

全国定向运动项目参赛指引



中国无线电和定向运动协会

目录

第一章	概述.....	.3
第二章	赛前.....	3-7
第三章	赛中.....	7-9
第四章	赛后.....	.9

全国定向运动参赛指引

第一章 概述

《全国定向运动参赛指引》是指定向运动参与者必须要了解的事项，包括赛前的准备、比赛途中和赛后的注意事项。目的是希望参赛者尽可能减少不必要的失误和遗漏，确保参赛人员发挥水平、安全顺利完成比赛。

第二章 赛前

一、报名工作

（一）阅读竞赛规程和通知

竞赛规程和通知是组委会举办比赛的纲领性文件，主要包括竞赛名称、主办、承办、协办单位，举办时间、地点、竞赛项目，竞赛办法、参赛办法、奖励办法、赛事组织方的特殊要求等。竞赛规程和通知一般会在国家体育总局航空无线电模型运动管理中心或中国无线电和定向运动协会官网及微信公众号上提前公布，使参赛者根据规程合理安排训练、提前安排行程、积极做好参赛准备。

在竞赛规程中要注意：

- 1.竞赛组别、竞赛项目的具体规定。

2.赛事活动日程安排。

3.食宿是否由大会组委会统一安排、提前离会是否退费。

4.赛事对于身份证明、赛事意外保险、体检证明、免责协议书的要求，以及对超龄运动员是否允许参赛及相应要求。

5.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、赛场标准等事项，应提前了解并进行评估。

6.应密切关注当地气象条件，并充分了解往年天气情况，对天气原因可能造成的安全威胁有充分评估。

7.密切关注赛事报名要求，严格按照规定时间报名，遵守报名规定。

（二）评估健康状况

参赛者在参赛之前应该到正规的医疗机构进行体检，并结合体检报告评估自己的身体状况，确保是否可以参加比赛。要清晰自己的身体状况，量力而行，随身配备常用药物。在参赛之前详细阅读自愿参赛责任书，有以下疾病患者不适宜参加比赛：先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病、以及其它不适合相关运动的疾病。尤其是对于超龄运动员，需要有家属陪同，并且有直系亲属签字的免责书，方可参赛。

（三）评估能力状况

定向运动项目是奔跑和识图能力的考验，有些赛事具有越野、滑雪、自行车单元，对参赛者身体素质、独立思考能力、体能等有很高

的要求，若连续参加比赛，强度较高时参赛者应量力而行，不应疲劳完赛，必要时可以暂停或退赛。避免参加超出自身能力的定向运动赛事活动。

（四）评估环境状况

参赛者需提前了解参赛时天气状况，警惕突发天气带来的损害，遇酷热、大风、暴雨、雷电、冰雹、极寒天气应迅速暂停比赛，保护自身安全。有中暑、失温、溺水、跌落等危及自身安全的可能时立即停止比赛。评估赛场环境，有高山、陡崖、水域、密林、马蜂、蛇等野外安全风险时应谨慎参赛或立即停止比赛。

（五）提交报名信息

进行多方评估之后，确定要参加比赛的，要按照竞赛规程或通知中的报名通道进行报名。填写完善的资料，提交报名表应与负责报名的工作人员进行确认，确保已经报名成功。团体赛中需要填写的人员信息较多，要仔细核对，避免出现错误。如报名后因故不能参加比赛，应在报名截止日之前在网上报名系统中更换队员，或通知该组别备选队员报到参赛。

报名表中一般会要求填写 1-2 名联系人，请确保表格中填写的联系人电话畅通，避免出现提交报名后沟通不畅等情况的出现。

二、赛前准备

（六）安排行程

一旦确定参加比赛，尤其是偏远地区、需要跨省区市的，参赛者应提前安排购车（机）票、预定酒店。如需组委会帮忙安排车辆接

送站的队伍，应主动将乘车（机）信息、到达人数告知组委会，以便安排。

（七）报到、适应场地

参赛者应在规定时间内报到，延迟报到会对组委会的后续工作产生严重影响。在领取赛事资料时，一定要注意耐心、细心，保持与赛事承办方的礼貌、有序沟通。在赛事报到时，承办方接待队伍数量多、情况复杂，要尽可能予以理解。要注意确认以下事项：

秩序册是否已经领取、如需要开具发票则需确认发票信息与发票明细内容和金额、领队运动员联席会议的时间地点、开幕式时间、比赛时间、往返场地的车辆信息及联系人、用餐时间等。

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。

是否安排了赛前练习，时间、场次如何安排，提前去场地查看，适应场地，了解路线、器材，为比赛做好准备。

（八）按时参加联席会议

联席会议是由组委会组织，各队领队、教练员、裁判员、主办单位、承办单位、仲裁共同参加，针对赛事的组织情况、竞赛情况、场地情况进行说明。尤其是一些特殊的情况以及要求都会在联席会议中通知和说明。各领队、教练员务必参加，并在会议结束后组织自己的队伍开会将会议情况进行通报。

（九）调节心态

赛前应充足睡眠，防止赛前的过度兴奋，消耗精力，影响比赛成绩。比赛期间禁止饮酒，避免带来身体的不适。准备叫醒服务（叫醒

电话、闹钟、手机等），必要时教练员应收缴学生手机。实践经验表明，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。

（十）参赛物品

参赛前要准备好参赛使用的物品，最好列出清单，按清单准备物品，避免遗漏。

服装应争取同队统一，提前准备整个队伍的服装，定向服装、指南针、定向鞋等，同时准备好保暖服装，冲锋衣、保暖内衣、防护服等，避免寒冷天气带来的损害。

比赛前应再次验证器材的可靠性，指卡、轨迹追踪模块等，号码布和曲别针是否配带好，赛前再次检查自己器材和号码布的情况，口袋内可携带少量纸币。

根据个人习惯，准备好水杯或矿泉水等饮料。通常组委会会在赛后为每名队员发放一瓶矿泉水，如遇炎热天气或参赛距离较长，赛途中会配备水站，并将水站位置标注在地图上。

第三章 赛中

三、比赛期间注意事项

（十一）餐饮安全

赛前 1 个小时用餐，吃清淡易消化的食物，不要过饱，避免尝试平时没有吃过的食品或者饮品、生冷食物，防止比赛中肠胃不适，赛事期间禁止聚餐饮酒。

（十二）赛前检录

提前阅读秩序册中的比赛日程和具体时间节点，达到场地后，尽快了解自己的参赛时间，至少提前5分钟靠近检录区，按时间检录，提前上好厕所。

（十三）赛中的心态调整

赛事中调整好自己的心态，避免激动、沮丧、愤怒等极端情绪，无论输赢要努力保持平和的心态。

（十四）出现赛事纠纷时

在赛事中如出现纠纷，应由领队按照规则规定时限内向裁判员提出，并说明情况，时刻保持心平气和，切勿激动及发生肢体冲突。

（十五）核对成绩

每场比赛结束后，组委会都会通过比赛群及成绩公告板对外公布成绩，请仔细核对，对成绩有异议的及时向裁判组反应。

（十六）及时总结

每天赛事结束后领队和教练员要带着队伍进行总结，为下一场比赛提供指导，并积极调整。

（十七）按时参加开、闭幕式

开幕式和闭幕式是一场赛事的两个最重要的仪式。开幕式、闭幕式时应该按照工作人员要求列队，展示队伍形象，按规程要求携带本单位旗帜，统一着装。

（十八）异常情况处理

在赛事期间如出现身体不适、意外受伤等情况，应及时向组委会寻求帮助，以确保身体安全。发生意外状况，应立即寻求帮助或退赛，切勿逞强。场地上有医疗组，激烈运动后有可能产生多种不适，

可及时向医生求助。尤其有血压、血糖不稳定的参赛者，要时刻关注自己的身体状况。

第四章 赛后

四、赛后注意事项

（十九）及时总结

比赛结束后无论是输赢，都应保持平和心态，并进行赛后总结，以便提升队伍的水平。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。

（二十）返程安排

提前安排好返程的车（机）票或者路线。如需要送站的，要提早与组委会联系安排。