**附件3：**

**2021全国全民体能大赛竞赛须知**

一、参赛选手须为18周岁至60周岁，仅限为中国公民。

二、签到

签到区于赛前60分钟对运动员开放，选手可根据参赛号码在签到处凭本人身份证、参赛短信进行现场签到及领物。

三、更衣及物品存取

选手进入更衣区和存包区，更换参赛装备、佩戴号码布，个人物品妥善存放于存衣包中，并在存包处兑换存包牌。危险物品及液体禁止带入比赛区域。选手不要将贵重物品存放在包内（如手机、有效证件、现金、各种钥匙、信用卡、电子产品等），如发生损坏或遗失，后果由选手本人承担。

四、号码布

选手比赛号码由组委会统一编发，运动员须在检录前将号码布佩戴于胸前或后背显著位置。

五、比赛着装

参赛选手需统一穿着组委会发放的参赛服装。

六、检录

每组别的运动员于赛前30分钟开放检录，所在组别见《分组公告》。选手需配合完成身份核验等工作，确认选手比赛装备，填写检录表，检录完毕后选手进入候场热身区进行赛前候场热身准备进入赛场等待发枪。

七、发令

采用现场裁判长发令起跑的办法。

八、计时

比赛采用裁判员手动计时。从发令开始计时，选手在裁判监督下按标准完成赛道中的项目。如选手动作不达标需在裁判指导下按标准完成，纠正动作所用的时间将不予扣除，计入总用时中。

九、关门时间

比赛将设置关门时间。关门时间到后，计时裁判将停止计时，未抵达赛事终点的选手须退出赛道。

十、赛事补给

赛事期间设有饮水、饮料、能量补给等。

十一、环境保护

参赛选手不得随意丢弃任何包装纸、瓶罐和垃圾，应将其投入垃圾箱内，共同保护赛场环境。

十二、医疗救护与康复

赛场内设有急救区、选手康复区和选手休息区。场内工作人员及裁判有权根据选手状况判断并中止其继续参加比赛。

选手不能服用各类兴奋剂或违禁药品（咖啡与运动健身类饮料和补剂不在其内），选手不能在比赛时携带并使用其他辅助器具（保护性手套、护腕、护膝等防护性用品不在其内），具体携带用品或器具是否合规由裁判检录确定。