

# 第十四届全国运动会铁人三项项目竞赛规程

## 一、竞赛项目

- (一) 男子个人
- (二) 女子个人
- (三) 混合团体接力

## 二、运动员资格

(一) 符合《第十四届全国运动会运动员代表资格规定》(体竞字〔2018〕128号)的有关要求。

(二) 符合《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》(体竞字〔2019〕121号)和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》(体竞字〔2020〕168号)的有关规定。

(三) 符合《体育总局办公厅关于配合做好全军专业体育力量调整改革工作的通知》(体竞字〔2020〕176号)的有关规定。

(四) 运动员年龄要求

1. 男子个人、女子个人比赛：年满16岁(2005年12月31日之前出生)。

2. 混合团体接力比赛：年满14岁(2007年12月31日之前出生)。

(五) 经县级以上医务部门检查证明身体健康，并符合《中国铁人三项运动协会参赛运动员体检指导意见》，该文件可到中国铁人三项运动协会官方网站“规则规定”栏查阅和下载。

## 三、参加办法

(一) 符合《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十

四届运动会竞赛规程总则的通知》(体竞字〔2019〕121号)和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》(体竞字〔2020〕168号)的有关规定。

(二) 香港特别行政区、澳门特别行政区代表团直接获取决赛参赛名额，决赛名额分配参见《第十四届全国运动会铁人三项参赛名额分配办法》。

### (三) 资格赛

1. 个人比赛，各单位报名人数不限，运动员不可兼项(混合团体接力除外)；混合团体接力比赛，由参加同场比赛个人比赛的3男3女合计6名运动员组队参赛，各单位参赛队数不限，不允许跨单位联合组队，具体参加办法参见混合团体接力竞赛规则。

2. 资格赛实施体能测试准入制度，未达标的运动员不得参加资格赛和决赛(香港、澳门特别行政区代表团运动员除外)；体能准入测试将结合第一站资格赛组织实施，具体测试时间和地点、测试方法另行通知，体能测试方案详见附件。

3. 运动队官员数量按照资格赛竞赛规程执行。

### (四) 决赛

1. 个人比赛，参赛名额分配按照《第十四届全国运动会铁人三项参赛名额分配办法》执行，其中运动员个人积分排名依据《中国铁人三项运动协会优秀组和U系列组比赛积分排名办法》(中铁协字〔2020〕79号)执行。除奖励名额外，各单位男子或女子个人比赛最大参赛名额为4人；混合团体接力比赛，各单位限报1个队，不允许跨单位联合组队，运动员须首先符合最低参赛资格标准，参加办法须符合混合团体接力比赛竞赛规则。

2. 运动队官员按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》(体竞字〔2019〕121号)第三条第(三)项规定,由代表团统一分配确定。

#### (五) 特殊规定

运动员应服从国家队需要,参加东京奥运会资格赛、世界锦标赛或类似重大比赛的集训和参赛任务。因备战需要无法参加资格赛的运动员,经国家体育总局批准后可以参加决赛(占用单位参赛名额);东京奥运会参赛运动员直接参加决赛(奖励名额,不占用单位参赛名额)。

### 四、竞赛办法

(一) 执行最新版本《世界铁联竞赛规则》,规则全文和参考译文可到中国铁人三项运动协会官方网站查阅和下载。《世界铁联竞赛规则》中未具体说明的部分按照最新版本《中国铁人三项运动协会犯规行为处罚细则》(中铁协字〔2019〕47号)以及本规程执行。

#### (二) 竞赛距离

个人比赛:游泳 1.5 公里,自行车 40 公里,跑步 10 公里。

混合团体接力比赛(每人),游泳 0.3 公里,自行车 6.4-8 公里,跑步 2 公里。

(三) 个人比赛中,在自行车赛段,被套圈的运动员将被取消继续比赛的资格。

(四) 运动员自备比赛服、自行车、头盔等比赛装备,且须符合《中国铁人三项运动协会运动员比赛服和装备细则》(中铁协字〔2021〕13号),该文件可到中国铁人三项运动协会官方网站“规

则规定”栏查阅和下载。其中比赛服按照参加国内比赛设计，世界铁联标志和英文国家代码可不印制，运动员姓名可使用中文。

#### （五）出发名单编排办法

##### 1. 个人比赛

（1）资格赛依据运动员个人积分排名编排（个人积分依次参考优秀组、U19组、U17组），无积分排名的运动员排在最后，由技术代表抽签决定先后顺序。

（2）决赛依据运动员个人积分排名编排（个人积分依次参考优秀组、U19组、U17组），无积分排名的运动员排在最后，由技术代表抽签决定先后顺序。

##### 2. 混合团体接力比赛

（1）资格赛依据运动队团体积分排名编排（团体积分依次参考优秀组、青年组、少年组），无团体积分排名的运动队排在最后，由技术代表抽签决定先后顺序。

（2）决赛依据资格赛成绩编排（优先以第一站比赛名次为编排依据，其次以第二站比赛名次为编排依据）。香港、澳门特别行政区代表团如不参加资格赛则排在最后，由技术代表抽签决定先后顺序。

#### （六）混合团体接力换人办法

混合团体接力可于赛前一天换人，换人单位须向技术代表提交书面换人申请，替补运动员须符合最低参赛资格标准，且须符合本规程第四条第（七）款的混合团体接力组队要求。具体换人方式将在赛前技术会上说明。

#### （七）混合团体接力竞赛规则

1. 混合团体接力组队要求:每队由3男3女6名运动员组成,不允许跨单位联合组队,其中18岁以上男子和女子运动员各1人(2003年12月31日之前出生),17至19岁男子和女子运动员各1人(2002年1月1日至2004年12月31日出生),14至16岁男子和女子运动员各1人(2005年1月1日至2007年12月31日出生);允许各队以小年龄的运动员代替大年龄的运动员参赛。

2. 各队参赛运动员比赛先后顺序必须为:女-男-女-男-女-男;每名运动员均须完成相同距离的“游泳-自行车-跑步”路线,并交接给后一名运动员。

3. 处于相同比赛位次的运动员之间允许尾随,即同处第一位进行比赛的运动员之间允许尾随,同处第二位进行比赛的运动员之间允许尾随,依此类推;处于不同比赛位次的运动员之间不允许尾随。

4. 同一个参赛队的所有成员须一起检录,特殊情况无法执行的须经技术代表同意。

#### 5. 接力规则

(1) 队员之间的接力在“接力区”完成,接力区长15米。

(2) 接力方式为:完成比赛的运动员用手接触后一名运动员的身体。

(3) 如果上述身体接触发生在“接力区”之外,则相关的两名运动员须回到“接力区”,重新进行接力。

(4) 如果接力未能在“接力区”内完成,则相关的参赛队将被取消比赛成绩。

(5) 接力之前，运动员将在“接力准备区”等待，直到技术官员通知其进入接力区。

5. 只有各队的第6名运动员可通过终点线。

6. 各队完成时间的计算方式为：从第一名队员出发开始直至最后一名队员完成比赛，连续不间断计算。

## **五、录取名次与奖励**

决赛阶段比赛的录取名次和奖励按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）规定执行。

## **六、报名和报到**

（一）资格赛报名和报到通知另发；

（二）决赛报名和报到按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）第三条第（二）、（四）项规定执行。

## **七、技术官员**

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）第八条规定执行。

## **八、兴奋剂和性别检查**

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则

补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）及国家体育总局公布的第十四届全国运动会兴奋剂方面的有关规定执行。

## **九、仲裁**

仲裁委员会人员组成和职责范围按国家体育总局及中国铁人三项运动协会有关规定执行。

## **十、未尽事宜，另行通知。**

- 附件：1. 第十四届全国运动会铁人三项参赛名额分配办法  
2. 第十四届全国运动会铁人三项项目体能测试方案

## 附件 1

# 第十四届全国运动会铁人三项参赛名额分配办法

### 第一条 总则

为创造公平、公正、公开的竞赛环境，促进项目健康发展，根据《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）、《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）和《第十四届全国运动会铁人三项竞赛规程》等有关文件，制定此办法。

### 第二条 竞赛项目

男子个人，女子个人，混合团体接力。

### 第三条 竞赛日期和地点

资格赛计划于4月至7月之间举办2站，具体日期、地点、站数将根据新冠肺炎疫情防控形势作出相应的调整并及时公布。

### 第四条 参赛名额分配表

	奖励 名额	资格赛混合团体接力 (2站)	个人积 分排名	香港	澳门	合 计
		每站资格赛混合团体接力 前4名				
男子	1	$2 \times 4 \times 4 = 32$ (2站，每站前4名，每队4个名额)	7	4	4	48
女子	1	$2 \times 4 \times 4 = 32$ (2站，每站前4名，每队4个名额)	7	4	4	48
合计	2	64	14	8	8	96

### 第五条 最大参赛名额和奖励名额

(一) 各单位可通过“获取东京奥运会参赛资格”获得奖励

名额（香港、澳门特别行政区代表团除外），具体办法参见第八条第（一）款。

（二）除奖励名额外，通过“资格赛混合团体接力”获得参赛名额的 8 个单位以及香港、澳门特别行政区代表团，每单位男子或女子最大参赛名额为 4 个；除奖励名额外，通过“个人积分排名”获得参赛名额的单位，每单位男子或女子最大参赛名额为 2 个。

（三）通过“资格赛混合团体接力”获得参赛名额的 8 个单位以及香港、澳门特别行政区代表团，不再参与“个人积分排名”参赛名额分配。

（四）除奖励名额外，每个单位在个人比赛中最多可获得 4 个参赛名额，即男子个人 4 个，女子个人 4 个。

（五）每单位混合团体接力限报 1 个队。

## **第六条 最低参赛资格标准**

运动员在符合《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121 号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168 号）中有关运动员资格说明的前提下，满足以下条件中的任意一项，即可达到最低参赛资格标准。未达到最低参赛资格标准的运动员，不可参加十四运会铁人三项决赛（香港、澳门特别行政区代表团可根据参赛名额分配办法直接报名参加决赛，不受最低参赛资格标准限制）。

（一）东京奥运会参赛运动员；

（二）为本单位获得混合团体接力参赛资格的运动员；

(三) 从 2021 年 4 月 1 日至 7 月 11 日, 参加 2 站全国冠军杯赛、全国 U 系列冠军杯赛个人比赛并获得有效成绩。

## **第七条 运动员代表单位**

运动员代表单位按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》(体竞字〔2019〕121 号) 相关要求执行。

## **第八条 参赛名额分配办法**

男子与女子参赛名额分配办法相同, 以下分配办法可就男子或女子理解。参赛名额将按照以下方式 and 次序进行分配:

### **(一) 奖励名额 (1)**

名额 1 将分配给为东京奥运会参赛运动员所代表的单位, 奖励名额不受单位最大参赛名额限制和个人比赛参赛名额限制。如无运动员获得东京奥运会参赛资格, 此名额将转移至“个人积分排名”项进行再分配。

### **(二) 资格赛混合团体接力 (2-33)**

名额 2 至 33 将分别分配给获得两站资格赛混合团体接力前 4 名的 8 个单位 (香港、澳门特别行政区代表团即使参加预赛也不占用名额), 每单位 4 个参赛名额, 共计 32 个参赛名额; 第一站已经获得参赛名额的单位, 将不占用第二站资格赛混合团体接力参赛名额, 第二站资格赛混合团体接力参赛名额将按照比赛名次顺延分配给其他单位; 这部分名额由各单位自行分配给运动员, 未分配出去的名额将转移至“个人积分排名”项进行再分配。

### **(三) 个人积分排名 (名额 34 至 40)**

名额 34 至 40 将按照截至 2021 年 7 月 11 日的“中国铁人三

项运动协会优秀组比赛个人积分排名”“中国铁人三项运动协会 U19 组比赛个人积分排名”“中国铁人三项运动协会 U17 组比赛个人积分排名”，依次分配给此前尚未为其代表单位获取参赛名额的运动员所代表的单位；通过“个人积分排名”获得参赛名额的单位，每单位最大参赛名额为 2 个。

#### **（四）香港和澳门(名额 41 至 48)**

名额 41 至 48 将分配给香港特别行政区和澳门特别行政区代表团（每单位获得 4 个参赛名额），这部分名额由香港特别行政区和澳门特别行政区自行分配给运动员，未分配出去的名额不进行再分配。

### **第九条 参赛名额确认、再分配与使用**

（一）中国铁人三项运动协会将于 2021 年 7 月 15 日前通知各单位参赛名额初步分配情况，并在协会官网公示各单位参赛名额。

（二）各单位须于 2021 年 7 月 20 日前向中国铁人三项运动协会确认是否使用各自获得的参赛名额以及使用这些参赛名额的运动员名单。如有名额未被使用，则将转移至“个人积分排名”项进行再分配。

（三）中国铁人三项运动协会将于 2021 年 7 月 23 日之前确定最终的参赛名额分配清单。

（四）各单位所获得的参赛名额原则上应由为其获得名额的运动员本人使用，如某运动员因伤病无法参赛，则须到县级以上医务部门诊断并提交诊疗证明，经批准后由本单位其他符合最低参赛资格标准的运动员按照本参赛名额分配办法依次替换；如本

单位无其他符合最低参赛资格标准的运动员，则该名额将转移至“个人积分排名”项进行再分配。

（五）运动员或其代表单位出现以下情况的，将取消其已获得的参赛名额，因此造成的名额空缺，不得由本单位其他运动员替换，这部分名额将转移至“个人积分排名”项进行再分配：

1. 兴奋剂违规问题；
2. 因赛风赛纪问题被停赛；
3. 不配合国家集训队执行备战奥运会、青奥会、亚运会等任务（例如：不服从国家集训队调遣参加集训、比赛；报名后无缘由退出等）。

#### **第十条 附则**

（一）本办法如与第十四届全国运动会有关的文件相冲突，本办法将做出必要的调整。

（二）本办法解释权归中国铁人三项运动协会。

（三）本办法自公布之日起执行。

## 第十四届全国运动会铁人三项项目体能测试方案

资格赛实施体能测试准入制度，未达标的运动员不得参加资格赛（香港、澳门特别行政区代表团运动员除外）；资格赛体能准入测试将结合第一站资格赛组织实施，具体测试时间和地点、测试方法另行通知。

### 一、测试项目

体脂百分比、坐位体前屈、30 米冲刺、垂直纵跳、深蹲相对力量、卧推相对力量、引体向上、腹肌耐力、背肌耐力、3000 米。

### 二、组织形式

（一）运动员报到后由组委会统一组织体能测试。

（二）按组别，根据测试项目分别组织，根据个人积分排名从低到高安排测试顺序，无个人积分排名的运动员，由技术代表抽签优先排列测试顺序。

### 三、测试方法

另行通知。

### 四、评分标准

评分标准附后。

### 五、准入标准

U15 组（2006 年 1 月 1 日至 2007 年 12 月 31 日出生），55 分；  
U17 组（2004 年 1 月 1 日至 2005 年 12 月 31 日出生），60 分；  
U19 组（2002 年 1 月 1 日至 2003 年 12 月 31 日出生），65 分；  
优秀组（2003 年 12 月 31 日之前出生），70 分。

## 评分标准

评分	体脂百分比 (%)		坐位体前屈 (厘米)		30m 冲刺 (秒)		垂直纵跳 (厘米)		深蹲相对力量		卧推相对力量		引体向上		腹肌耐力 (秒)	背肌耐力 (秒)	3000m (min's)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女			男	女
<b>10</b>	≤8	≤15	≥28	≥32	≤4.2	≤4.6	≥55	≥45	≥2.0	≥1.5	≥1.2	≥1.0	≥25	≥15	≥120	≥120	≤9:00	≤10:30
<b>9</b>	9	16	27	31	4.3	4.7	54	44	1.9	1.4	1.1	0.9	24	14	115-119	115-119	9:01-9:15	10:31-10:45
<b>8</b>	10	17	26	30	4.4	4.8	53	43	1.8	1.3	1.0	0.8	23	13	110-114	110-114	9:16-9:30	10:46-11:00
<b>7</b>	11	—	25	29	4.5	4.9	52	42	1.7	1.2	0.9	0.7	22	12	105-109	105-109	9:31-9:45	11:01-11:15
<b>6</b>	12	18	22-24	26-28	4.6	5.0	51	41	1.6	1.1	0.8	0.6	21	11	100-104	100-104	9:46-10:00	11:16-11:30
<b>5</b>	13	—	19-21	23-25	4.7	5.1	50	40	1.5	1.0	0.7	0.5	20	10	90-99	90-99	10:01-10:30	11:31-12:00
<b>4</b>	14	19	16-18	20-22	4.8	5.2	48-49	38-39	1.4	0.9	0.6	0.4	18-19	9	80-89	80-89	10:31-11:00	12:01-12:30
<b>3</b>	15	—	11-15	15-19	4.9	5.3	46-47	36-37	1.3	0.8	—	—	16-17	8	70-79	70-79	11:01-11:30	12:31-13:00
<b>2</b>	16	20	6-10	10-14	5.0	5.4	44-45	34-35	1.2	0.7	—	—	14-15	7	60-69	60-69	11:31-12:00	13:01-13:30
<b>1</b>	17	21-23	1-5	5-9	5.1	5.5	41-43	31-33	1.1	0.6	—	—	11-13	6	30-59	30-59	12:01-12:30	13:31-14:00
<b>0</b>	≥18	≥24	≤0	≤4	≥5.2	≥5.6	≤40	≤30	≤1.0	≤0.5	≤0.5	≤0.3	≤10	≤5	<30	<30	> 12:30	> 14:00

备注：1、各项指标得分计算四舍五入，精确到小数点后相应位数。

2、3000m 跑 6-9 分为 15s 一个区间，平均 1.5 秒得 0.1 分，1-5 分为 30s 一个区间，平均 3 秒得 0.1 分。