

四川省路跑项目办赛指南（试行）

一、总则

为明确四川省内路跑项目的办赛基本条件、标准、规则和程序，推动路跑项目办赛规范化、制度化，促进路跑项目健康、规范、有序发展，根据相关法律法规和政策文件精神，制定本办赛指南（以下简称“指南”）。

本指南所提到的路跑运动是指在四川省内人工铺设路面上举办的跑步赛事。

二、适用范围

本指南适用于在四川省内举办的各级各类路跑项目比赛。

三、举办赛事应具备的条件

（一）主办方获得赛事起、终点及沿途赛道的赛时使用权，同时有和赛事规模相适应的起终点场所、路线。

（二）配备的组织机构、管理人员和竞赛组织专业技术人员配备和赛事的规模、内容相匹配。

（三）具有和赛事规模相适应的组织经费。

（四）符合国家、地方法律法规规定的其他条件。

（五）举办路跑赛事，须向四川省田径协会申报并获得同意办赛的文件。办赛申报流程和相关申报文件要求，参考四川省赛事申报流程说明图。（见附件：报备流程图）

（六）符合赛事保险、医疗及强制性装备保障等规范性要求。

四、赛事的组织和管理

（一）以安全为首要目标，坚持以人为本，按照相关要求制定“四方案一评估一机制”（赛事活动组织方案、安全工作方案、风险防范及应急处置方案、医疗保障及救援方案、风险评估报告、建立赛事活动熔断机制），为参赛人员做好必要的服务。

（二）需成立赛事组织委员会（以下简称“组委会”），对竞赛组织、医疗救护、卫生检（防）疫、安保交通等基本职能进行统筹协调，工作落实到位。组委会应至少包含综合协调、竞赛、安保、交通、医疗、宣传、市场、志愿者等部门。

（三）参赛人员的年龄限制如下：

马拉松及以上距离：参赛者须在比赛当年满20周岁。

半程马拉松和10公里项目：参赛者须在比赛当年满16周岁，65岁周岁以上成年人和18岁以下未成年人参赛，组委会要求其监护人或法定代理人签署参赛声明。

10公里以下项目：16周岁以下未成年人参赛需要其监护人或法定代理人签署参赛声明，13周岁以下未成年人参赛需有老师或家长陪跑。

（四）赛前体检与声明

1.赛事组委会应建立参赛选手赛前体检筛查机制，并做好参赛选手的告知工作。

2.赛前体检应至少包括血压与心电图检查，具体检查项目可参考中国田径协会发布的《路跑运动员赛前体检指导意见》。

3.赛事组委会务必保证体检结果等选手个人身份信息安全。

4.赛事组委会务必要求所有参赛选手签署赛前声明。

（五）赛道规划、丈量和标识的要求

1.赛道应选择在人工铺设路面上并保证平坦，如果因交通或类似情形导致不能在主路通行，也可以在主路旁自行车道、人行道进行。起终点之间的海拔落差应控制在合理范围内，尽量降低赛道难度。

2.赛道路线应由具有丈量资质的专业人员进行丈量，确保赛道符合办赛需求。

3.赛道上须每1公里设置1块公里牌，在折返、拐弯以及分道的路段须设指示牌。每个比赛项目的终点前100米处，须设置终点提示牌和运动员分流指示牌，每个终点要设置醒目的标识。各种标识牌和提示牌要清晰、明显，数量要充足，摆放位置、大小和高度要体现以人为本，要有利于运动员观看。

4.赛道类型

组委会可根据办赛地点实际情况决定起终点是在同一位置还是分处两地。当起终点线在同一地点，起点集结区、终点疏散区及其设施放置区域也可以是分开的。布局和流线合理，这很大程度上取决于起终点区域可利用空间的大小。

（1）点对点赛道

点对点赛道是从一个地方起跑到另一个地方结束，通常这类赛道需要更多的物料和人力。

（2）往返赛道

往返赛道会通过一个折返点，在同一道路的另一侧反方向返回终点，终点和起点在同一位置（或者邻近）。建议可以利用双向分车道公路，往返两个方向就可以分别使用一个单独的车道，折返点可以设置在现有的中央隔离带的转向区。

（3）单圈环形赛道

单圈环形赛道是指赛道起终点在同一位置或邻近，整体路线呈环形。

（4）多圈环形赛道

多圈环形赛道是在同一赛道上进行多圈跑，该类型赛道的起终点通常在同一区域，这类赛道只适合小规模高水平运动员间比赛。

（六）比赛应尽早开始报名，并应在比赛开始报名之前或同时公布竞赛规程。赛事组委会应当按照竞赛规则、规程和实施方案组织赛事。竞赛规程至少应包括竞赛的名称、时间、地点、项目设置、赛事规模、主办单位、承办单位、比赛路线、参赛资格、竞赛办法、奖惩办法、报名办法（健康、检疫要求）、关门时间、组委会联系方式等。其中部分项目关门时间建议为：马拉松：6小时至7小时；半程马拉松：3小时；10公里：1.5小时。

（七）组委会应保障参赛报名和参赛物品发放顺畅。

1.可为大众选手提供网上报名等多种报名方式，报名工作建议在赛前**40**天完成。

2.组委会应为成功报名参赛的运动员配备号码布，号码布的背面应要求选手填写紧急联系人及联系方式等。

3.组委会应根据赛事规模科学安排大众选手领取参赛物品的时间和方式。

（八）赛事组委会应制定赛事官方手册，手册中至少应包括参赛指南、运动医学参赛建议、赛风赛纪和反兴奋剂宣传教育、赛道路线图及赛道描述、起终点图、赛后服务区图、补给分布图、洗手间分布介绍、交通指南、竞赛规程、裁判名单、官方领跑员、急救跑者等实用信息，并将赛事的实用信息于赛前向参赛选手、媒体、工作人员进行及时和全面地提供（也可网上公布，自行下载学习阅读）。

（九）组委会须做好起终点以及沿线的安全及卫生检疫保障工作，对易发生危及公共群体的各类风险和突发事件须有应对预案。比赛期间，起终点以及赛道之外应有专门的安保人员维护秩序，同时应确保在比赛进行期间运动员通行的赛道区域没有和赛事无关的人员和车辆通行，并对赛事期间进入赛道的工作车辆进行严格的核查与管理。

起终点区域应选择交通便利、适合赛事相应规模的人员聚集和疏散的安全区域，组委会应制作起终点区域的详细布局图并严格控制可进入主席台区域人员。此外，组委会还须制定选手和观众的人流疏散方案和安全保障措施，该方案需经当地公安部门认可。

1.起点区域应使用明显的标志物进行标记，例如出发拱门，并根据不同竞赛项目的规模设置出发区，参赛人数较多时鼓励分枪起跑。

2.起点区应综合考虑仪式需求以及参赛选手的集结、存包、补给、医疗（检疫）、洗手间、垃圾处理等需求合理规划。

3.终点物品发放区域应合理规划，有足够的完赛物资发放通道，确保选手能够有秩序领取完赛物品。

（十）组委会应详细准确记录每位参赛者的比赛成绩，并在赛事结束后48小时内尽快公布。具备条件可采用赛事信息系统提供成绩的实时查询服务。建议组委会在主要点位和终点设置比赛录像机，便于仲裁取证。

1.赛事应使用经中国田径协会或者四川省田径协会认证合格的计时设备，至少在起、终点和最远距离的折返点设置感应计时点。

2.所有赛事均应至少向赛事关门时间内完成最长距离竞赛项目的选手提供奖牌和成绩证书，并在赛后将成绩证书及时提供给参赛选手（可网上公布，自行下载打印）。

（十一）组委会应根据赛事相关规定、赛道特点，在赛道起终点及沿途为运动员提供足够的饮用水。

1.通常情况下，饮用水和饮料由组委会提供，但也允许运动员自备。组委会在赛道沿途应大约每5公里确保设置1个饮水/用水站或饮料站，确保水的充足供应。每个饮/用水站或饮料站须

设指示牌，并在赛道适当的位置设置饮/用水或饮料桌便于运动员拿到。

2.10公里以上的项目，饮水/用水站与饮料站应间隔配备，饮料站除饮用水外应至少提供运动（电解质）饮料；超过25公里以上的项目，有条件的组委会还可提供能量补给品，食品类补给设置应确保安全科学，避免铺张浪费。

3.每个饮料站、饮水/用水站应计算途经该站点运动员人数，为每名运动员提供至少250毫升的水，如气温较高或有较高的风险，应酌情增加各补给站饮水和用水量，同时可配备喷淋设施为运动员降温。喷淋用水建议使用可饮用水。如使用喷雾车作为喷淋降温，应至少使用自来水。

（十二）赛道起终点及沿途均应根据赛事规模配备洗手间，并配备垃圾回收设备或垃圾回收服务，确保比赛结束后在起终点和沿途的路线上不遗留任何赛事废弃物。

1.赛道起终点及沿途均应根据赛事规模配备足够数量的公用厕所，并预留出运动员来往厕所的通道。起点公用厕所应在开赛前至少一个半小时开放。

2.起点的厕位总数应至少按照现场人数60:1计算，女性选手超过40%的赛事应至少按照50:1计算，有条件的赛事应尽可能提高比例。

3.终点的厕位总数应至少按照现场人数的300:1计算。

4.沿途厕位应至少每5公里间隔摆放，有条件的赛事应尽可能

能在出发至5公里之间每2公里放置厕所，沿途厕所应至少按途径总人数的600:1计算总数。厕所应摆放在饮料站和饮水/用水站至少10米之后。

5.赛道沿途移动厕所的开门方向应与运动员的跑进方向相同。

(十三)组委会应为半程以上项目无法顺利完赛的运动员提供收容服务，组委会不为被收容的运动员提供参赛成绩、排名和完赛奖牌。

(十四)为加大赛事各方人员的保障力度，组委会须为赛事所有组织人员、参赛运动员和工作人员购买人身意外险（含猝死险），保险额度不低于50万，并尽可能提高保额，同时确保组委会有公众责任险，如情况允许需配备赛事取消险。

(十五)除为本国或本地运动员额外设立排名奖金以及奖品外，其他奖金和奖品不应按参赛者的国籍和性别区别设置，应平等一致。所有获奖运动员的成绩应在赛事官方网站至少公示10天。运动员奖金应在兴奋剂检查（如有）结果确认后再行发放。

(十六)组委会应组建裁判员执裁团队，应为所有参加执裁的裁判员提供统一的服装或标识，便于参赛运动员识别。裁判员团队应具备相关资质和执裁能力，重要岗位需对裁判员级别进行要求和限定。裁判岗位设置需明确，应在赛前进行多次裁判员工作会议和召开技术会议，对竞赛组织细节进行培训和部署。

(十七)组委会应组建志愿者团队，应为所有参加赛事服务

的志愿者提供统一的服装或标识，便于参赛人员识别。志愿者团队原则以社会招募为主，组委会应根据赛事规模匹配相应规模的志愿者数量。赛前组委会应明确志愿者服务岗位和编制，明确服务要求，组织多次志愿者培训。志愿者培训讲师须具有四川省田径协会认证的相关资质。

（十八）赛事可组织起跑仪式和颁奖仪式。

1.起跑仪式一般包含嘉宾介绍及起跑发令，尽量不安排嘉宾讲话、致辞，所有仪式活动不得影响比赛的按时进行。

2.颁奖仪式可在现场为男女前三名安排颁奖，获奖选手名次通常参照枪声成绩进行排名。如组委会要求穿着大会提供的统一服装参加颁奖，须事先征得获奖运动员或其代理人的同意，以免发生合同纠纷。

五、安全保障

（一）安保和交通保障

1.组委会须严格执行国家和地方颁布的《大型群众性活动安全管理条例》的有关规定来组织安保工作。

2.组委会须制定周密的赛事安保方案，方案包括起终点、赛道沿途等各个方面。

3.为切实做好比赛各区域的人员管理工作，组委会须制作赛事证件，对赛事各区域进行严格管理。

4.组委会须根据比赛路线特点制定科学、合理的交通管制方案和人员疏散方案，确保各主要路口的交通安全。

(1) 起点区域保持交通管制至最后一名运动员离开起点。

(2) 终点区域交通保持管制至公布的关门时间。

(3) 赛事赛道必须采用全程或分时、分段交通管制，直至公布的关门时间。如果是双向交通的公路，运动员只用其中一侧，则可只对使用的一侧进行管制。

(4) 所有赛事在赛道上要根据当地实际情况安排相应的安保人员和检查裁判员，交通路口须有警察进行管理。

(5) 关于交通管制的公告须于赛事举办前1-2周向社会公布，以方便群众出行。

5. 赛事组委会须建立赛事熔断机制，必须在赛前召开风险研判分析专题工作会议，根据赛事活动的场地、规模、环境等特点，有针对性地制定包括“熔断”机制在内的风险防范及应急处置预案。

(二) 医疗保障

在比赛期间起终点以及沿线均须配备急救设备（包括AED等）和专业医务人员，严格按照中国田径协会路跑赛事医疗保障标准：《马拉松赛事现场医疗保障人员配置要求》、《马拉松赛事现场医疗保障设施设备配置要求》中的相关要求进行赛事筹备工作，必要时配备卫生检疫人员，确保及时发现并能在最短时间内在现场实施急救并将危重伤病人员送到指定的医疗机构。

1. 赛事组委会应详细列出比赛中医疗站的位置和其提供的医疗服务，并在正规医疗、卫生检疫机构的指导下制定比赛的医

疗保障方案和突发事件的应急预案。

2.赛事组委会须指定比赛沿线的医院作为组委会官方医院，并标明医疗地点，组委会需和公安、医疗、交通管理部门协商，开通绿色急救通道，确保救护车、医疗急救人员无障碍通行。

3.赛事组委会应根据实际情况安排足够的移动救护人员、医疗救护车和医疗站，同时在赛道沿线也须安排足够的医疗志愿者进行服务，确保在第一时间发现、报告并开展救治工作。

4.赛事组委会还应明确医疗服务中所发生的费用的经济责任。所有以上信息须通过选手参赛指南向所有参赛选手公布。

5.坚持生命至上原则，赛事组委会应按要求建立终点现场指挥部，确保竞赛、公安、安保、医疗、交通、宣传等部门做好指挥调度工作。

六、监督管理

（一）赛事应坚持政府监管与行业自律相结合的原则，按照“谁审批、谁负责”“谁主管、谁负责”“谁主办、谁负责”原则，实行分级分类管理，加强赛事监管。

（二）四川省田径协会作为四川省内田径行业管理协会，将协同中国田径协会以及第三方机构对相关单位依规进行监管，对违反中国田径协会、四川省体育局和本指南管理办法，并造成不良社会影响的相关单位将依规进行监管和处罚。

（三）赛事组织者应主动接受体育主管部门及其他有关部门的监管和审查，在赛事举办前或举办期间，发现存在安全隐患的，

应积极、主动配合整改，不配合整改或逾期拒不整改的，相关部门有权依法依规对赛事组织者或主办、承办方作出处罚或处理。

（四）在赛事举办前或举办中发现有涉嫌不符合条件、标准、规则等规定情形的，或收到有关单位、个人提出相关投诉的，应当及时查处，督促整改。赛事相关组织与个人未及时整改的，须约谈其主要负责人，要求及时采取有效措施消除风险或隐患；属于其他部门职责范围的，应当及时移交并积极配合协调处理。相关查处或移交处理的情况，应当向投诉举报人反馈。

（五）对于类似违规办赛、低质办赛、虚报信息、消极比赛、使用兴奋剂等不良现象须引起高度重视，应在第一时间了解情况，主动或配合相关部门开展调查、弄清事实，严格依法依规处理，并公开处理结果，及时回应社会关切。

七、其他

（一）组委会应积极通过媒体进行赛事新闻发布，做好和当地居民的赛事沟通工作，积极宣传全民健身和路跑运动，争取居民的最大理解，鼓励沿途观赛。

（二）组委会组织的相关活动及发布的赛事广告和媒体宣传内容必须真实、健康，不得误导、欺骗参赛者和消费者。（三）加强安全教育，不间断播放安全警示宣传资料和信息提示。

（三）组委会应提供赛场媒体服务，合理规划赛场媒体通行区域，设置媒体中心，满足广大媒体采访交流、摄影摄像、工作报道等需求。

(四)组委会应提前预设可能出现的突发状况并准备赛事应急预案与舆情应对工作机制,在必要情况下可现场召开新闻发布会。

(五)各赛事的广告须严格按照国家有关规定来执行。赛事组织者应自觉接受当地工商、审计、税务等部门的管理和监督。

(六)组委会应严格遵守国家关于市场活动的有关规定,所有赛事严禁接受烟草赞助,任何酒精类产品不能作为冠名赞助商且赛事期间不得提供20度以上酒类产品。

(七)赛事应坚持资源节约与环境保护,参赛与完赛物资避免铺张浪费,鼓励使用可回收环保类材料,推动赛事与环境的可持续发展。

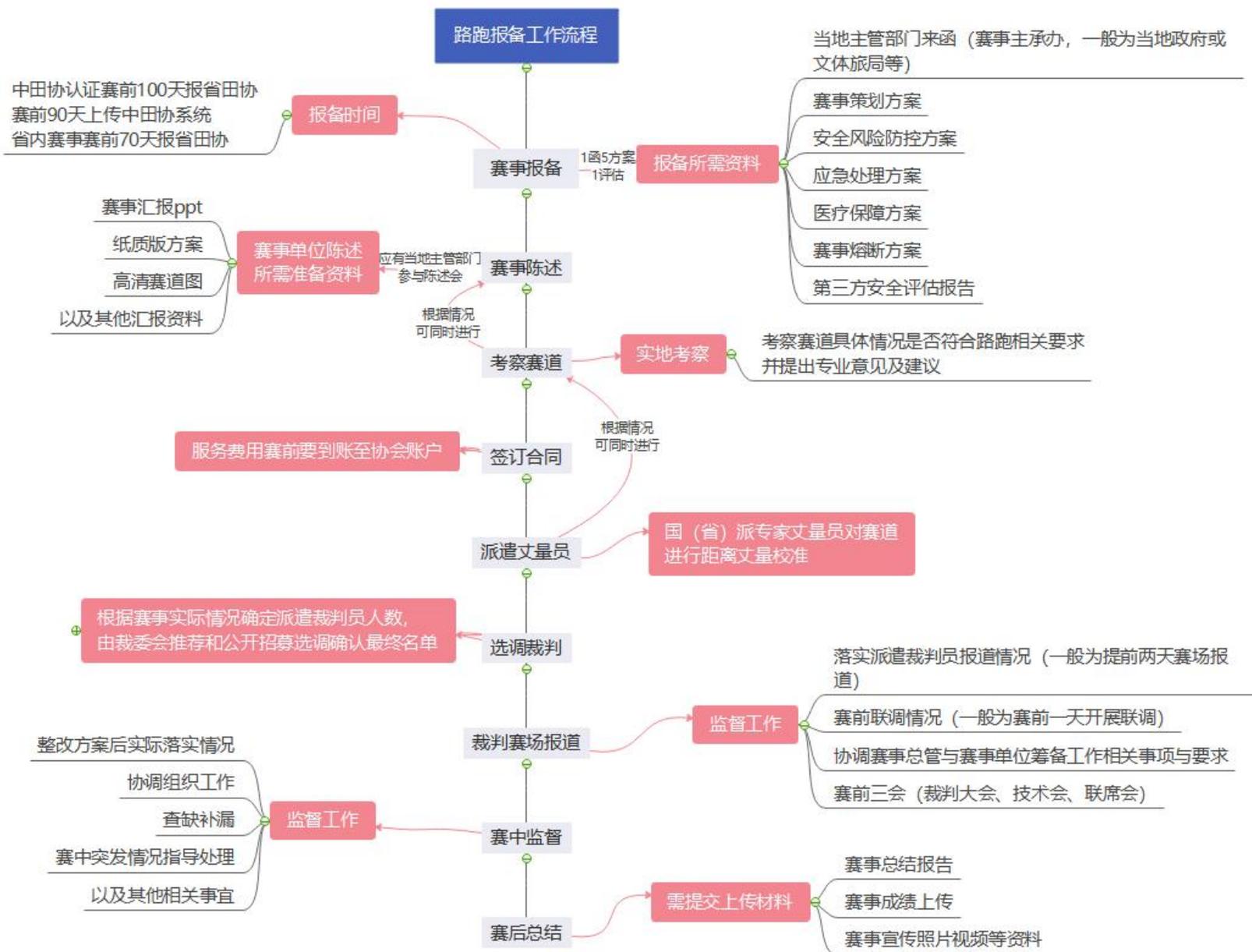
八、附则

(一)四川省内举办的各级各类路跑活动可参照本指南执行。

(二)本指南根据国家体育总局、中国田径协会、四川省体育局关于赛事管理相关规定,适时进行修正和补充。其他未尽事宜,依据相关法律、法规和有关规定执行。

(三)本指南由四川省田径协会负责解释。

附件：报备流程图



四川省路跑项目参赛指引（试行）

为明确社会主体和群众参与路跑赛事的条件、标准和程序，引导社会主体和群众了解路跑赛事赛前、赛中、赛后的相关注意事项，为参赛人员提供报名须知、赛前准备、比赛途中和赛后恢复等四个部分必要的指导和服务，维护四川省内路跑赛事参与者的合法权益，根据相关法律法规和政策文件精神，制定本参赛指引（以下简称“指引”）。

一、报名须知

（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、主办单位、承办单位、协办单位、举办时间、举办地点、竞赛项目、比赛路线、竞赛办法、参赛办法、奖励办法、报名流程等，以及组委会的特殊要求。竞赛规程一般会在赛事官方网站上提前公布，使参赛者根据规程合理安排训练，积极作好参赛准备。

（二）参赛资格和评估健康状况

路跑比赛是一项不断挑战自身极限，具有一定风险的运动项目。如果运动不当，可能造成不同程度的身体损伤，甚至危及生命。因此，路跑赛事的参赛者应身体健康，而且要有经常参加跑步锻炼或训练的基础。参赛者应在有资质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，确认是否可以参加马拉松及相关运动比赛。

赛前运动员须提供3个月内二甲以上医院的体检报告。主要包括血压、常规心电图或24小时动态心电图或运动平板试验（三项之一即可），如血压过高或心电图明显异常（例如显著心动过缓等）需加做心脏彩超。

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.比赛日前两周以内患过感冒者；
- 7.赛前一晚大量饮用烈性酒或睡眠不足者；
- 8.孕妇；
- 9.其他不适合运动的疾病患者。

（三）风险评估

参加马拉松及相关运动的比赛，参赛人员应根据自身状况、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的参赛项目。

通常，经过6个月以上的系统训练，每周3-6次训练，一次最大跑量以目标速度或高于目标速度持续完成32-35公里而无重大不良身体不适者，可以选择参加全程马拉松；

经过3~6个月的系统训练，每周3-5次训练，一次能以目

标速度或高于目标速度持续跑完成 15 公里以上而无重大不良身体不适者，可以选择半程马拉松比赛；

经过 2-3 月的系统训练，每周 3-4 次训练，一次可持续跑达到 5 公里以上的，可以参加 10 公里比赛。

从安全角度考虑，参加马拉松及相关运动比赛应该是一个循序渐进的身体运动能力和心理承受能力的发展过程。参赛人员应该遵循循序渐进的运动训练原则，参赛选择上注意由短到长（距离）、由慢到快（速度）。先从参加 5 公里、10 公里跑比赛开始，有 10 公里比赛经历后，才能报名参加半程马拉松，半程马拉松完赛后并经长距离跑训练，才能报名参加全程马拉松项目。

建议参赛选手每年参加全马比赛数量不超过 6 个，半马比赛数量不超过 10 个。

二、赛前准备

（一）阅读手册

参赛手册是组委会提供给参赛人员的官方重要信息提示，通常放在参赛包内一并发放（也可网上公布）。参赛手册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、关门时限、比赛当日交通信息、比赛路线、饮料用水位置、起终点位置和赛后成绩查询等。参赛人员通过参赛手册了解检录时间、存包处、取包处、出发集结区域、到达比赛地点的交通路线和用时。参赛人员应通过提示了解比赛当日的天气情况（气温 5-15 度比较适合马拉松及相关运动比赛）如太冷应穿长衣长裤，如过热除穿背心短

裤外还要做好防暑降温准备。

参赛人员应根据自己住所离赛道起点的距离、路途用时及比赛时间等确定起床、洗漱和早餐时间，不要太早或太晚。如果条件允许赛前应勘察比赛路线或在比赛路线上进行适应性训练，主要了解路线是否平坦及上下坡情况，合理安排体力分配。

（二）调整心态

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。安排叫醒（叫醒电话、闹钟、手机等）措施不遗留任何影响睡眠的担心。通常赛事级别越高，心理压力越大，关键时刻能否保持良好心态至关重要。

（三）参赛物品

赛前一周应该考虑比赛时需要使用的物品，最好列出清单，按照清单准备比赛物品，避免遗漏。

1.芯片：按要求佩戴，保证成绩有效。

2.服装：除组委会发的赛事服装，也可以选择宽松、舒适、透气、吸汗、自己惯用的服装。天热时可选择背心短裤，天冷时可增加长衣裤。

3.号码：比赛前一天固定在参赛服装上，避免第二天早上手忙脚乱。

4.跑鞋：跑步最重要的装备。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。比赛鞋最好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。

5.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。

6.帽子：天气炎热时帽子可以起到防晒作用。帽檐可以挡住汗水、雨水或降温浇水时水流进眼睛里，避免频繁擦拭眼睛。

7.防晒：高温天气比赛时涂抹防晒霜，防止晒伤。

8.存衣：存衣包内放赛后更换的衣物、毛巾、鞋以及轻便的食品饮料。存衣包外必须附上自己的号码布和姓名，以便赛后领取。

9.补给：多数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，参赛人员可按照自备补给要求，根据自身需求自行携带。

10.凡士林：全程选手跑步过程中双腿双手摆动频次较高，建议在容易摩擦的部位（如大腿内侧、腹股沟和腋下）涂抹凡士林保护皮肤，防止摩擦过度。

11.多功能手表：用于了解和掌握跑步速度及心率，及时调整体力分配。

12.腰包：用于存放参赛必备的小物品。

13.魔术头巾：高温天气可以擦汗、低温天气可以御寒。

14.心率监控设备：有条件的参赛人员可佩戴有医学预警的

设备降低风险，敬畏生命。

（四）饮食策略

赛前早餐不宜油腻、过饱，应适当摄入碳水化合物，如面条、面包、米饭、馒头等主食以保证身体充足的糖原储备。同时适量的蔬菜水果搭配适量的蛋白质能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

根据前期的训练及赛前状况情况，恰如其分的评估自己实力，有利于提高信心，合理分配体力、制订配速计划，发挥自己的最佳训练水平。

（六）制定配速

根据自己的赛前训练水平制定成绩目标，围绕目标合理分配体力，尽量保持均匀配速。不同的参赛目标，选择不同的体力分配，确保在组委会规定的关门时间内顺利完赛。

（七）预防伤病

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。尽可能选择质地较软的路面进行赛前强度训练（路面的硬度：水泥路面>沥青路面>塑胶道>土道）。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。避免食用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

临赛前 30-50 分开始做准备活动，可先进行慢跑，有助于体温、心率升高。然后进行髋、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（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

鸣枪出发时，人多拥挤，注意保持冷静，不必争先恐后，蜂拥向前，避免被碰撞挤倒。如果出现个人（鞋被踩脱等）意外情况需要处理，不能下蹲停跑，而应随着人群继续往前跑，在人流相对较少的赛道边缘寻找合适位置处理。

（五）途中

马拉松比赛首要原则是采取匀速跑，前 2-3 公里不要跑得太快，低于目标速度 10 至 15 秒，或以 70%-80%强度跑进即可。应按照自己的节奏和计划，可以选择跟随“官兔”或速度相当的跑者进行跟跑，有利于节省体力，控制速度。

（六）上下坡

在比赛中遇到上下坡时，注意调整身体重心，尤其是躯干的倾斜角度。上坡时，身体稍前倾，适当缩小步长，加快步频，加快摆臂，采用前脚掌着地，同时配合呼吸节奏。下坡时，身体稍后倾，通过脚跟滚动到脚前掌着地，适当增加步长，降低步频，合理控制跑速。

（七）补给

组委会在赛事路线沿途设置用水站/饮水站/补给站，参赛者根据天气情况选择用水或饮水，或者两者都取用，饮水量要依气候情况而定，天热饮水多些，每次饮量不要过多；15 公里后可根据自身情况食用组委会提供的食品补给，如香蕉、面包、番茄等。如果带有盐丸、能量棒或能量胶，可在比赛中分次食用，及时补充运动中所需的多元糖、电解质。通常盐丸和能量胶每隔 8-10 公里服用一次。

（八）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危及生命。

（九）异常情况处理

1. 不适：若出现呼吸困难、心跳加速、头晕恶心、腿软发沉等现象，这就是运动生理学上所指的运动“极点”（半程马拉松的极点一般在 15-18 公里，全程马拉松的极点在 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。跑者可以适当减慢跑速，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，从而迎来正常运动机能，运动生理学上叫“第二次呼吸”。

2. 腹痛：应放慢速度，同时采用深呼吸，按压疼痛部位或弯腰跑等方法进行调整。

3. 关节痛：出现膝关节或踝关节疼痛时，放慢跑步速度。

4. 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。

5. 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。

6. 高海拔：在高海拔地区参加比赛时，由于高原空气稀薄，高强度运动非常容易造成人体缺氧。为预防高原反应，马拉松全程配速通常应该比平原慢 5-10 秒/公里。另外，高海拔的地区的

紫外线强烈，应注意防护。

7.高温：在四川省内举办的马拉松赛事，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。

（十）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：

1.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。

2.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。

3.领取存衣包，换上干衣服，注意保暖，以免着凉感冒。

4.领取奖品或纪念品、成绩证书（或住地自行下载）。

5.利用组委会提供的现场赛后恢复服务进行按摩放松。

6.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

（一）冷敷：将腿在冷水中浸泡 5-10 分钟，再用温水浸泡 5-10 分钟或用冷热水交替冲淋。

(二) 补给：赛后补充运动饮料，吃易消化的碳水化合物和蛋白质补充体能。跑者在马拉松比赛后，不要急于恢复正常训练节奏，应该安排大约一周的休整时间。休整期间，跑者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、参赛处罚规定

- (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) 不得携带两枚或两枚以上感应计时芯片参赛。
- (六) 按规定的起跑顺序在报名项目的起跑点起跑。
- (七) 应按照规定时间出发起跑。
- (八) 不得绕近道或途中插入赛道。
- (九) 赛时服从工作人员指挥。
- (十) 在丢弃废品前，确保周围选手不受影响。
- (十一) 使用赛道起、终点及沿途卫生间，严禁随地便溺。
- (十二) 赛道上不要挤、推、撞、绊。
- (十三) 进入水站补给站应放缓步伐，大众选手不得拿取红色桌布放置的专业选手饮料饮用。
- (十四) 若想停止比赛，应减速并移步至赛道边缘，避免影响其他选手。

(十五) 未完成比赛不得领取完赛物品，完赛后不得反复通过终点领取。

(十六) 遵守规则、规程，尊重对手、尊重裁判，讲究礼仪、文明参赛。

六、教练员行为准则

(一) 拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，不得损害国家利益，无私奉献，忠诚党的体育事业；

(二) 严格遵守《反兴奋剂条例》相关规定，绝不组织、强迫、欺骗、教唆、协助运动员使用兴奋剂；

(三) 严格管理、加强教育，培养高素质全面发展人才；

(四) 严于律己，严格遵守赛风赛纪各项规定；

(五) 科学训练，认真制订训练计划，努力完成训练任务，提高训练水平；

(六) 做好赛前准备和临场指挥，对于比赛判罚有争议时，应按规定程序进行申诉，赛后认真总结；

(七) 教练员之间要互相尊重、互相学习、互相支持、团结协作；

(八) 遵纪守法，维护社会公德。

七、申诉和抗议

对于比赛交锋判决、其他运动员行为、赛风赛纪问题等存在异议，应按照《中国田径协会比赛争议解决和问题反馈机制》中

说明的程序和方式提出；提出抗议和申诉的主体必须为参赛人员（运动员、领队教练、裁判员等）。

八、四川省田径协会作为四川省内田径运动的行业管理协会，参赛者若违反比赛规则及比赛规程将面临被取消参赛资格或比赛成绩的处罚，情节严重的甚至会受到禁赛的处罚。

九、其他未尽事宜，依据相关法律、法规和有关规定执行。

十、本指引根据国家体育总局、中国田径协会、四川省体育局关于赛事管理相关规定，适时进行修正和补充。

十一、本指引由四川省田径协会负责解释。