

全国楼梯竞速参赛指南

“参赛指南”是指梯客参加楼梯竞速比赛时必须了解的事项，包括身体状态评估、赛前准备、比赛途中以及赛后恢复四个部分。目的是希望参赛者尽可能减少不必要的失误，发挥自己的训练水平，安全完赛，取得预定的成绩。

一、报名选项

（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，主要包括竞赛名称，主办、承办、协办单位，举办时间、地点，竞赛项目，比赛路线，竞赛办法，参赛办法，奖励办法等，以及赛事组织方的特殊要求。竞赛规程一般会在官方公众号“VMA 楼梯竞速微信公众号（ID: vmasports）”上提前公布，是参赛者根据规程合理安排训练，积极做好参赛准备。

（二）评估健康状况

楼梯竞速及相关运动比赛是一项不断挑战自身极限，具有较高风险的运动项目。如果运动不当，可能不同程度的损伤身体，甚至危及生命。因此，楼梯竞速及相关运动参赛者应身体健康，有经常参加跑步锻炼或训练的基础。参赛者应在有自制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，确认是否可以参加楼梯竞速及相关运动比赛。以下疾病患者不宜参加比赛；

先天性心脏病和风湿性心脏病患者；高血压和脑血管疾病患者；心肌炎和其他心脏病患者；冠状动脉病患者和严重心律不齐者；血糖过高或过低的糖尿病患者；恐高症或其它相关恐惧症患者

者；赛前一晚大量应用烈性酒或睡眠不足者；孕妇；其他不适合运动的疾病患者。

参赛前，必须通过组委会现场体检才能参加比赛。体检项目包括血压、心率、体温、血氧等多项指标检测；

（三）评估能力状况

参加楼梯竞速及相关运动比赛，梯客应根据自身状况、训练时间长短、训练负荷的适应程度以及个人健康状况选择适宜参赛项目。通常，参加过全马或者半马顺利完赛的选手，都可以参与楼梯竞速；爱好楼梯竞速，经过3个月以上的系统训练，每周3-6次基本跑步训练，每月4次楼梯竞速训练营训练，可以选择参加楼梯竞速；

二、赛前准备

（一）阅读指南

参赛指南是组委会提供给参赛运动员的官方重要信息提示，通常在赛前一周公布于“VMA 楼梯竞速微信公众号（ID: vmasports）”。参赛指南包含运动员参加比赛的许多重要信息，例如各项目检录集结区位置，检录时间，关门时间，比赛当日交通信息，比赛路线，饮料用水位置，赛后成绩查询等等。梯客通过赛事指南了解检录时间、存包处、取包处、出发集结区域，到达比赛地点的交通路线、用时。梯客应通过提示了解比赛当日的天气情况，气温10-17度比较适合楼梯竞速及相关运动比赛，如太冷应穿长衣长裤；如过热，除穿背心短裤外，还要做好降温准备。梯客应根据自己住所离赛道起点的距离，路途用时，及比赛时间确定起床时间、洗漱时间、早餐时间，不要太早或太晚。

（二）调节心态

赛前一天应充足睡眠，防止赛前过度兴奋，消耗精力，影响第二天的比赛成绩。准备叫醒(叫醒电话、闹钟、手机等)，不遗留任何影响睡眠的担心。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。

(三) 参赛物品

为避免遗漏，组委会会根据赛事情况确定，参赛包发放时间。一般为赛前一天或者赛事当天。参赛包物品包括：

——芯片：按要求佩戴，保证成绩有效。

——服装：组委会发的赛事服装，赛事现场安排换衣间进行替换。同时根据天气适当加减衣物；

——号码布：号码布运用别针固定于胸前。

需参赛选后赛前自备的物品：

——跑鞋：爬楼最重要的装备，应选择轻便、透气、耐磨的跑鞋。舒适的跑鞋不仅能提高跑步效果，还能缓冲脚着地时的冲击力，起到保护作用，防止脚掌疼、脚跟疼、脚打泡、指甲脱落等损伤。比赛鞋必须在训练中多次试穿磨合，穿新鞋参加比赛容易造成脚部磨损。

——袜子：应选择柔软、吸汗、透气、接缝平滑、弹性好的纯棉袜，跑动时不会出现滑脱、团缩等现象。袜子应在训练中试穿几次，穿新袜子比赛也可能导致脚部磨损。

——存衣：赛后更换的衣物、毛巾、鞋等可以放置在组委会提供的寄存包中。赛后凭自己的号码布进行领取。

——补给：大多数赛事组委会在赛时提供饮用水、功能饮料、食品，组委会未提供的，如盐丸、补液盐、能量胶等，梯客可根据自身需求，自己携带。

（四）饮食策略

赛前适当多吃碳水化合物，如面条，面包，米饭，馒头等主食。以保证身体的糖原储备充足。同时多吃蔬菜水果，搭配适量的蛋白质，帮助身体补充维生素，有助于消化系统，保证胃肠道运作顺畅，减少过多的油脂摄取。

（五）评估实力

楼梯竞速是短时间爆发性的运动，参赛者根据前期的训练情况，恰如其分评估自己的实力，发挥自己的最佳训练水平。

（六）预防疾病

平时训练前要认真做好准备活动。针对容易受伤的部位，活动时间要相应拉长。加强自我保护，一旦训练中某部位有疼痛感，应立即停止训练或变换训练内容，避免伤势加重。训练后要及时擦净汗渍，更换衣服，避免身体受凉引起感冒。注意饮食卫生，尽量减少生冷食品的摄入，避免腹泻。

三、比赛当日

注重赛中速度控制和能量补充

（一）早餐

临赛前 2 个小时用餐，吃清淡易消化的食物，不要吃得过饱。避免平时没有吃过的食品或饮品，以及生冷食物，以防比赛中肠胃不适。

（二）热身

现场体检通过后，临赛前 30 分跟随健身教练开始做准备活动，进行髋、膝、踝各关节和躯干的转动以及各种下肢肌肉的拉伸，最后做几次短距离的加速跑，使机体进入临赛状态，适应即将开始的剧烈运动。

（三）起点

至少提前 1 小时到达比赛区域，检录、存包、如厕排空(尽量在到达起点前完成)后，进入规定的出发区域等待起跑。起跑等待期间继续进行轻微活动，保持身体的热度。同时，检查鞋带是否系紧，装备是否齐全。

（四）起跑

楼梯竞速根据组别进行发跑，一般精英组选手为 20 秒发 1 人，大众组为 10 秒发 1 人；选手选在遵循发跑教练指令进行起跑。

（五）途中

楼梯竞速是短时间爆发性运动，登楼过程中应根据楼层数进行合理调配，不宜在低楼层进行冲刺，以致于影响高楼层速度。

（六）医疗补给

组委会在赛事楼避难层设置医疗站/饮水站，参赛者根据自身情况进行饮水，饮水量不宜过多；若登楼过程中身体不适，应立即寻求医护，退出比赛；

（七）终点前

快到终点时应避免提速冲刺，要根据自身状况匀速通过终点，否则会发生运动伤害甚至威胁生命。

（八）异常情况处理

——不适：若出现呼吸困难、心跳加速、头晕恶心、腿软发沉等现象，这就是生理学上所指的“极点”（半程楼梯竞速的极点一般在 15-18 公里，全程楼梯竞速的极点在 30-35 公里左右）。它是由于内脏器官的活动不适应运动器官活动引起的一种正常的生理现象。梯客可以适当减慢跑这，有意识加大呼吸深度，减少呼吸次数，或行走 2 - 3 分钟，使得大脑皮层工作正常起来，上述各

种难受的感觉就会随之消失。

——腹痛:应放慢速度,同时采用深呼吸,按压疼痛部位或弯月跑等方法进行调整。

——关节痛:出现膝关节或踝关节疼痛时,放慢跑步速度。

——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,一旦有所缓解可以继续比赛。如果情况严重,需要在其他人员的帮助下完成拉伸,缓解后可以继续参赛。

——其他异常情况:应减速退到赛道旁,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。

——缺氧:楼梯竞速攀爬高度急速上升,非常容易造成人体缺氧。

——高温:在我国南方城市举办的楼梯竞速赛事,通常遇到天气炎热的情况,高温并伴随着较高湿度,造成人体大量排汗散热。因此应注意增加功能饮料的摄入,并适当降低全程的配速,确保安全顺利完赛。

(九) 终点

即将到达终点时,根据身体状况匀速通过,量力而行。到达终点后不可避免的会出现身体极度疲劳,肌肉酸痛,浑身乏力,此时:

——不要骤停,蹲坐或躺下休息,应向前继续慢跑或慢走,让心率逐渐恢复正常水平。稍作调整后进行全身拉伸放松,有利于加快恢复。

——不要立即饮用冷饮,应补充常温的矿泉水或饮料,避免

冷饮引起胃肠痉挛、腹痛等疾病。

——领取存衣包，换上干衣服，注意保暖，以免着凉感冒。

——领取成绩证书，奖品或纪念品。

——充分利用组委会提供的现场赛后恢复服务进行按摩放松

——可食用组委会提供的香蕉、牛奶、面包等食品进行体力恢复。

四、赛后恢复

梯客在楼梯竞速比赛后，不要急于恢复正常训练节奏，进行适当休整。休整期间，梯客可以进行慢跑及下肢和躯干等部位的肌肉牵拉，包括按摩，促进身体机能恢复。赛后的恢复训练要循序渐进，逐渐增加运动量。

五、参赛守则

（一）不得以虚假年龄或虚假身份报名；

（二）按要求佩戴号码布；

（三）不得佩戴他人号码布和感应计时芯片参赛；

（四）不得伪造号码布参赛；

（五）比赛过程中不得离开赛道区域，如抄近道。

（六）不得阻挡身后选手，或拉扯其他选手。

（七）在没得到组委会的允许下，在比赛过程中获得与赛事无关人员的协助。

（八）比赛过程中，不能在未得到组委会的允许下使用电梯。

（九）不得在比赛的过程中使用登山杖。

（十）不得服用兴奋剂。

（十一）赛时服从工作人员指挥；

（十二）进入补给站应放缓步伐；

（十三）若想停止比赛，应报备楼道志愿者，并根据志愿者提示进行撤离；不得在楼道随意行走影响其他选手；

（十四）未完成比赛不得领取完赛物品，完赛后不得反复通过重点领取参赛者若违反比赛守则要求会面临被取消参赛资格或比赛成绩的处罚，情节严重的甚至会有禁赛处罚。