备、队伍竞赛装备和建议装备四大类，参赛者(队)可根据所报名赛事参考准备。

4.1.1 组委会提供装备：卫星跟踪器、计时芯片(指卡)、皮划艇、漂流艇、桨、装备转运箱(包)、号码衣(布)、号码牌、号码贴、手环、路书、地图等；

4.1.2 个人竞赛装备：服装(参赛服、防风衣裤)、鞋(跑步、骑行、轮滑)、自行车、头盔、头灯、救生哨、背包、保温毯、防水袋、绳索技能装备、游泳装备、救生衣、反光条、指北针、补给、睡袋等；

4.1.3 队伍竞赛装备：急救包、手持GPS、自行车修理工具、抽水泵、救生绳、帐篷、地图袋等；

4.1.4 建议装备：太阳镜、防晒霜、手杖、运动手表、帽子、备用电池、防沙套等。

4.2 装备检查

根据比赛要求，裁判员对运动员自带装备进行检查和检测，包括检查运动员对装备的使用情况。装备缺少或不合格的运动员不得参加比赛，不会正确使用装备的运动员不得参加比赛。

4.3 装备转运寄存

组委会将把指定编号的器材箱(袋)运送到指定的交替站和起终点。参赛运动员(队)需自己负责：

- a) 根据赛程将器材放进相应器材箱(袋)；
- b) 在交替站需自行取放装备，其他人员不得进行帮助；
- c) 未把所需装备放入指定器材箱的运动员不能继续进行比赛；
- d) 在离开交替站前，运动员须将所有器材装备放回本队的器材箱(袋)。

4.4 比赛号码

4.4.1 在团队比赛中，运动员必须按以下规则穿戴组委会提供的比赛号码衣：

- a) 须穿着在参赛服的最外面；
- b) 只能在交替站内或接受组委会医疗人员检查时，脱下号码衣。

4.4.2 运动员须将号码布正确佩戴在胸前；

4.4.3 自行车号码牌须装在自行车把横上，不得裁剪和遮挡号码牌；

4.4.4 不能更改、涂污或修改组委会提供的比赛编号及号码衣；

4.4.5 运动员的商业行为应得到组委会的允许。

5. 比赛路线导航

5.1 比赛路线导航一般分为路标导航、卫星定位导航和地图导航等形式。

5.2 路标导航

赛道上将会有方向指示牌、丝带、浮标等作为标记。参赛运动员需：

5.2.1 沿正确赛道比赛；

5.2.2 岔路口减速以观察赛道标记及指示；

5.2.3 对赛道的方向做出合理的判断及决定；

5.2.4 对危险路段按指示牌所示前进；

5.2.5 非故意离开赛道的运动员，需在离开赛道的地点重新返回赛道，否则将被判罚加时；故意离开赛道的运动员，将被取消比赛资格；

5.2.6 同时看到两个标记的情况下，须选择最近的一个标记前进(除有特别规定)，赛道上走捷径将被视为故意缩短赛道。

5.3 卫星定位导航

5.3.1 通常用于水上赛段、沙漠戈壁赛段及路标导航辅助等。赛前组委会将提供比赛路线坐标点或路线轨迹，运动员需按坐标或轨迹要求使用卫星定位系统进行比赛；

5.3.2 路线轨迹包括比赛路线、应急撤离路线、起点、补给点、检查点、终点位置信息，避难所位置信息等。

5.4 地图导航

5.4.1 地图导航是指参赛运动员依靠地图和指北针进行路线导航；

5.4.2 地图中会标记打卡点、交替站、补给点及相应的信息；

5.4.3 在地图中说明打卡顺序及要求；

5.4.4 地图导航是相对开放赛道的比赛形式，但根据路线情况会标记出赛道禁区、黑夜禁区和露营禁区。

6. 起点与终点

6.1 起点

6.1.1 发枪前至少20分钟进行检录，如三次检录未到将按退出比赛处理；

6.1.2 发枪前5分钟、3分钟、1分钟时给予提示；

6.1.3 如发枪时间有变动，组委会将会及时发出通知；

6.1.4 通常采用统一、间隔两种出发形式。

6.2 终点

6.2.1 团队比赛中，最后一名队员通过终点时停止计时；

6.2.2 抵达终点须完成打卡计时，并归还组委会提供的装备。

7. 交替站(TA)

7.1 比赛中，项目间的交换处设有交替站。运动员将项目所需器材放入指定的器材箱，由组委会将器材箱转运至交替站；

7.2 交替站内任何难以降解的与能量补给相关的物品(如食品塑料包装、纸杯、矿泉水瓶等)不得带出；

7.3 运动员自行计划交替站内所需时间；

7.4 交替站内禁止骑行；

7.5 团队比赛中运动员须同时进入或离开交替站。

8. 检查点(CP)

8.1 比赛路线设有若干检查点，并标示在比赛路线图上，运动员须按顺序依次通过各检查点；

8.2 比赛路线如设置隐藏检查点，将会赛前告知运动员所在赛段。运动员须严格按比赛路线行进并通过隐藏检查点；

8.3 检查点如设有关门时间，将会赛前告知运动员；

8.4 在关门时间后到达检查点的运动员将被终止比赛。

9. 补给站(SP)

9.1 组委会补给计划在赛前公布，包括补给的站点分布、数量、类别等。运动员可随身携带相应的补给，也可放入自己的转运箱(袋)内；

9.2 任何难以降解的物品(如食品塑料包装、纸杯、矿泉水瓶等)不得带出补给站，禁止把垃圾扔到赛道上。

10. 团队配合

山地户外多项赛的团队配合是比赛的重要部分，须遵循以下原则：

10.1 队伍成员须同时出发；

10.2 队伍成员须一起完成全部赛程；

10.3 队伍成员须一起进入及离开交替站；

10.4 队伍成员之间最大距离不得超过100米(跑骑交替项目除外)；

10.5 队伍成员之间所有形式的团队配合，包括推、拉和运送队员都是允许的。

11. 各项目规定

11.1 越野跑

11.1.1 运动员可以跑，可以走；

11.1.2 运动员不可借助任何交通工具。

11.2 山地车

11.2.1 运动员需靠右侧行驶，危险路段须按指示牌要求行进；

11.2.2 运动员不得丢弃山地车及其部件；

11.2.3 山地车在比赛中损坏需自行修理；

11.2.4 运动员必须全程佩戴头盔。

11.3 水上项目

包括皮划艇、漂流、桨板、竹筏、自制船等。

11.3.1 运动员须按规定路线划行，不得离开规定区域；

11.3.2 运动员禁止下水游泳；

11.3.3 运动员须穿救生衣等必要装备；

11.3.4 运动员不得丢弃船桨和救生衣等。

11.4 技能项目

11.4.1 技能项目包括上升、下降、攀岩、溜索、障碍等；

11.4.2 技能项目如出现等待，将按比赛细则处理等待时间；

11.5 跑骑交替

11.5.1 每2人交替使用1辆山地车，1辆自行车不得两人同时使用；

11.5.2 山地车与越野跑的运动员之间不得使用绳索拖拽；

11.5.3 运动员均须佩戴头盔；

11.5.4 运动员须靠右侧行进，山地车也须放在道路右侧，在路口和狭窄的路段不得停放山地车。

11.6 游泳

11.6.1 游泳项目均为公开水域，包括湖泊、河道、海洋等；

11.6.2 运动员须熟练掌握游泳技能；

11.6.3 运动员禁止使用滑水板、脚蹼等。

11.7 露营

11.7.1 探险越野赛会涉及野外露营，运动员(队)按组委会要求进行露营，包括环保要求、明火规定等；

11.7.2 组委会将安排露营装备转运，包括个人使用的帐篷、睡袋、衣物等。

12. 医疗救援

12.1 赛事医疗人员有权询问、检查或救治运动员，被询问或检查的运动员必须配合医疗人员的工作，所耗时间记录在比赛时间内。

12.2 根据检查结果，医生有权要求运动员暂停或终止比赛。暂停比赛所耗时间记录在比赛时间内。

12.3 运动员比赛期间(比赛开始至比赛结束)接受静脉注射者将被罚时。

12.4 遇到紧急救援事件时，运动员有义务根据自身情况给予一定的协助，直到有效的援助到达现场。

13. 罚则

13.1 总则

违反本规则的运动员将受到警告、加罚时间、取消比赛资格、停赛或禁赛的处罚。视情节严重和责任给予相应处罚。下面所列仅为大纲，赛事纠纷处理委员会保留最终决定权。

特别提示：因山地户外多项赛在自然场地中进行，所有处罚均为“随即抽样”处罚，因此，所有处罚均为“累加制”，即发现一次，处罚一次，最终处罚为所有处罚的累加。设置在比赛线路上的电子监视器，具有与裁判同等的执法权利。

13.2 有以下情节者，给予警告处罚：

13.2.1 运动员无意犯规，且对成绩和安全未造成影响；

13.2.2 裁判员预判运动员可能发生犯规行为；

13.2.3 在交替站内骑车；

13.2.4 号码衣未穿在最外面；

13.2.5 离开交替站前，器材箱未整理完整。

13.3 有以下情节者，给予罚时10分钟处罚：

13.3.1 累计警告3次，依次累加；

13.3.2 未按规定穿着号码衣，更改、涂污及修改比赛编号及号码衣；

13.3.3 未携带规定的竞赛装备，且对竞赛安全和成绩不造成明显影响的；

13.3.4 将补给站内难以降解的物品(如食品塑料包装、纸杯、矿泉水瓶等)带出，且不听劝阻；

13.3.5 在团队比赛中，队员之间距离超过100米(跑骑交替项目除外)；

13.3.6 脉注射一次 $\leq 100\text{ml}$ ，不论原因；

13.3.7 不服从赛道规定，如：未按赛道指示牌要求行进；

13.4 有以下情节者，给予罚时30分钟处罚：

13.4.1 跑骑交替比赛中骑车运动员拖拽或运送跑步运动员；

13.4.2 违反5.2.6，故意缩短赛道；

13.4.3 接受非中立的外界援助。

13.5 终止比赛及禁赛：

13.5.1 故意破坏或更改标记；

13.5.2 故意损坏其他运动员器材；

13.5.3 恶意阻碍其他运动员前进；

13.5.4 使用未经批准的竞赛装备，如：安全带、头盔、下降器等；

13.5.5 拒不参加颁奖仪式；

13.5.6 对裁判员、运动员有不文明用语或举动，故意扰乱赛场秩序，违反体育道德的行为，情节较为严重者；

13.5.7 比赛中乘坐交通工具；

13.5.8 服用兴奋剂；

13.5.9 不按规定更换运动员；

13.5.10 未携带规定竞赛装备，且对竞赛安全和成绩有重大影响的；

13.5.11 运动员的商业行为未得到组委会同意，且拒不改正者。

14. 申诉

14.1 运动员对比赛的成绩产生异议,可向赛事纠纷处理委员会提出书面申诉,并同时交纳申诉费。如果申诉成功,申诉费予以退还。赛事纠纷处理委员会决定为终审裁决。

14.2 申诉程序为:

- 1) 递交申诉材料;
- 2) 召开纠纷处理会,陈述观点及举证;
- 3) 委员会做出裁决。

15. 中国登山协会负责本规则的最终解释和修订。