

四川省越野跑项目办赛指南（试行）

一、总则

为明确四川省内山地越野跑项目的办赛基本条件、标准、规则和程序，推动山地越野跑项目办赛规范化、制度化，促进山地越野跑项目健康、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”）。

（一）定义

山地越野跑：是指由路跑派生出来的在山地户外环境中（包括山川、沙漠、森林和平原等）进行的跑步运动、徒步或接力活动。跑道由山地自然路径及部分人工道路组成（包括山地碎石路、泥土路、森林小道、单道小径或少量公路）。其赛事是由多人在规定的赛道上，按照一定的规则进行的速度竞赛。

（二）项目分级

根据越野跑赛事路线的距离和难度，将比赛项目分为：

1.短距离越野跑（S级路线）

（1）S1级路线：距离在25公里（不含）以内，不涉及海拔3500米以上的路线。

（2）S2级路线：距离在25公里（不含）以内，涉及海拔3500米以上的路线。

2.中距离越野跑（M级路线）

(1) M1 级路线：距离在 25 公里（含）至 42.195 公里（不含）之间，不涉及海拔 3500 米以上的路线。

(2) M2 级路线：距离在 25 公里（含）至 42.195 公里（不含）之间，涉及海拔 3500 米以上的路线

3.长距离越野跑（L 级路线）

(1) L1 级路线：距离在 42.195 公里（含）至 100 公里（不含）之间，不涉及海拔 3500 米以上的路线。

(2) L2 级路线：距离在 42.195 公里（含）至 100 公里（不含）之间，涉及海拔 3500 米以上路线。

4.超长距离越野跑（XL 级路线）

距离在 100 公里以上（含）的越野跑路线。

其中 S2、M2、L1、L2、XL 比赛项目属于高危险性体育赛事。

二、适用范围

本指南适用于四川省内开展的各级各类越野跑赛事。

三、举办赛事应具备的条件

(一) 属于高危险性体育赛事的 S2、M2、L1、L2、XL 比赛项目应按规定办理相应的高危险性体育赛事行政许可。

(一) 主办方、承办方能够承担独立民事责任；主办方、承办方、协办方等组织者对赛事安全负直接责任，赛前应当签订书面协议明确职责分工；赛事场地提供方或管理者应当尽到

安全保障义务并在力所能及的范围内协助承担应急救援等救助任务。

(二) 赛事主办方获得赛事起、终点及沿途赛道和相关场地的赛事使用权，同时具备与赛事规模相适应的起终点场所、路线。

(三) 配备的组织机构、管理人员和竞赛组织专业技术人员要与赛事的规模、内容、级别相匹配。

(四) 具有与赛事规模相适应的组织经费。

(五) 比赛所用全部器材应符合竞赛规程的要求，器材的数量和认证标准须满足赛事的需求。

(六) 赛事公众责任保险应覆盖所有的赛事相关人员。

(七) 有完善的交通、安保、医疗及应急救援方案，配备与赛事规模相匹配的具有相关资质的山地救援团队。

(八) 以安全为首要条件，坚持以人为本，做好参赛运动员（运动队）必要的服务。

(九) 符合国家、地方法律、法规规定的其他条件。

(十) 越野跑赛事未经审批，不得冠以“四川”“全省”“省级”“全国”“中国”“国家”“中华”“世界”“亚洲”“国际”字样或具有类似含义的词汇。

四、赛事的组织与管理

(一) 赛事分类

按照赛事规格、赛事性质和竞赛组织将越野跑比赛分为A、B、C三类。

1.A类赛事是指由四川省体育局、四川省体育总会、四川省登山户外运动协会主办的全省性山地越野跑赛事，或与地方共同主办但由四川省登山户外运动协会主导的越野跑赛事。

2.B类赛事是指地方自行主办，或与四川省登山户外运动协会共同主办但由地方主导的越野跑赛事。

3.C类赛事是指其他商业性、群众性越野跑赛事，应当按照属地管理原则，根据地方有关规定办理相关手续。

山地越野跑（S2、M2、L1、L2、XL）级的赛事活动，如另有行政许可规定的，则需按照规定程序办理。（二）组织要求

1.A类赛事组织要求

（1）A类赛事的赛道、组别、裁判、成绩、救援等核心组织工作由四川省登山户外运动协会技术审核。

（2）赛事技术代表、安全监督员和总裁判长、副总裁判长、项目裁判长及裁判均由四川省登山户外运动协会选派。副总裁判长及以上的裁判员须具备四川省一级越野跑裁判员资格，并严格按四川省登山户外运动协会越野跑竞赛规则执行。

（3）赛事须严格按四川省登山户外运动协会越野跑比赛相关要求执行，所有赛事技术、器材需满足赛事安全及竞赛的要

求，其中包括卫星跟踪器、电子计时系统、安全救援装备、通讯装备等。

(4) A类比赛根据要求可设置S级(S1、S2)、M级(M1、M2)、L级(L1、L2)、XL级比赛路线。

2.B类赛事组织要求

(1) B类赛事竞赛组织工作须符合四川省登山户外运动协会山地越野跑比赛相关要求，由地方体育主管部门审核监督。

(2) 赛道、救援等核心组织工作由四川省登山户外运动协会技术审核。

(3) 赛事技术代表、安全监督员由四川省登山户外运动协会选派，其余裁判员根据比赛级别分别由地方体育主管部门、相关协会派出，总裁判长、副总裁判长、项目裁判长须具备四川省一级越野跑裁判员资格，其余裁判员须具备四川省二级越野跑裁判员资格，并严格按四川省登山户外运动协会竞赛规则执行。

(4) 赛事须严格按越野跑赛事相关要求，所有赛事技术器材需满足赛事安全及竞赛的要求，其中包括卫星跟踪器、电子计时系统、安全救援装备、通讯装备等。

(5) B类比赛根据要求可设置S级(S1、S2)、M级(M1、M2)、L级(L1、L2)、XL级。

3.C类赛事组织要求

(1) 赛事的竞赛组织工作符合公平竞赛的基本标准，同时符合地方体育主管部门的相关规定。

(2) 有完善的组织方案，并有必要的安全、医疗、救援保障等工作方案（四方案一评估一机制）。

(3) C类比赛根据要求可设置S1级、M1级项目路线。

5.越野跑A类和B类赛事严格按照四川省登山户外运动协会颁布的《四川省越野跑竞赛规则》（详见附件）执行；C类赛事在保障赛事安全、有序和公平竞赛的基础上参照《四川省越野跑竞赛规则》执行。

（三）办赛基本程序

1.初步考察评估

选派专业技术人员前往办赛地现场考察，对办赛的自然条件和基本组织条件进行评估，做评估报告，并拟定办赛方案。

2.赛事许可

若举办属于高危险性赛事活动的山地越野跑比赛，按照相关规定，除体育行政部门及其事业单位、单项体育协会主办、承办的赛事外，其他组织者在举办赛事前须按国家体育总局《体育赛事活动管理办法》相关规定和《体育总局关于做好高危险性体育赛事活动管理工作的通知》《四川省高危险性体育赛事活动分级管理办法（试行）》的要求，办理相应的高危险性体育赛事行政许可。

3.组织机构

(1) 须成立赛事组织委员会（以下简称“赛事组委会”），对竞赛组织、医疗救护、卫生检疫、安保交通等基本内容进行统筹协调和工作管理。组委会工作应至少包含综合协调、竞赛、安保、交通、医疗、救援、宣传、志愿者等部门。

(2) 赛事组委会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。裁判岗位设置须明确，应在赛前召开裁判员工作会议和技术会议，对竞赛组织细节进行培训和部署。

(3) 赛事组委会应设置技术代表岗位，根据比赛级别由四川省登山户外运动协会或相关主管部门指派。技术代表是竞赛项目管理单位关于技术方面的总代表，应由具备一定比赛经验和资质者担任。技术代表要根据比赛路线和相关技术要求，监督赛区有关部门具体落实筹备工作。同时，技术代表具有向竞赛委员会提出延期、终止、取消比赛的建议权。

(4) 赛事组委会应设置安全监督员岗位，对赛事进行全方位安全监督。安全监督员应由具备一定比赛经验和资质者担任。发现赛事有安全隐患应及时和技术代表进行沟通，提出整改意见，并督促总裁判长执行。如果安全隐患未消除，有权向技术代表，直至竞赛委员会提出延期、终止、取消比赛的建议。

(5) 赛事组委会应组建志愿者团队，志愿者须年满 18 周岁，身体健康。组委会为所有参加赛事服务的志愿者提供统一的服装或标识，便于参赛运动员识别。志愿者团队以社会招募为主，组委会应根据赛事规模匹配同等规模的志愿者数量。赛前组委会应明确志愿者服务岗位和编制，明确服务要求，组织志愿者培训。

(6) 根据赛事工作推进要求分别安排赛事协调会、各小组工作会、技术说明会、总结会等，并由竞赛委员会主任或总裁判长整体部署安排各项工作。

4. 赛事文件

(1) 赛事组委会应编制详细赛事《工作手册》，以便工作人员开展各项组织执行工作。赛事《工作手册》内容包括：赛事活动组织方案、风险防范及应急处置预案、安全工作方案、医疗保障及救援方案、风险评估报告、赛事活动“熔断”机制。并提前组织裁判员、救援人员、工作人员、志愿者学习相关内容。

(2) 赛事组委会应编制详细的《运动员手册》，赛前分发给参赛运动员和所有相关工作人员，《运动员手册》内容包括竞赛规程、竞赛规则、比赛路线信息、日程安排、起终点分布图、起终点交通指南、补给点信息、检查点信息、寄存转运安排等。

5. 参赛报名

(1) 赛事组委会应在比赛开始报名之前公布竞赛规程，竞赛规程应包括竞赛名称、组织机构、时间、地点、项目设置、赛事规模、比赛路线、参赛资格、竞赛规则、奖惩办法、报名办法、组委会联系方式等。

(2) 赛事组委会需根据不同类型赛事制定相应的报名要求，其中包括年龄要求、身体情况、身份条件、运动能力、强制装备、报名费等。

①参加 S1 级、S2 级、M1 级项目运动员须至少有 1 年内 20 公里以上跑步比赛的完赛证明；参加 L1 级项目运动员须至少有 1 年内 40 公里以上跑步比赛的完赛证明；参加 M2、L2、XL 级项目运动员至少有 1 年内 1 次 100 公里以上或 2 次 40 公里以上比赛完赛证明。

②参加越野跑比赛运动员应在二级甲等及以上医院进行体检，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) 赛前一晚大量饮酒或睡眠不足者；
- 7) 孕妇；
- 8) 其他不适合运动的疾病患者。

③赛事组委会授权或委托第三方平台报名，应符合体育总局《体育赛事活动管理办法》规定，第三方报名平台需要有相关营业资质，赛事组委会对其授权的赛事报名工作进行责任监管。

6.赛道规划

(1) 赛道须满足比赛项目要求，项目距离根据实际情况确定。

(2) 赛道路线和项目的制定应由具有制定赛事线路资质的专业人员进行勘察，确保赛道符合办赛需求。应对气候突变引起的自然现象、特殊政策等做好各种预案。

(3) 起跑后前 1 公里左右赛段应充分考虑赛道的承载量，须有足够宽的赛道引流，避免拥挤踩踏。

(4) 赛事应设有统一的指示系统，其中包括路标、地形图、GPS 轨迹、人员指引等方式。路标须明确清晰，体现出赛道及比赛行进方向。如在夜间进行比赛，须设置带有反光材质的路标，作为夜间比赛方向的指引。

(5) 组委会在涉水路段、危险路段必须合理设置警示牌、路绳及安排救援人员。

7.赛事功能区

(1) 根据不同赛事需求设立相应的功能区，其中包括：起点、终点、指挥中心、医疗中心、检查站、转运点、补给站、接力区、营地、避难所等。

(2) 根据不同赛事，各功能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，组委会应制作各区域的详细布局图并严格控制可进入人员。

(3) 起点区域应使用明显的标志物进行标识，例如出发拱门，并根据不同赛事的规模设置出发区。

(4) 起点区应综合考虑仪式需求以及参赛运动员的集结、寄存、补给、医疗、洗手间、垃圾处理等需求合理规划。对于有强制装备要求的赛事，应设置出发隔离区。

(5) 终点物品发放区域应合理规划，确保运动员能够有秩序地领取完赛物品。

(6) 根据赛道情况，组委会需重点考虑各功能区的供电、通讯、救援、医疗保障。

8. 赛事报到

运动员抵达比赛地报到时，由赛事组委会核验运动员身份、体检证明、保险单等材料，所有材料符合条件并签署赛事风险告知书后方可准许参赛。裁判员须严格按照参赛资格要求进行审核。

根据比赛要求，裁判员对所有参赛运动员进行强制装备检查。根据赛事需要可进行装备使用技能的测试。

9. 技术说明会

赛事组委会按照要求提供有关技术会议和竞赛路线的信息，技术说明会应由总裁判长主持，如参赛选手较多，可按组别

或号段分场次召开。技术会可根据赛事情况采取不同形式，如线下会、线上直播、现场录像播放等。技术说明会内容包括：

(1) 介绍组织代表，包括：技术代表；安全监督员；仲裁委员会；总裁判长；其他主要裁判员；救援总监。

(2) 讲解赛事相关信息，包括比赛路线情况、行程安排、补给转运、气象信息、装备要求、环保要求、危险路段提示、成绩计时、救援方案、紧急预案、其他安全注意事项等。

(3) 答疑

10.媒体说明会

组委会根据赛事要求在赛前组织召开媒体说明会。媒体说明会一般由总裁判长或其委托人主持召开，主要内容包括比赛日程安排、路线讲解、各赛段交通情况、选手基本情况、采访拍摄注意事项、安全注意事项等。

11.出发仪式

(1) 赛事的出发仪式应本着隆重热烈、简便易行的原则。

(2) 应在裁判员工作就位、运动员准备就绪后发枪。

(3) 根据赛事规模和项目编排，比赛通常采用集体出发或分组间隔出发两种形式。

12.颁奖仪式

(1) 根据赛事安排相应的颁奖仪式流程，通常现场颁发各组别前三名。

(2) 组委会安排颁发完赛奖牌和完赛证书相关流程。

(3) 获奖运动员须穿着本人的正式参赛服装参加颁奖，如组委会要求穿着大会提供的服装，则须事先征得获奖运动员的同意，以免发生纠纷。

13. 赛后总结

比赛结束后，由技术代表、安全监督员、总裁判长提交赛事报告，对比赛的各方面进行全面总结、评估和记录，并将赛事秩序册、成绩册、相关报告等材料整理归档。

(四) 赛事服务

1. 赛事组委会应保障参赛报名和参赛物品发放的顺畅

(1) 可为参赛选手提供网上报名等多种报名方式。

(2) 赛事组委会应为成功报名参赛的运动员配备号码布。

(3) 赛事组委会应根据赛事规模科学安排参赛运动员领取参赛物品的时间和方式。

(4) 按照流程为通过核验的参赛运动员发放参赛包，参赛包通常包括号码布、号码贴、运动员手册、比赛路线图、计时芯片、卫星跟踪器、转运包、身份手环等。

2. 赛事补给

(1) 赛事组委会应根据赛事相关规定、赛道特点，在赛道起终点及补给点为运动员提供足够的饮用水和相应的补给。补给应至少包括电解质饮料、高糖高热量食品、饮用水等。

(2) 如气温较高，须同时配备降温设施为运动员降温。如气温较低，应酌情在补给点或检查点提供热饮和热食。

(3) 组委会所有补给计划安排应在比赛规程或赛事信息中公布，包括补给分布的站点、数量、类别等，以便参赛运动员安排补给计划。

3.成绩统计

(1) 参赛运动员的成绩由比赛用时和罚时组成。组委会应详细准确记录每位运动员的比赛成绩，并在赛事结束后 30 分钟内尽快公布。具备条件可采用赛事信息系统提供成绩的实时查询服务。建议赛事组委会在主要点位和终点设置比赛录像，便于仲裁取证。

(2) 赛事应使用合格的计时产品，至少在起终点设置计时装置。

(3) 赛事组委会应为完赛运动员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运动员（可网上公布，自行下载打印）。

(4) 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公示。运动员奖金应在兴奋剂检查（如有）结果确认后再行发放。

(5) 组委会应为无法顺利完赛的运动员提供及时收容服务。

4.餐饮住宿

(1) 餐饮服务机构及提供的餐食应符合我国《食品安全法》的相关规定，同时满足赛事需要。

(2) 国际赛事中，组委会应为境外人员提供涉外宾馆服务。尊重各民族习惯，为少数民族运动员提供民族餐食。妥善安排好各工作组用餐，包括工作人员、裁判员、志愿者、记者、医疗人员等。

5. 赛事保险

赛事组委会应确保办理参赛运动员、组委会工作人员、裁判员、志愿者在比赛期间的人身意外险，并办理赛事公众责任险。主办方须购买赛事组织责任险，个人赔付金额不低于50万的保险，赛道路况及海拔等条件较为特殊的比赛，根据风险评估报告，保险金额应适度调高。

五、安全保障

(一) 通讯保障

1. 赛事指挥中心

赛事指挥中心的作用是建立组委会各部门之间的通信联络渠道，对比赛进行现场监控，快速处理突发情况，确保比赛流畅运行。赛事指挥中心至少应由以下人员组成：竞委会主任或现场总指挥、组委会安保、医疗、比赛场地及竞赛协调人。上述人员应具备赛时指挥和调度各自部门工作人员的权限。

2. 对讲机通讯

在比赛当天，应根据工作需要为组委会各工作部门配备对讲机，以便进行通信联络，确保比赛组织工作流畅运行。有条件的可分为以下通讯组：医务组、救援组、竞赛组、安保组、媒体组、场地组等。各组对讲机数量及分配方式应根据工作需要配备。在没有对讲机信号的区域根据实际情况架设中继台，保证赛事全程通讯畅通。

3.手机的使用

比赛期间手机通讯作为对讲机通讯的补充，一般在对讲机通讯失败或进行一对一通话时使用。组委会应为各部门关键岗位工作人员建立通讯录。如某赛段没有手机信号需要协调相关部门架设信号基站，以便加强手机信号，或准备卫星电话进行紧急通讯，保障通讯畅通。

4.越野跑比赛中运动员需强制携带手机，根据赛事情况为每位运动员配备有效的卫星跟踪器。

（二）医疗保障

1.在比赛起终点及赛道沿线均须配备急救设备和专业医务人员，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现场实施急救，能将危重伤病人员送到指定的医疗机构。

2.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内容，并在正规医疗、卫生检疫机构的指导下制定比赛的医疗、防控方案和突发事件的应急预案。

3.赛事组委会须明确赛事官方医院，并标明医疗地点，开通绿色急救通道。

4.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，建议每个医疗站点配置医疗设备（医疗设备必须包括AED）。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。

5.赛事组委会应明确医疗、检疫服务中所发生费用的责任承担。

（三）赛事救援

1.赛事组委会制定医疗救援方案时需考虑专业医护人员、救护车在道路通达的起终点和补给站部署方案，救护人员数量、救援线路、救援方法、预估最长搜救时间以及可配合救援的往返穿梭于各个补给站和终点之间的收容车方案。

2.组委会根据比赛路线和规模情况组建赛事救援队，救援队须符合相应资质要求，救援人员应具备一定的救援经验和能力。赛事救援队伍的选择须全体队员持证上岗，证件包括但不限于：院前急救相关（红十字救护证、WFA野外急救）、户外从业相关（四川省高山协作证、四川省高山向导）、野外救援相关（中国登山协会初级山地救援证、四川省低海拔救援证、四川省高海拔救援证）等。

3.赛前根据比赛路线要求制定灾害性天气等安全风险防控方案及应急处理方案（包括实时风险评估、风险预警、风险防范、比赛终止或延期、及时救援等内容）。

4.所有救援人员须赛前进行实地勘察，熟悉比赛路线、救援路线和紧急避难所等。所有救援人员须统一着装和佩戴证件，并配备必要的救援装备。赛中密切关注天气变化和运动员身体状况，保持与赛时指挥中心信息沟通。

5.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，建议每个医疗站点配置医疗设备（必须包括AED），并制定比赛的医疗救援方案（院前急救、搜救、健康护理、救护车及其它移动医疗救护服务、通讯联络等）和突发事件的应急预案。

（四）安保和交通保障

1.赛事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》的有关规定组织安保工作。

2.赛事组委会须制定周密的赛事安保方案，方案包括起终点、赛道沿线等各个方面。

3.切实做好比赛各区域的人员管理工作，所有赛事相关人员须佩戴赛事证件，赛事各区域进行严格管理。

4.赛事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) 终点区域保持交通管制至公布的比赛结束时间。

(3) 赛道须采用全程或分时、分段交通管制，直至该赛段结束。

(4) 赛事要根据当地实际情况在赛道上安排相应的安保人员和检查裁判员，交通路口须有交警进行管理。

(5) 赛事交通管制的公告须于赛事举办前 1-2 周向社会公布，以方便群众合理安排出行。

(6) 赛事组委会须做好起终点以及沿线的安全保障工作，对易发生危及公共群体的各类风险和突发事件须有预案。比赛期间，起终点及沿线应有专门的安保人员维护秩序，同时应对赛道区域内与赛事无关的车辆通行进行管制。

(五) 环境保护

赛道起终点、营地、补给点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，确保比赛结束后不遗留任何路标、指示牌等赛事废弃物。

(六) 气象预报

1. 极端天气条件和突然的天气变化可能会产生重要的风险（极冷或高温、暴雨、雷暴、闪电、雪、大风、有限能见度等）。赛事组委会应协调气象部门及时详细地提供比赛地区气象信息，为比赛筹备与组织工作提供决策依据。

2. 应为参赛运动员提供天气信息服务，赛前在赛事小程序、微信/短信推送官方天气预报，至少包括比赛区域各时段气象

信息。要有定期的天气预报信息更新（至少每四个小时），并在比赛期间做出相应的决策。

（七）突发事件

赛事活动因自然灾害等因素确需变更时间、地点、内容、规模或取消的，主办方应当在获得相关信息后及时公告。因变更或取消赛事活动造成主办方、承办方、协办方、参与者等相关方损失的，应当按照协议依法予以补偿。

赛事组委会应建立赛事熔断机制，比赛期间如自然灾害、极端天气等情况应及时终止比赛，按赛事预案做好人员疏散、安全转移、救援等工作，保障参赛人员和工作人员生命财产安全。

（八）应急预案

比赛须设置应急处理预案，包括路线的变更、器材使用等。预案需事先通知所有工作人员、参赛运动员。是否启动紧急预案仅总裁判长一人有权决定。

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”“谁主办、谁负责”“谁主管、谁负责”原则，实行分级分类管理，加强赛事监管。

（二）赛事组织者，主办、承办方应主动接受体育主管部门及其他有关部门的监督管理，在赛事举办前或举办期间，被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。

（三）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。

（四）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。

（五）鉴于本项目具有一定的危险性和风险性，为避免和杜绝安全事故发生，涉及S2、M2、L1、L2、XL赛段的赛前向四川省登山户外运动协会报备，涉及S1、M1赛段的鼓励赛前向四川省登山户外运动协会报备。赛事组织者，主办、承办方可依据《体育赛事活动管理办法》的相关规定和要求，请四川省登山运动协会为本赛事提供赛事技术、规则、器材，场地检查、赛前评估、专家论证、裁判选派和赛事规范、运行、保障，赛风赛纪等方面的专业指导和服务。

七、其他

（一）组委会应积极利用各种宣传形式和媒体工具，进行赛事新闻发布和赛事宣传，多元化展现山地越野跑运动特色和赛事良好氛围，扩大知名度和社会影响力。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。

（二）各类山地越野跑赛事的广告须严格按照国家有关规定执行。组委会应自觉接受当地工商、审计、税务等部门的管理和监督。

（三）组委会应做好本项赛事媒体报道资料的收集和归档，建立山地越野跑赛事媒体素材资料库。

八、附则

（一）四川省内举办的各级各类山地越野跑活动可参照本指南执行。

（二）本指南根据国家体育总局、中国登山协会、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）本指南由四川省登山户外运动协会负责解释。

附件

四川省越野跑竞赛规则（试行）

1. 总则

1.1 前言

为了推动我省越野跑运动发展，促进省内越野跑赛事规范和竞技水平提高，满足广大人民群众日益增长的健身需求，四川省登山户外运动协会特制定本越野跑竞赛规则。在我省境内举行的各级越野跑赛事均应参照本规则执行。

1.2 定义

山地越野跑：是指在，由路跑派生出来的在山地户外环境中（包括山川、沙漠、森林和平原等）进行的跑步运动、徒步或接力活动。跑道由山地自然路径及部分人工道路组成（包括山地碎石路、泥土路、森林小道、单道小径或少量公路）。其赛事是由多人在规定的赛道上，按照一定的规则进行的速度竞赛。

1.3 项目分级

根据越野跑路线的距离和难度，将比赛项目分为：

1.3.1 短距离越野跑（S级路线）

a) S1级路线：距离在25千米（不含）以内，不涉及海拔3500米以上的路线。

b) S2级路线：距离在25千米（不含）以内，涉及海拔3500米以上的路线。

1.3.2 中距离越野跑（M 级路线）

a) M1 级路线：距离在 25 千米（含）至 42.195 千米（不含）之间，不涉及海拔 3500 米以上的路线。

b) M2 级路线：距离在 25 千米（含）至 42.195 千米（不含）之间，涉及海拔 3500 米以上的路线。

1.3.3 长距离越野跑（L 级路线）

a) L1 级路线：距离在 42.195 千米（含）至 100 千米（不含）之间，不涉及海拔 3500 米以上的路线。

b) L2 级路线：距离在 42.195 千米（含）至 100 千米（不含）之间，涉及海拔 3500 米以上路线。

1.3.4 超长距离越野跑（XL 级路线）

距离在 100 千米以上（含）的越野跑路线。

1.3.5 其中 S2、M2、L1、L2、XL 比赛项目属于高危险性体育竞赛项目。

1.4 适用范围

本规则适用于在四川省境内开展的各类越野跑比赛。

1.5 规则与实施细则

1.5.1 四川省登山户外运动协会作为我省山地户外运动项目的唯一监管机构，有权制定和修改相关竞赛规则；

1.5.2 在规则适用过程中，对于未涉及或特殊情况的越野跑比赛，可根据本规则进行相应规则补充。

2. 运动员行为及要求

2.1 运动员参赛守则

2.1.1 运动员须提供真实证明材料，杜绝弄虚作假、冒名顶替行为，诚信参赛；

2.1.2 严格按照规程、规则进行赛前身体检查，办理参赛保险，签署赛事风险告知书；

2.1.3 严格遵守各项竞赛规程、规则，服从裁判指挥，对判罚有异议者按规则规定程序抗议或申诉；

2.1.4 尊重对手，尊重裁判，尊重观众；展现良好的精神风貌，弘扬中华体育精神；

2.1.5 遵守体育道德，维护比赛秩序，严禁使用兴奋剂；

2.1.6 比赛中注意形象，严禁赤裸身体；

2.1.7 团队比赛中须时刻保持团队意识，禁止抛弃队友或独自比赛；

2.1.8 严禁故意损坏其他运动员器材，严禁恶意阻碍其他选手前进，禁止破坏路标和指示牌；

2.1.9 保护环境，不乱扔垃圾；严格遵守森林防火规定，禁止使用明火；

2.1.10 严禁接受非中立帮助，做到公平竞赛；

2.1.11 运动员有义务向身处险境人员提供帮助，并告知组委会。

2.2 兴奋剂

禁止一切利用药物人为地提高运动员成绩的行为，越野跑比赛严禁运动员使用任何目前被 IAAF、UCI 或者 ITU 禁止的药品。

2.3 中立援助

运动员可以从任何中立人员处得到援助。“中立者”来源于比赛官员、比赛工作人员、以及其他选手等，任何参赛运动员所获得的中立援助，其结果不得使自己占有不公平的优势或对其他选手产生不公平的劣势。

例一：运动员在比赛期间可以在当地商店购买食品和饮料；

例二：运动员在比赛期间任何时候都不允许接受领队、家庭成员、朋友、

经理人或者代理商的食品、饮料及工具等帮助；

例三：除了比赛裁判或者比赛官员以外，运动员不可在比赛途中任何地方放置补给品或者工具（转运点除外）。

2.4 身体条件

参赛运动员应在有资质的正规医疗机构进行体检，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) 赛前一晚大量饮酒或睡眠不足者；
- 7) 孕妇；
- 8) 其他不适宜运动的疾病患者。

2.5 参赛资格

2.5.1 赛事组委会根据不同类型赛事制定相应的参赛要求，其中包括年龄要求、身体情况、身份条件、健康证明、运动能力、强制装备、报名费等；

2.5.2 参赛运动员在比赛期间年龄必须在 18 周岁以上（青少年体验赛除外）；

2.5.3 参加 S1 级、S2 级、M1 级项目运动员须至少有 1 年内 20 千米以上跑步比赛的完赛证明；参加 L1 级项目运动员须至少有 1 年内 40 千米以上跑步比赛的完赛证明；参加 M2、L2、XL 级项目运动员至少有 1 年内 1 次 100 千米以上或 2 次 40 千米以上比赛完赛证明；

2.5.4 被国际或国内任何体育单项组织停赛的运动员没有参赛资格；

2.5.5 根据竞赛规程要求办理人身意外保险。

3. 计时与成绩

3.1 计时

越野跑比赛采用电子计时，在小型赛事活动中有时也可使用手动计时。比赛至少在起点（Start）、终点（Finish）和检查

点（CP）设置打卡计时点，运动员须按要求进行打卡。除特殊规定外，从比赛起点至比赛终点为连续计时。

3.2 成绩与名次

3.2.1 越野跑成绩是指运动员完成比赛的时间及判罚时间相加，累计时间少者为胜；

3.2.2 多日分段赛以所有赛段时间和判罚时间相加，累计时间少者为胜；

3.2.3 接力赛由所有接力段比赛时间和判罚时间相加，接力区内时间计入比赛总成绩，累计时间少者为胜；

3.2.4 团体赛需要团队所有队员一同完成比赛，在起点、终点、检查站一起打卡，团体赛成绩按团队中最后一名队员打卡时间和团队判罚时间相加，累计时间少者为胜。

3.3 关门时间

关门时间是指在比赛中途或终点设置的终止比赛的时间，超过关门时间的运动员将不能继续比赛。

3.4 完赛及退赛

3.4.1 完赛是指参赛运动员在关门时间内按要求完成全部赛段的行为，完赛的运动员都有正式的成绩排名；

3.4.2 退赛是指运动员因身体不适或伤病不能继续完成比赛，或主动提出放弃比赛的行为。因任何原因无法完成比赛，应尽快前往距离最近的补给站或检查点，向裁判说明情况。任何

运动员未能及时清楚地通知裁判员而退出赛事，将被取消比赛资格。

4. 装备

4.1 总则

参加越野跑比赛所需的装备较多，装备的规则是以安全性、公平性为基础，通常分为组委会提供装备、个人强制装备和建议装备三类，运动员根据所参加项目要求准备比赛装备。

4.1.1 组委会装备

根据比赛的需要组委会将为运动员提供必要设备，运动员不得故意破坏组委会提供的装备。组委会提供装备包括：计时芯片、跟踪器、地图、号码布、号码贴、转运包、手环、参赛手册、路书等。

4.1.2 个人强制装备

个人强制装备是保障运动员安全完赛的基本要求，组委会会在比赛规程中明确参赛运动员的强制装备要求，根据不同赛事和项目，强制装备包括：服装（冲锋衣、保暖衣）、头灯及备用电池、手机、救生哨、保温毯。根据不同赛事要求，M级和L级比赛项目通常还包括急救包、GPS、反光条、指北针、帐篷、睡袋等。

4.1.3 建议装备：太阳镜、防晒霜、手杖、运动手表、帽子、凡士林、肌贴、魔术头巾等。

4.2 装备检查

根据比赛要求，裁判员对所有运动员进行强制装备检查，包括赛前和赛中检查，同时检查运动员对装备的使用情况。装备缺少或不合格的运动员将不得参加比赛。

4.3 比赛号码

4.3.1 运动员须把号码布佩戴在胸前，把转运包号码贴在转运包的外侧；

4.3.2 运动员不能更改、涂污或修改大会提供的比赛号码布，否则将会被罚加时或取消比赛资格；

4.3.3 运动员的商业行为应得到组委会的同意，运动员赞助商不得与赛事赞助商产生利益冲突。

5. 路线导航

5.1 概述

路线导航是比赛中极为重要的内容，运动员需要缜密的判断比赛路线。

路线导航一般分为路标导航、卫星导航和地图导航等形式。

5.2 路标导航

赛道上将会有路标条、方向指示牌、文字指示牌以及其他指示牌作为导航路标，参赛运动员须：

5.2.1 沿正确赛道比赛；

5.2.2 岔路口慢速以观察赛道标记及指示；

5.2.3 对赛道的方向做出合理的判断及决定；

5.2.4 对危险路段按指示牌所示减速前进，并不得超越前方选手；

5.2.5 须在指定的赛道上进行比赛，非故意离开赛道的运动员，需在离开赛道的地点重新返回赛道，否则将被判罚加时；故意离开赛道的运动员，将被取消比赛资格；

5.2.6 在可以同时看到两个标记的情况下，须选择最近的一个标记前进，除非赛事标记有特别规定，运动员在之字形赛道上走捷径将被视为故意缩短赛道。

5.3 卫星导航

5.3.1 卫星导航通常用于沙漠、戈壁赛段、路标导航辅助等。赛前组委会将提供比赛路线各坐标点或路线轨迹，运动员须按坐标或轨迹要求使用卫星定位仪（GPS）或 GPS 手表进行比赛并打卡计时；

5.3.2 GPS 轨迹包括比赛路线、应急撤离路线、起点、补给点、检查点、终点位置信息、避难所位置信息等。

5.4 地图导航

5.4.1 地图导航是指参赛运动员依靠地形图和指北针进行路线导航；

5.4.2 比赛前参赛运动员拿到比赛地图，地图中会标记清晰的起终点、打卡点、补给点及相应的信息；

5.4.3 在路书中将具体说明打卡顺序及其他要求，如出现错打、漏打卡点，将进行判罚加时，加罚时间将标注在路书中；

5.4.4 地图导航是相对开放赛道的比赛形式，但根据路线情况会标记出赛道禁区、黑夜禁区和露营禁区。

6. 起点与终点

6.1 起点

6.1.1 比赛出发前至少20分钟进行检录，如参赛运动员三次检录均未到场将按退出比赛处理；

6.1.2 裁判将分别在出发前5分钟、3分钟、1分钟时给予提示；

6.1.3 如比赛出发时间有变动，赛会将会及时发布通知；

6.1.4 根据赛事规模和项目编排，比赛通常采用集体出发或分组间隔出发两种形式。

6.2 终点

运动员抵达终点须完成打卡计时，并归还组委会定位/计时装备器材（如需）。不得围观扰乱终点裁判工作。

7. 比赛路线

7.1 比赛路线设置在有一定相对高差的山地自然环境中，一般70%以上应是山地自然路线。

7.2 赛道设有统一的指示系统，其中包括路标、地形图、GPS轨迹、人员指引等方式。路标明确清晰的体现出赛道及行进方向，路标一般设置在赛道前进方向的右侧。

7.3 安全性要求

7.3.1 在地形、地势复杂路段应有明确的警示标识；

7.3.2 在危险路段设置相关的保护措施或者修缮路面,必要时有裁判员指引。

7.4 特殊地形

越野跑涉及的地形地貌多样,可能包括山地、戈壁、沙漠、草原、雪山、冰川、海滩等自然地貌及乡村、景区部分台阶路面和硬化路面。在比赛中根据地形变化调整速度,在危险路段须放慢速度,安全通过。

7.5 露营

在超长距离越野跑比赛中会涉及野外露营。参赛者须按要求进行露营,包括环保要求、使用明火规定等。

7.6 夜间赛段

夜间赛段的路标会使用反光贴、荧光棒、频闪灯等设备作指引。运动员在夜间赛段中须携带高流明防水头灯及备用电源(电池或充电宝),在胸前和背包上有反光标志,确保安全和便于搜救识别。

7.7 路线变更或终止比赛

由于极端天气或其他不可抗力原因,组委会可在任何时间任何赛段进行路线变更或终止比赛。组委会可在某检查点进行通知更改或终止比赛的细则。

8 检查点(CP)

8.1 在比赛路线中设有若干检查点,并标示在比赛路线图上,运动员须按顺序依次通过各检查点,并进行打卡或进行人工记录。

8.2 在某些路线中，可能会设置隐藏检查点。设置隐藏检查点的作用主要是监督运动员是否按照规定的比赛路线进行比赛。如设置隐藏检查点，将会提前告知运动员所在赛段或区域，但不会标明具体位置，运动员须严格按比赛路线行进并找到隐藏打卡点。

8.3 检查点如设置关门时间，须在比赛前公布。

8.4 在关门时间后到达检查点的运动员将被强制终止比赛。

9 补给站（SP）

9.1 根据路线长度和路线特点设置能量补给站，一般每个补给站的间隔距离不大于15公里。

9.2 组委会所有补给计划在赛前公布，包括补给的站点分布、数量、类别等。运动员可根据自身需求，随身携带相应的补给，也可将部分补给放入自己的转运箱（袋）内，运动员到达转运点后，根据编号拿自己的转运箱（袋）进行装备更换和补给。

9.3 任何难以降解的物品(如食品塑料包装、纸杯、矿泉水瓶等)不得带出补给站。运动员须把垃圾扔到垃圾箱或装在自己背包中，不得把垃圾扔到赛道中。

10. 医疗救援

10.1 在比赛起终点及沿线均须配备急救设备和专业医务人员，确保及时发现并能在最短时间内在现场实施急救，将危重伤病人员送到指定的医疗机构。

10.2 运动员若感到身体不适需在医疗点接受检查和治疗，如在赛道中出现伤病情况，应立即联系组委会或医疗组。

10.3 赛事医疗人员有权询问、检查或救治运动员，被询问或检查的运动员必须配合医疗人员的工作，所耗时间记录在比赛时间内。

10.4 根据医疗人员的检查结果，有权让运动员暂停比赛或终止比赛。暂停比赛所耗时间记录在比赛时间内。

10.5 在遇上紧急救援事件时，运动员可根据自身情况给予一定的协助，直到有效援助到达现场。

10.6 运动员若遇到极端天气、自然灾害、受伤等困境时，及时求助组委会，并说明具体情况，由赛事组委会安排救援人员进行救助。

11.技术会

11.1 赛前召开技术会说明会，会议由总裁判长主持，技术代表、安全监督、裁判员、运动员、领队或教练均须参加。

11.2 技术会须详细讲解赛事相关信息，包括：比赛路线情况、行程安排、补给转运、气象信息、装备要求、环保要求、危险路段提示、成绩计时、紧急预案、其他安全注意事项等，并负责解释运动员提出的有关赛事的所有问题。

12.罚则

12.1 总则

违反本越野跑竞赛规则运动员将受到警告、加罚时间、取消比赛资格、停赛或禁赛的处罚。视情节严重和责任给予相应处罚。下

面是对于规则违反的处罚方针，所列内容仅作为大纲，仲裁委员会保留最终决策权。

特别提示：因越野跑比赛属于户外比赛，所有处罚均为“随机抽样”处罚，因此，所有处罚均为“累加制”，即发现一次，处罚一次，最终处罚为所有处罚的累加。设置在比赛线路上的电子监视器具有与裁判同等的执法权利。

12.2 有以下情节者，给予警告处罚：

12.2.1 运动员无意犯规；

12.2.2 裁判员认为运动员可能要出现犯规行为；

12.2.3 无意遗漏垃圾；

12.2.4 没有正确佩戴号码布。

12.3 有以下情节者，给予罚时 10 分钟处罚：

12.3.1 累计警告 3 次者，依次累加；

12.3.2 更改、涂污或修改比赛编号/号码衣；

12.3.3 未携带规定的竞赛装备，但对竞赛安全和成绩没有重大影响；

12.3.4 违反 9.3，且不听劝阻；

12.3.5 在团队比赛中，队员之间距离超过 100 米；

12.3.6 不服从赛道规定；

12.3.7 在有标记赛段，偏离规定路线超过 100 米。

12.4 有以下情节者，给予罚时 30 分钟处罚：

12.4.1 使用未经批准的装备,且获利者；

12.4.2 违反5.2.6, 故意缩短赛道;

12.4.3 接受非中立的外界援助;

12.4.4 破坏环境, 乱扔垃圾;

12.5 有以下情节者, 给予终止比赛处罚:

12.5.1 故意破坏或更改路标;

12.5.2 故意损坏其他运动员器材;

12.5.3 恶意阻碍其他运动员前进;

12.5.4 拒不参加颁奖仪式;

12.5.5 比赛中乘坐交通工具;

12.5.6 团队赛中, 不按规定更换运动员;

12.5.7 运动员的商业行为未得到组委会同意, 且拒不改正者;

12.5.8 未携带规定的竞赛装备, 且对竞赛安全和成绩有重大影响的;

12.5.9 拒绝赛事医疗人员询问和检查。

12.6 有以下情节者, 给予禁赛 1-2 年处罚:

12.6.1 对裁判员、运动员有不文明用语或举动, 不遵守比赛纪律, 不听从裁判员判罚, 故意扰乱赛场秩序, 违反体育道德的行为, 情节较为严重者;

12.6.2 服用兴奋剂。

13. 申诉

13.1 运动员对比赛的成绩产生异议,可向仲裁委员会提出书面申诉,并同时缴纳申诉费。如果申诉成功,申诉费予以退还。仲裁委员会决定为终审裁决。

13.2 申诉程序为:

- 1) 递交申诉材料;
- 2) 召开仲裁会, 陈述观点及举证;
- 3) 仲裁委员会做出裁决。

14.四川省登山户外运动协会负责本规则的最终解释和修订。

四川省越野跑项目参赛指引（试行）

为明确社会主体和群众参与越野跑类赛事的条件、标准和程序，引导社会主体和群众了解越野跑类赛事赛前、赛中、赛后的相关注意事项，为参赛人员提供必要的指导和服务，维护四川省内越野跑类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、适用范围

本指引适用于在四川省内开展的各级各类越野跑类赛事活动。

二、越野跑赛事分级及对参赛者基本要求

（一）定义

越野跑：是指由路跑派生出来的在山地户外环境中（包括山川、沙漠、森林和平原等）进行的跑步运动、徒步或接力活动。跑道由山地自然路径及部分人工道路组成（包括山地碎石路、泥土路、森林小道、单道小径或少量公路）。其赛事是由多人在规定的赛道上，按照一定的规则进行的速度竞赛。

（二）项目分级

根据越野跑路线的距离和难度，将比赛项目分为：

1.短距离越野跑（S级路线）

（1）S1级路线：距离在25公里（不含）以内，不涉及海拔3500米以上的路线。

(2) S2 级路线：距离在 25 公里（不含）以内，涉及海拔 3500 米以上的路线。

2. 中距离越野跑（M 级路线）

(1) M1 级路线：距离在 25 公里（含）至 42.195 公里（不含）之间，不涉及海拔 3500 米以上的路线。

(2) M2 级路线：距离在 25 公里（含）至 42.195 公里（不含）之间，涉及海拔 3500 米以上的路线。

3. 长距离越野跑（L 级路线）

(1) L1 级路线：距离在 42.195 公里（含）至 100 公里（不含）之间，不涉及海拔 3500 米以上的路线。

(2) L2 级路线：距离在 42.195 公里（含）至 100 公里（不含）之间，涉及海拔 3500 米以上路线。

4. 超长距离越野跑（XL 级路线）

距离在 100 公里以上（含）的越野跑路线。

其中 S2、M2、L1、L2、XL 比赛项目属于高危险性体育赛事。

（三）参赛者基本要求

1. 评估健康状况

参赛者应在二级甲等或以上医院进行体检，并结合体检报告评估自己的身体状况，确认是否可以参加越野跑比赛。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) 赛前一晚大量饮酒或睡眠不足者；
- 7) 孕妇；
- 8) 其他不适宜运动的疾病患者。

2. 评估运动能力

越野跑比赛是一项在山地中进行的耐力性体育竞赛。参赛者应身体健康，且需要经常参加长跑锻炼，具备户外跑步技能及完成比赛项目的体能储备。若在不具备相应体能和技能的条件下贸然参赛，将大大增加参赛者的风险。在特殊场景下可能会增加参赛者受伤概率，极端条件下甚至增加死亡风险。参赛者应该根据自身的健康状况、运动能力、训练情况、户外经验、参赛经验等多个维度的情况，来评估和选择适宜的赛事及组别。

参加 S1 级、S2 级、M1 级项目运动员须至少有 1 年内 20 千米以上跑步比赛的完赛证明；参加 L1 级项目运动员须至少有 1 年内 40 千米以上跑步比赛的完赛证明；参加 M2、L2、XL 级项目运动员至少有 1 年内 1 次 100 千米以上或 2 次 40 千米以上比赛完赛证明。

3. 科学规律训练

参赛者应具备一定时间的训练基础，了解比赛中可能存在的风险。在备赛期应根据比赛项目组别及路线特点进行有针对性的科学训练，包括报名赛事项目技术训练、体能训练、赛事模拟训练等。同时，还需要考虑各种突发情况的应对和心理准备。

4. 办理保险

如组委会为所有参赛者和工作人员购买人身意外保险，参赛者需要及时向组委会提供个人相关信息。同时，建议参赛者自行购买一份比赛期间意外伤害和突发疾病保险。覆盖时间至少为赛前1至2天（根据抵达赛区时间）、比赛日和赛后1天，保险赔偿范围包括但不限于意外伤害身故和伤残、突发疾病（须包含猝死、中暑、失温）身故和伤残、意外伤害医疗、突发疾病医疗，且意外伤害身故和伤残、突发疾病身故和伤残保险，赔偿额度均不低于人民币50万元，意外伤害医疗、突发疾病医疗保险赔偿额度均不低于人民币10万元。未成年人保险金额按照中国银保监会有关规定执行。

三、参赛者应知悉的基本事项

（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，主要包括比赛名称、赛事组织机构、比赛时间和地点、竞赛项目、比赛路线、奖励办法、食宿交通等基本信息，以及赛事组织方的特殊要

求。竞赛规程一般会在赛事官方网站、公众号上提前公布，以便参赛者根据规程合理安排训练，积极作好参赛准备。

（二）阅读运动员手册和竞赛规则

1.运动员手册是组委会提供给参赛者的官方重要信息资料，通常分为电子版及纸质版。电子版会在赛前通过官方信息平台或电子邮件形式发布，纸质版通常被放入参赛包内一并发放。运动员手册包含了运动员参加比赛需知晓的诸多重要信息，例如日程安排、赛道信息、项目编排、装备检查、装备要求、气象信息、补给点信息、检查点信息、组委会联络信息等。参赛者应在赛前仔细阅读手册，了解所有赛事相关信息，以免影响参赛。

为了便于在比赛中记录相关信息，参赛者可以将重要信息标记出来，或者将重要信息抄写在号码布背面、卡片或手臂上，例如关门时间、赛段距离、难点和爬升、紧急救援电话等。参赛者应始终关注组委会官方信息的更新，有可能因天气或其他临时特殊原因导致更改比赛路线、比赛时间、比赛项目等，甚至终止比赛。

2.竞赛规则是为保障比赛正常进行、维护良好的竞赛秩序而制定的规范和准则，是为裁判提供竞赛执裁的主要依据。《中国登山协会山地越野跑竞赛规则》是由中登协统一制定和颁布的文件，适用于中国境内举办的各类越野跑赛事。参赛者可以通过中登协官方网站进行查询，同时赛事组委会也会将赛事规

则与规程一并发布。参赛者有义务认真学习竞赛规则及赛事组委会发布的补充规则。

（三）参赛装备的准备和使用

参加越野跑比赛所需的装备较多，通常分为个人强制装备、组委会提供装备和建议装备三类，参赛者可根据所参加比赛项目的需要列出清单，避免遗漏。

1.个人强制装备：服装（冲锋衣、保暖衣）、头灯及备用电池、手机、救生哨、保温毯、非一次性水具（水杯、水袋、水壶）。根据不同赛事要求，M级和L级比赛项目通常还包括急救包、GPS、反光条、指北针、帐篷、睡袋等。

2.组委会装备：卫星跟踪器、计时芯片（指卡）、转运包、号码布、号码贴、手环、参赛手册、路书、地图等。

3.建议装备：太阳镜、防晒霜、手杖、运动手表、帽子、凡士林、肌贴、魔术头巾等。

参赛者须根据运动员手册要求提前做好参赛装备规划，按指定时间和地点进行强制装备检查和装备寄存转运，避免因装备问题影响比赛。

参赛者务必掌握各项装备的使用方法，一旦出现突发情况能正确使用，包括降温或保暖装备、跟踪器、救生哨等。

（四）储备安全知识

越野跑比赛的赛道特点，要求参赛者应具备相关安全知识。针对常发性运动安全事件，储备预防及自我救助的知识和技

能，如：如何应对大面积出血、如何应对蛇咬、如何应对骨折、如何预防和应对中暑、如何应对和预防失温、如何使用电子轨迹导航、如何求救等。参赛者也可参加有资质的野外急救和安全管理培训，系统学习相关安全急救知识。

（五）赛前注意事项

1.赛事报到：参赛者抵达比赛地报到时，递交身份证（护照）原件、六个月以内二级甲等或以上医院的健康证明，含：血压、心电图，由赛事组织者核验参赛者身份，所有材料符合条件，签署赛事风险告知书后准许参赛。裁判员将严格按照参赛资格要求进行审查。

根据比赛要求，裁判员对所有参赛者进行强制装备检查。根据赛事需要进行装备使用技能的测试。

2.参加技术会：赛事组委会按照要求召开技术说明会，讲解赛事相关信息，包括比赛路线情况、行程安排、补给转运、气象信息、装备要求、环保要求、危险路段提示、成绩计时、紧急预案、其他安全注意事项等。技术说明会应由总裁判长主持，如参赛选手较多，可按组别或号段分场次召开。技术会可根据赛事情况采取不同的形式，如线下会、线上直播、现场录像播放等。

3.餐饮补给计划：在越野跑运动中，糖原的持续消耗与血糖水平的降低是造成运动性疲劳的重要因素之一。人体中糖原储备量的多少和运动时血糖水平的高低直接影响着耐力运动的

水平。选手在比赛前一周左右，应该着重调整饮食结构，增加碳水化合物的摄入比例（如米饭、面条、杂粮等），可以促进糖原储存的超量恢复，从而有利于身体长时间的对糖原储备进行有效利用和维持血糖水平相对稳定。赛前切忌饮酒。建议不要食用体积大或难以消化的食物。一般情况下，赛前饮食与比赛开始时间间隔至少 2 小时为宜，以碳水化合物为主，控制脂肪类食物摄入，补充足量优质蛋白，适当补充维生素和纤维素。

赛中和赛后补给计划应根据赛程时间合理安排，结合组委会分布的补给点和补给内容来准备个人随身携带的补给。根据天气情况适当增减水和电解质的摄入。

4.装备计划：在越野跑比赛中，装备计划非常重要。赛前应做好相应的装备计划，包括赛前准备、赛中装备使用、赛后装备整理。参赛者应根据装备的类别进行分类整理，并根据用途类别贴上标签，以免错拿错放。服装应放入防水袋以免弄湿，建议在转运包内放置备用的鞋袜。各项装备需检查其使用情况，如出现问题应及时更换，以免影响比赛。

5.路线战术规划：合理有效的战术安排是取胜的关键。赛前根据比赛路线相关信息制定符合自己或队伍的战术计划，包括比赛节奏、休息补给安排等。超长距离越野跑比赛中，路线导航非常重要，需要赛前详细研究比赛路线，赛中观察方向，熟练掌握GPS操作。同时还需要有突发情况应急预案等。

6.检录：到达起点区域后提前完成装备整理、存包、如厕排空、强制装备检查等工作。根据比赛规则要求进行赛前检录，并携带好强制装备，确保检查计时芯片、卫星跟踪器等装备处于正常工作状态。

7.热身：建议赛前 30 分钟开始做准备活动，通过慢跑、拉伸等手段完成肌肉的激活，活动关节，提升心率和肌肉温度，使机体进入临赛状态，适应即将开始的剧烈运动。

（六）赛中注意事项

1.出发：根据赛事规模和项目编排，越野跑比赛通常采用集体出发或分组间隔出发两种形式。鸣枪出发时，人多拥挤，不必争先恐后，按自己既定的节奏，避免被碰撞挤倒。

2.检查点（CP）：检查点通常会和补给点在一起，也会有个别检查点设置在比赛特殊路线中，在比赛路线图上会标明检查点的位置和编号，参赛者抵达检查点需要进行打卡计时或有工作人员进行人工记录。

3.补给点（SP）：组委会所有补给计划安排应在赛前公布，包括补给分布的站点、数量、类别等。参赛者可根据自身需求，随身携带相应的补给，也可以将部分补给放入自己的转运袋内。参赛者到达转运点后，根据编号拿自己的转运袋进行装备更换和补给。自行准备的补给应分类分包装好，避免在运输中损坏，且不要放置易碎、易腐蚀、超大的食物或易燃物品等。

4.路线导航：路线导航是比赛中极为重要的工作，参赛者需要缜密的判断比赛路线。路线导航一般分为路标导航、卫星轨迹导航和地图导航等形式。

(1) 在路标导航的赛道上须时刻注意观察，如超过一定距离未发现路标，须原路返回直到找到正确的比赛路线。

(2) 卫星轨迹导航通常用于超长距离越野跑比赛中，在路标导航的赛段中作为辅助导航。卫星轨迹导航需要熟练掌握卫星定位器使用技术，提前将比赛轨迹和检查点信息导入卫星定位器或手表中。在比赛中需时刻注意行进中的位置，如偏离比赛路线应及时返回正确路线。

(3) 地图导航是指参赛运动员依靠地形图和指北针进行路线导航的比赛。比赛前参赛运动员拿到比赛地图，图中会标记清晰的起终点、打卡点、补给点及相应的信息。

5.终点：在抵达终点前不易着急加速冲刺，应匀速通过终点，并完成打卡计时。到达终点后不要立即停下或坐卧，需要慢走使心率逐渐恢复下来，然后在指定区域休息放松和补给，并及时归还组委会设备。

6.特殊地形：越野跑涉及的地形地貌多样，路线可能包括山地、戈壁、沙漠、草原、雪山、冰川、海滩等自然地貌及乡村、景区部分台阶路面和硬化路面。参赛者应提前了解比赛路线情况，并做一定的专项技术训练。在比赛中根据地形变化调整速度，在危险路段须放慢速度，安全通过。比赛中不要脱鞋

光脚行走，以免划伤和烫伤，尤其在涉水和沙漠路段。在不同路线的场景中还应选择合适越野跑鞋及防护设备，例如沙漠路段需要防沙套。

7.露营：在超长距离越野跑比赛中有时会涉及野外露营。参赛者需按组委会要求进行露营，包括环保要求、使用明火规定等。

8.夜间赛段：夜间赛段的路标一般会使用反光贴、荧光棒、频闪灯等设备。有效的照明可以降低迷路的风险，避免摔伤，提高前进的速度。比赛需要使用流明较大的头灯，还应兼顾头灯的轻便防水性，并准备备用电池。夜间比赛还应在胸前和背包上有反光标志，确保安全和便于搜救识别。

9.团队协作：团队协作是越野跑团队赛中非常重要的环节，从组队开始就应不断磨合，充分了解团队协作的重要性。充分了解竞赛规则和队友情况，做好相应的策略，发挥出每名队员的优势。比赛中自身体能或出现其他状况时要及时告知队友，以免情况恶化影响队伍成绩，甚至出现安全事故。

10.应急情况处理：

（1）天气异常

比赛期间出现大雨、冰雹、大风、雷电等可能危及参赛者安全的强对流天气，即使未接到组委会的通知，参赛者也应快速前往距离最近的补给点或就近寻找庇护所，同时立即向组委会发出求助请求，确认组委会了解你所在的位置，待天气转好

比赛继续进行或组委会前来接应，切勿让自己暴露在高风险天气环境中。

（2） 身体状态异常/受伤

参赛者应时刻关注自己的身体状态。当出现异常时，在确保安全的前提下，应及时调整休息，选择合理的应急处置方法并理性判断是否能够继续参赛，尽量避免在赛道途中不便于接应的位置出现无法继续行进的情况。如调整休息或应急处置后症状未减轻甚至加重，或直接出现眼前发黑、头晕、恶心、憋气、出冷汗等症状，应立即通过救援联系电话向组委会求助或者向赛道上的其他选手求助。

另外，参赛者在赛道中感觉身体略有不适的时候，建议在工作人员的帮助下前往救援点和检查点。检查点或救援点是参赛者退出赛事最便利和安全的位置。参赛者在每个检查点也需要理性评估自己的身体状态是否能够继续比赛，做出选择继续参赛或就地退赛的决定。

（3）腹痛：应放慢行进速度，同时采用深呼吸，按压疼痛部位的方法进行调整。

（4）抽筋：轻度抽筋出现时，可以针对抽筋的肌肉做主动或被动（他人帮助）的静态牵拉，也可按摩抽筋部位，一旦有所缓解可以尝试降低速度继续比赛。如果无法恢复，应退出比赛。

(5) 中暑：越野跑比赛中会遇到比赛当天温度较高，或赛道长距离暴露在日晒下的情况。运动会造成人体大量排汗散热，导致过多盐分、钠钾离子等维持机体正常运动的元素流失。因此应注意增加功能饮料、盐丸、水等的补给。同时，应该使用遮阳帽等装备尽量避免太阳直晒，避免体温升高。已经轻度中暑者，应迅速脱离高温、高湿、日晒的环境，移至阴凉处躲避，并且增加含盐类的饮品补给，有条件的可以通过用水擦拭身体等方法进行物理降温，避免中暑级别进一步升高。如已发生意识模糊的情况，应在上述方法的基础上，第一时间与组委会取得联系，请求救援。

(6) 失温：风、冷、湿是导致失温的三大重要因素，参赛者在比赛中如有失温的情况发生，应首先通过改变环境（寻找庇护所，避免直接与地面等热量的导体接触）、使用装备（如使用防水防风夹克隔绝风、冷、湿中的两者，并通过穿着保暖层、使用暖宝宝等物理复温）来阻隔身体暴露在失温高发环境中，阻挡体温的持续流失，避免失温症状进一步升级，同时及时与组委会取得联系，请求救援。

(7) 出血：在赛道中因摔伤等情况导致出血量较大时，控制出血是重要措施。建议参赛者首先联系组委会请求救援，同时在安全的环境下使用伤口直接压迫法（使用急救包内纱布、头巾等按压在出血点）或指压止血法（用手指压在出血动脉的近心端，阻断血流）减少血液流失，并耐心等待救援。

(8) 骨折：首先应停止身体的移动，避免造成二次伤害，应及时联系组委会说明情况，请求救援。如有开放性骨折导致流血，请参照“出血”一条所述做应急处置。

(9) 脚踝扭伤：若不严重，可使用急救包内的绷带或弹性绷带，对受伤脚的脚踝使用八字固定法缠绕固定，限制脚踝活动范围，并降低速度前进。若情况较为严重无法继续行进，则应及时联系组委会说明情况，请求救援。

(10) 高原反应：参赛者在高海拔地区参赛应该根据自身的能力确定行进节奏，避免盲目跟随速度快的选手行进。出现轻度高原反应症状，应在保证安全的前提下，原地休息并补充水分、能量，调节呼吸，有条件的可使用便携氧罐吸氧；出现较严重的高原反应时，应首先降低海拔，并与组委会取得联系，寻求救援，同时按照上述轻度高原反应症状的应对方法操作。

(11) 迷路：在非自导航比赛中，参赛者应实时注意组委会设置的路标，尤其是路口处。超过 200 米左右未发现路标时，应及时停止，尽量减少偏离赛道的距离，并使用组委会发布的轨迹确认自己所在位置是否仍在赛道中。若确认自己已偏离赛道，则应原路返回到正确赛道，并向组委会反馈路标导向不清楚的问题。如沿途发现没有路标，且无法使用组委会发布的轨迹确认位置并返回正确路线，应及时与组委会联系，请求协助。

(12) 其他异常情况：参赛者在赛中遇到其他异常情况，如疑似有人恶意更改路标方向、沿途出现塌方等地质灾害时，应及时告知组委会。

(七) 赛后注意事项

1. 比赛成绩：比赛成绩一般会在赛事成绩公告栏、官方网站或微信小程序上公布，参赛者可根据赛事安排领取或下载完赛成绩证书。

2. 抗议申诉：参赛者如对裁判员判罚或其他参赛人员行为有异议，应按照规定规定的程序和方式提出抗议和申诉。

3. 颁奖仪式：现场颁奖仪式一般颁发个人前3名或团体前3名的奖项，获奖者应按照规定的时间和地点参加颁奖仪式。未获得奖项名次的参赛者，可自行在完赛纪念品领取区域领取赛事组委会提供的完赛奖牌、完赛证书等纪念品（若有）。所有参赛者均须参加颁奖仪式，并遵守相关着装规定，展现良好形象。

4. 装备回收：比赛结束后应及时归还组委会装备器材（如需），丢失或损坏按要求赔偿。个人寄存物品按组委会通知要求领取。

四、组委会提供的基本服务

(一) 领取参赛物资

参赛者抵达比赛地报到时，由赛事组委会按照流程为完成报到的参赛运动员发放参赛包，参赛包通常包括号码布、参赛

手册、号码贴、计时芯片、卫星跟踪器、转运包、身份手环等。

（二）技术讲解

赛前技术会是比赛相关信息确认和发布的重要途径，参加赛前技术会有助于参赛者安全顺利完赛。技术会上，赛事主管或总裁判长介绍、讲解详细比赛日程（寄存包时间、比赛检录和出发时间、颁奖时间等）、详细比赛路线信息（医疗点位置和配备、补给点位置和配备等）、竞赛规则、特殊规定和天气情况等。

赛前技术会上，安全监督讲解比赛中有关安全与急救方面的注意事项，为运动员提供风险提示，介绍比赛中有可能出现的紧急情况，如极端天气、迷路、意外身体伤害等，并给出求救方法和应对方案。

（三）赛事补给

1.赛事组委会应根据赛事相关规定、赛道特点，在赛道起终点及补给点为运动员提供足够的饮用水和相应的补给。补给应至少包括电解质饮料、高糖高热量食品、饮用水等。

2.如气温较高，应同时配备降温设施为运动员降温。如气温较低，应酌情在补给点或检查点提供热饮和热食。

3.组委会所有补给计划安排应在比赛规程或赛事信息中公布，包括补给分布的站点、数量、类别等，以便参赛者安排补给计划。

（四）竞赛装备及物资

赛事组委会为参赛者提供必要的竞赛器材和物资，其中包括号码布、号码贴、卫星跟踪器、计时芯片（指卡）、转运包、手环、参赛手册、路书、地图等，赛后应及时归还组委会非一次性装备和物资。

（五）寄存转运

根据赛事安排，组委会为参赛者提供起点寄存、换装点、露营点转运等服务，参赛者须按要求将打包寄存或转运。

1.起点寄存一般使用自己背包或组委会统一提供的寄存包，参赛者须按要求贴上号码贴并封口，标记姓名和电话。

2.换装点转运一般使用组委会统一提供的转运包，超长距离山地越野跑有时会提供体积较大的整理箱进行转运，转运点转运包括个人的补给和参赛物资，参赛者需要清晰标记好参赛号码、姓名和电话。

3.营地转运（如涉及露营项目）是营地间个人露营物资和生活用品的转运，一般由组委会统一提供驮包进行转运，参赛者需要清晰标记好参赛号码、姓名和电话。

（六）医疗救援

1.在比赛期间起终点以及沿线均须配备急救设备和专业医务人员，确保及时发现并能在最短时间内在现场实施急救，能将危重伤病人员送到指定的医疗机构。参赛者在赛事期间若感

到身体不适须在医疗点接受检查和治疗，如在赛道中出现伤病情况，应立即联系组委会或医疗组。

2.在赛道沿线均需安排相应的救援人员，参赛者若遇到极端天气、自然灾害、受伤等困境时，及时求助组委会，并说明具体情况，由组委会安排救援人员进行救助。

（七）成绩统计

所有参赛者须按要求佩戴计时芯片，在各计时点和终点打卡计时，赛事组委会为参赛者提供成绩计时服务。在比赛中根据组委会提供的系统平台，可进行实时成绩查询。赛后提供成绩排名和完赛证书。

（八）影像服务

组委会通常会有专门的拍摄团队为参赛者进行拍摄，比赛结束后，参赛者可以自行在官方平台下载照片和视频。

五、参赛守则

（一）参赛者须提供真实证明材料，杜绝弄虚作假、冒名顶替行为，诚信参赛。

（二）严格按照规程、规则进行赛前身体检查，办理参赛保险，签署赛事风险告知书。

（三）严格遵守各项竞赛规程、规则，服从裁判指挥，对判罚有异议者通过规则规定的渠道和程序抗议或申诉。

（四）尊重对手，尊重裁判，尊重观众；展现良好的精神风貌，弘扬中华体育精神。

(五) 遵守体育道德，维护比赛秩序，严禁使用兴奋剂。

(六) 比赛中注意形象，严禁赤裸身体。

(七) 在团队比赛中，队伍须时刻保持团队意识，禁止抛弃队友或独自比赛。

(八) 严禁故意损坏其他参赛者器材，严禁恶意阻碍其他选手前进，禁止破坏路标和指示牌。

(九) 保护环境，不乱扔垃圾；严格遵守森林防火规定，禁止使用明火。

(十) 严禁接受非中立帮助，做到公平竞赛。

(十一) 参赛者有义务向身处险境人员提供帮助，并告知组委会。

六、其他未尽事宜，依据相关法律、法规和有关规定执行。

七、本指引根据国家体育总局、中国登山协会、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。

八、本指引由四川省登山户外运动协会负责解释。