

TY

中华人民共和国体育行业标准

TY/T XXXXX—XXXX
代替 XX/T

路跑及相关运动赛事指南

Guidelines for Road Running and Related Sports Events

(点击此处添加与国际标准一致性程度的标识)

(征求意见稿)

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

中华人民共和国国家体育总局 发布

目 次

前言	III
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 赛事分级	1
5 办赛要求	2
5.1 基本要求	2
5.2 竞赛组织与管理	2
5.2.1 赛事组织委员会	2
5.2.2 人员组织	2
5.2.3 会议组织	3
5.2.4 参赛报名和参赛物品	3
5.2.5 信息公示	3
5.2.6 保险	4
5.2.7 比赛成绩	4
5.2.8 奖金及奖品	4
5.2.9 仪式	4
5.3 赛道规划、丈量和标识	4
5.3.1 赛道设计与丈量	4
5.3.2 起点区域	5
5.3.3 终点区域	5
5.3.4 标志标识	5
5.4 场地配套设施	5
5.4.1 饮水点	5
5.4.2 环卫设施	6
5.4.3 收容所	6
5.5 安保和交通保障	6
5.6 医疗保障	7
5.7 宣传推广	7
5.8 市场开发	7
6 参赛要求	7
6.1 总则	7
6.2 报名须知	7
6.2.1 竞赛规程	8
6.2.2 评估健康状况	8
6.2.3 评估能力状况	8
6.3 赛前准备	8
6.3.1 参赛指南	8

6.3.2 参赛物品.....	8
6.4 比赛当日.....	9
6.4.1 热身.....	9
6.4.2 起点.....	9
6.4.3 起跑.....	9
6.4.4 途中.....	9
6.4.5 终点.....	9
6.4.6 补给.....	9
6.4.7 异常情况处理.....	9
6.5 赛后恢复.....	10
6.5.1 冷敷.....	10
6.5.2 补给.....	10
6.5.3 休整.....	10
7 赛事监管.....	10
7.1 监管程序.....	10
7.2 监管内容.....	11
附录 A（资料性） 比赛证件参考设置方案	13
附录 B（资料性） 路跑赛事饮料站、饮/用水站的相关数量计算办法.....	14

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由中国田径协会提出。

本文件由TC 456归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

本文件为首次发布。

路跑及相关运动赛事指南

1 范围

本文件规定了路跑及相关运动赛事的赛事分类、分级、办赛要求、参赛要求和赛事监管。本文件适用于各类路跑及相关运动赛事。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 33170（所有部分） 大型活动安全要求

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

路跑 road running

所有在室内、外人工铺设路面上进行的跑步赛事及活动。标准比赛距离为5公里、10公里、15公里、20公里、半程马拉松（21.0975公里）、25公里、30公里、马拉松（42.195公里）、公路接力赛。

3.2

赛事 race

中国境内（不含香港、澳门、台湾地区）面向社会公开报名的路跑赛事。

3.3

比赛监督 race supervisor

负责对路跑赛事及活动组织工作进行协调、指导和监督的人员。由中国田径协会根据赛事具体情况选派。

4 赛事分类、分级

4.1 赛事分类

路跑赛事分为单站赛和系列赛。

系列赛分为以下几类：

- 获得国际组织或国内相关行业管理单位组织或授权的国际、国内路跑系列赛事；
- 承办体育总局或中国田协主办的专业路跑赛事；
- 与国家现有政策匹配的全国范围路跑赛事；
- 获得省级体育主管部门授权的举办地覆盖一个区域或一个省份的路跑赛事；
- 以赛事场景或特点为主题的路跑赛事；
- 其他商业性或针对特定人群的路跑赛事。

4.2 赛事分级

路跑赛事分为以下等级：

- A1类赛事，赛事的赛道、丈量、距离、计时、裁判、兴奋剂检测等核心竞赛组织工作达到世界田联、全国纪录、成绩认证标准（承认纪录及达标成绩）；
- A2类赛事，赛事的竞赛组织工作基本达在中国田径协会管理认证标准。赛事成绩可上传中国田径协会但不计入成绩排名；

- c) B类赛事，赛事的竞赛组织工作达到在该赛事的选手之间公平竞赛的基本标准。赛事成绩可上传中国田径协会但不计入成绩排名；
- d) C类赛事，社会力量办赛、地方（省、自治区、直辖市）田径协会或省级路跑赛事监管单位归口管理的赛事。

5 办赛要求

5.1 基本要求

- 5.1.1 主办方应获得赛事起、终点及沿途赛道的赛时使用权，有与赛事规模相适应的起终点场所和路线。
- 5.1.2 主办方应配备与赛事规模、内容相匹配的组织机构、管理人员和竞赛组织专业技术人员。
- 5.1.3 主办方应有与赛事规模相适应的组织经费。
- 5.1.4 组委会应制作赛事证件，对赛事各区域进行严格管理。比赛证件设置方案及通行区域安排可参见附录A。
- 5.1.5 在中国境内举办的半程马拉松（21.0975公里）距离以上的赛事，负责赛事运营的相关人员应持有中国田径协会颁发的《中国马拉松竞赛组织管理培训合格证书》。
- 5.1.6 举办社会福利募捐性赛事，应经民政部门核准。举办赛事获得的收入除支付必要的成本开支外，应全部交付受捐人，其他任何单位和个人不应从中提取报酬。
- 5.1.7 主办方应在赛事组织中勤俭办赛、节约自然资源，保护自然环境。

5.2 竞赛组织与管理

5.2.1 赛事组织委员会

应成立赛事组织委员会（以下简称“组委会”），组委会应对竞赛组织、医疗救护、卫生检疫、安保交通等基本职能进行统筹协调和工作落实，应包含综合协调、竞赛、安保、交通、医疗、宣传、市场、志愿者等部门。

5.2.2 人员组织

5.2.2.1 参赛运动员

- 5.2.2.1.1 组委会应要求参赛人员完成身体状况测评，签署参赛声明，提供有助于审核参赛资格的资料。
- 5.2.2.1.2 组委会应对参赛运动员的年龄限制如下：
 - 马拉松及以上距离：参赛者应在比赛当年满20周岁；
 - 半程马拉松和10公里项目：参赛者应在比赛当年满16周岁。18岁以下未成年人参赛，组委会应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应应由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应有老师或家长陪跑。

5.2.2.2 赛事代表

5.2.2.2.1 赛事代表包括：

- 组织代表2人~3人；
- 比赛监督1人~2人；
- 技术代表1人~2人；
- 技术官员3人~5人；
- 世界田联或中国田径协会赛道丈量员1人~2人。

5.2.2.2.2 A类赛事应选派组织代表、比赛监督、技术代表、技术官员、世界田联或中国田径协会赛道丈量员参加赛事组织。

5.2.2.2.3 B类赛事宜由省级路跑监管单位选派比赛监督和世界田联或中国田径协会赛道丈量员参加赛事组织。中国田径协会可根据赛事具体情况有针对性地选派比赛监督参加赛事组织。

5.2.2.3 裁判

5.2.2.3.1 组委会应组建裁判员执裁团队，并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。

5.2.2.3.2 组委会应明确设置裁判岗位，在赛前进行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。

5.2.2.3.3 裁判员团队要求如下：

- a) A类赛事总管应为国家级（含）以上田径裁判，且具备至少2年执裁路跑赛事经验，其他各主要岗位（发令、检录、起终点、检查、计时、饮水饮料、赛后、仲裁）应为国家级田径裁判，并由省级田径协会或省级路跑赛事监管单位选派；
- b) B类赛事总管应为中国田径协会一级以上田径裁判，并按省级田径协会或省级路跑赛事监管单位制定的裁判员选派办法执行。

5.2.3 会议组织

5.2.3.1 组委会应组织召开技术会议、赛事联席会和裁判员会议等重要会议。

5.2.3.2 赛事联席会应由组委会负责人（副秘书长以上）、竞赛负责人、电视转播、宣传、医疗防疫、交通、安保、运营公司、裁判、现场主持、志愿者、计时公司等方面负责人参加。

5.2.3.3 技术会议应由技术代表主持并包含以下内容：

- a) 赛事组委会主席或代表致欢迎词；
- b) 介绍组织代表；
- c) 介绍技术代表，包括：
 - 1) 仲裁委员会成员；
 - 2) 反兴奋剂代表；
 - 3) 医务代表；
 - 4) 赛事总管；
 - 5) 主要竞赛官员；
- d) 路线情况、比赛安排及竞赛注意事项；
- e) 比赛抗议；
- f) 兴奋剂检测（如有）；
- g) 广告条例；
- h) 回答问题。

5.2.4 参赛报名和参赛物品

5.2.4.1 应为大众选手提供网上报名和现场报名等多种报名方式。

5.2.4.2 组委会应为成功报名参赛的运动员配备号码布，号码布的设计和制作应遵守以下规定：

- 号码布最大尺寸为宽24厘米，高20厘米；
- 号码布上面最大高度为6厘米，可印制广告、赛事名称或标识；
- 号码布中间高度为10厘米，可以印制数字，数字大小在6至10厘米之间；
- 号码布下面最大高度为4厘米，可印制广告、赛事名称或标识；
- 赞助商、制造商标记的字母高度不应超过4厘米；
- 应要求选手在号码布的背面填写突发情况的相关信息，包括血型、药物过敏史、紧急联系人及联系方式；
- 可以提供用于固定在选手背包上的号码布，大小不受最大尺寸限制；
- 如要求选手采用别针固定号码布，应同时提供别针。

5.2.4.3 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。

5.2.5 信息公示

5.2.5.1 A类赛事组委会应在比赛开始报名之前或报名时公布经中国田径协会审核通过的竞赛规程，B类及C类赛事均应在比赛开始报名之前或报名时公布经省级路跑赛事监管单位审核通过的竞赛规程。

5.2.5.2 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（文字描述）、参赛资格、报名办法、竞赛办法、奖惩办法、组委会联系方式、规程解释权等。

5.2.5.3 组委会应对赛事的规程、须知、手册、报名表等内容进行“自甘风险”的解释和安全提示工作。

注：自甘风险原则是指自愿参加具有一定风险的文体活动，因其他参加者的行为受到损害的，受害人不得请求其他参加者承担侵权责任；但是，其他参加者对损害的发生有故意或者重大过失的除外。

5.2.5.4 组委会应在赛前及时、全面地将赛事的实用信息（竞赛、交通、安保、医疗、卫生检疫等）提供给参赛选手、媒体和工作人员。

5.2.5.5 应为参赛选手提供参赛指南，可在网上公布，并提醒选手自行下载阅读。参赛指南应至少包括起终点分布图、起终点交通指南、赛道图以及赛道描述、补给站、洗手间分布、气候条件和风险提示等内容。

5.2.6 保险

赛事组委会应在比赛当日为参赛运动员和组委会工作人员、裁判员、志愿者提供人身保险，确保组委会会有公众责任险。宜配备赛事取消险。

5.2.7 比赛成绩

5.2.7.1 组委会应详细准确地记录每位参赛者的比赛成绩，并在赛事结束后 24 小时内于赛事官方网站公布，公示天数不应少于 10 天。公示期满后 24 小时内应将比赛芯片计时成绩上传至中国马拉松官网。宜采用赛事信息系统提供成绩的实时查询服务。

5.2.7.2 组委会应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，也可在网上公布，并提醒选手自行下载打印。

5.2.7.3 A1 类赛事比赛应使用中国田径协会审定的感应计时产品，提供净计时成绩，距离超过 10 公里的赛事，应每 5 公里设置 1 个计时点，应在赛道最远端的折返点设置感应计时点，应在终点使用经中国田径协会审定通过的终点摄像计时系统。

5.2.7.4 A2 类赛事应使用中国田径协会审定的感应计时产品，应至少在终点、最远距离的折返点设置感应计时点，距离超过 15 公里的赛事，应保证平均每 10 公里至少有 1 个计时点。

5.2.7.5 B 类赛事比赛时应使用感应计时系统。

5.2.7.6 A1 类赛事应在起点、每 5 公里分段计时点、最远距离折返点和终点等处设置比赛录像。A2 类赛事应在起点、最远距离折返点和终点设置比赛录像。B 类赛事除应在终点设置比赛录像之外，其他位置可自行决定是否设置比赛录像。C 类赛事可自行决定是否设置比赛录像。

5.2.8 奖金及奖品

5.2.8.1 奖金设置应平等一致，可为本国或本地运动员额外设立排名奖金或奖品，但现金价值不应高于赛事奖金。

5.2.8.2 组委会不应为被收容的运动员提供参赛成绩、排名和完赛奖牌。

5.2.8.3 运动员奖金应在兴奋剂检查（如有）结果确认后再行发放。

5.2.9 仪式

5.2.9.1 组委会可组织起跑仪式和颁奖仪式。

5.2.9.2 起跑仪式应控制在 6 分钟以内，可包含出席嘉宾介绍及起跑发令，讲话、致辞不宜超过 1 分钟。组委会应在起跑前 5 分钟、3 分钟、1 分钟时举牌给予倒计时提示。

5.2.9.3 颁奖仪式可在现场为男女前三名安排颁奖。如组委会要求穿着大会提供的统一服装参加颁奖，应事先征得获奖运动员或其代理人的同意。

5.3 赛道规划、丈量 and 标识

5.3.1 赛道设计与丈量

5.3.1.1 赛道应选择人工铺设路面上并保证平坦，如因交通或类似情形导致不能在主路通行，可在主路旁自行车道、人行道进行。A 类赛事路线应具有中国田协认证的丈量员丈量赛道并出具丈量报告，

中国田径协会认证后发放赛道认证证书。世界田联标牌赛事应由世界田联和世界马拉松及长跑协会“B”级以上资质丈量员出具的丈量报告，以及世界田联和世界马拉松及长跑协会出具的丈量证书。

5.3.1.2 组委会应根据起点和终点区域可利用空间的大小安排起点和终点的位置，可安排在同一位置，也可分处两地。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。

5.3.1.3 赛道宽度宜为9米，公园景区内赛道宜为8米。赛道最窄处宽度不应少于6米。全程马拉松比赛中最窄赛道不应超过5公里。U型转折处的半径不应小于4米。

5.3.1.4 出发直段、冲刺直段不应少于300米，此段内宽度不应有变化，路面材质应与赛道一致。

5.3.1.5 A1类赛事起终点之间的直线距离不应超过总距离的50%，海拔落差应满足起终点之间的海拔下降与赛道总距离的比率不超过0.1%。

示例：全程马拉松赛事起点海拔不得超过终点海拔42.19米，半程马拉松赛事起点海拔不得超过终点海拔21.1米。

5.3.2 起点区域

5.3.2.1 起点区域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、垃圾处理等需求进行规划。

5.3.2.2 起点区域应设置交通便利，且与赛事规模相适应的安全区域，并提供该区域的详细布局图。

5.3.2.3 起点区域应根据不同竞赛项目的规模设置出发区，并设置明显标志，如出发拱门或气球。

5.3.2.4 主席台区域应按工作职能、证件通行范围、人员流线控制人员进出，防止该区域人员混杂和秩序混乱。

5.3.2.5 根据比赛情况和赛事规模，可设置专门的高水平选手专用的集结区，可采取分时、分区、分枪的形式组织出发。

5.3.3 终点区域

5.3.3.1 组委会需制定终点区域的划分以及详细布局图，包括终点运动员通道、摄影区、移动卫生间、奖牌及纪念品发放流线示意图等。

5.3.3.2 终点区域应设有记者采访区，区内应严格控制人员进入，以便于人员快速疏散及记者采访。

5.3.3.3 重大比赛应设通道式混合采访区，应设置采访背景板，背景板前应有硬质或其他隔离。选手通道应宽阔、有利于选手疏散。混合区内应只允许有混合区通行证的人员进入，记者应持有内场记者证。

5.3.4 标志标识

5.3.4.1 赛道上，每1公里应设置1块公里牌，在折返、拐弯以及分道的路段应设指示牌，终点前100米处应设置终点提示牌和运动员分流指示牌，终点应设置醒目的标识。

5.3.4.2 标识牌和提示牌应清晰、明显、安全、牢固，数量充足，高度不应低于2.5米，核心内容信息位置不应低于2米，摆放位置应有利于运动员观看，不应妨碍跑进路线。

5.4 场地配套设施

5.4.1 饮水/用水站

5.4.1.1 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饮用水和补给品。组委会应允许精英运动员及锦标赛运动员自备饮料和补给品，并应保证自备饮料和补给品不被改变或替换。

5.4.1.2 组委会应在赛道沿途每5公里设置1个饮水/用水站或饮料站，宜根据比赛性质、天气情况和参赛人员数量缩短间隔。10公里以上的项目，组委会应间隔配备饮水/用水站与饮料站，超过25公里以上的项目，组委会宜提供能量补给品，能量补给品包括专业能量补充品、水果、固体及液态食品等适合于跑步途中食用、有助于运动表现的食物。饮/用水站、饮料站的相关数量计算参见附录B。

5.4.1.3 每个饮料站、饮水/用水站应为每名运动员提供至少250毫升的水。饮/用水站应提供饮用水和吸水的海绵块，饮料站应提供饮用水、运动饮料和能量补给品。如气温较高或有较高的风险，组委会应酌情增加各补给站饮水和用水量，宜配备喷淋设施、冰块、冰水为运动员降温。如比赛日最高温度超过25℃，应在饮料站、饮/用水站大量增加可食用的冰块和海绵块。

注：喷淋设施用水为可饮用水。

5.4.1.4 组委会应在赛道适当的位置安排递水人员、设置饮料桌便于运动员取用。递水人员可将饮料递到运动员手中，但应留在指定区域内，不应进入赛道，不应该阻挡任何运动员。

5.4.1.5 饮料站、饮/用水站的桌子应分组摆放，**每组相邻放置的桌子总长度不应超过 4 米，每组之间应至少相隔 2 米。**饮料站应首先摆放运动员自备饮料桌，之后应间隔摆放饮料桌和饮用水桌。饮/用水站应间隔摆放饮用水桌和放置吸水的海绵块桌。吸水的海绵块要放置在清洁的不锈钢或塑料托盘内。

5.4.1.6 能量补给品应在饮料、饮/用水桌之后提供，能量补给品之后应确保安排至少一组饮用水。

5.4.1.7 应为每个饮/用水站和饮料站设置指示牌，站点较长时，水、饮料、海绵、能量补给品应分别提前设置指示牌，指示牌高度不低于 2.5 米。

5.4.2 环卫设施

5.4.2.1 赛道起终点及沿途应根据赛事规模配备洗手间、垃圾回收设备或垃圾回收服务。

5.4.2.2 赛道起终点及沿途应根据赛事规模配备公用厕所，并预留出运动员来往厕所的通道。起点公用厕所应在赛事开始前至少一个半小时开放。

5.4.2.3 起点的厕位总厕位应至少按照现场人数 70:1 计算，女性选手超过 40%的赛事应至少按照 50:1 计算，宜尽可能地提高比例。

5.4.2.4 终点的厕位总数应至少按照现场人数的 300:1 计算。

5.4.2.5 沿途厕位应至少每 5 公里间隔摆放，宜尽可能在出发至 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。

5.4.3 收容服务

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。

5.5 安保和交通保障

5.5.1 组委会应按照 GB/T 33170（所有部分）的规定开展安全评估，组织安保工作。

5.5.2 组委会应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。组委会应对易发生危机公共群体的各类风险和突发事件编写应对预案。

5.5.3 组委会应根据比赛路线特点制定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。具体要求如下：

——比赛期间，起终点及沿线应安排专门的安保人员维护秩序，应确保赛道区域没有与赛事无关的车辆通行；

——起点区域应保持交通管制至最后一名运动员离开起点；

——终点区域应保持交通管制至公布的关门时间；

——赛事赛道应采用全程或分时、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，可只对使用的一侧进行管制；

——根据当地实际情况在赛道上安排安保人员和检查裁判员，交叉路口应有警察进行管理；

——关于交通管制的公告应于赛事举办前 1 周~2 周向社会公布。

5.5.4 路跑赛事各公里点关门时间要求如下：

——马拉松：6 小时至 7 小时；

——半程马拉松：3 小时；

——10 公里路跑赛事：1.5 小时。

5.5.5 举办 500 人以上（含 500 人）的赛事时，组委会应根据当地大型活动相关要求向安保部门提供材料。

5.5.6 组委会应根据赛事活动的场地、规模、环境等特点和条件，制定熔断机制，并向参赛各方告知熔断机制的启动条件、程序、处置措施、法律后果等内容。熔断机制设计的条件如下：

——自然灾害，包括水旱灾害、气象灾害、地震灾害、地质灾害、海洋灾害、生物灾害和森林草原火灾等；

——事故灾难，包括各类安全事故、交通运输事故、公共体育设施和设备事故、环境污染和生态破坏事件等；

——公共卫生事件，包括传染病疫情、群体性不明原因疾病、食品安全和职业危害、动物疫情以及其他严重影响公众健康和生命安全的事件；

——社会安全事件，包括恐怖袭击事件、经济安全事件和涉外突发事件等；

——其他可能导致不再具备办赛条件的情形。

5.5.7 启动熔断机制后，组委会应根据赛事场地、规模、环境等特点和条件，会同当地政府及相关部门开展应急处置工作，疏散、撤离并妥善安置和救助现场人员，采取措施防范次生灾害和衍生事件发生，应通过官方途径发布赛事活动动态信息，做好舆情引导。

5.6 医疗保障

5.6.1 组委会应做好卫生检疫工作，通过选手参赛指南向所有选手公布医疗保障信息。

5.6.2 在比赛期间起终点以及沿线应配备急救设备（包括自动体外心脏除颤器等）和专业医务人员，必要时宜配备卫生检疫人员。便携式移动自动体外心脏除颤器每1公里不应少于1台。

5.6.3 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、防疫检疫方案和突发事件的应急预案，建立突发事件熔断机制，及时叫停终止赛事的进行。

5.6.4 组委会应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，组委会应和公安、医疗、交通管理部门协商，开通绿色急救通道。

5.6.5 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，在赛道沿线也应安排足够的医疗志愿者进行服务。

5.6.6 组委会应明确医疗、检疫服务中所发生的费用的经济责任。

5.7 宣传推广

5.7.1 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应真实、健康，不应误导、欺骗参赛者和消费者。应确定新闻发言人，唯一代表组委会对外口径。

5.7.2 组委会应对赛事媒体报道资料进行收集和归档，建立媒体素材库。

5.7.3 已经申请或获得世界田联标牌的赛事，应按照世界田联的要求在全国或其他国家或地区进行赛事播放。A类赛事应在赛后30天内，向中国田径协会提供不少于5分钟的赛事集锦和新闻报道统计情况。

5.8 市场开发

5.8.1 组委会应接受当地工商、审计、税务等部门的管理和监督。

5.8.2 路跑及相关赛事不得接受烟草赞助，任何酒精类产品不能作为冠名赞助商（除非具备特别许可）。

6 参赛要求

6.1 总则

6.1.1 不应以虚假年龄或虚假身份报名。

6.1.2 应按要求佩戴号码布。

6.1.3 不应佩戴他人号码布和感应计时芯片参赛。

6.1.4 不应伪造号码布参赛。

6.1.5 不应携带两枚或两枚以上感应计时芯片参赛。

6.1.6 应按规定的起跑顺序在报名项目的起跑点起跑。

6.1.7 应按照规定时间出发起跑。

6.1.8 不应绕近道或途中插入赛道。

6.1.9 赛时应服从工作人员指挥。

6.1.10 在丢弃废品前，应确保周围选手不受影响。

6.1.11 应使用赛道起、终点及沿途卫生间。

6.1.12 赛道上不应挤、推、撞、绊。

6.1.13 进入水站补给站应放缓步伐，大众选手不应拿取红色桌布放置的专业选手饮料饮用。

6.1.14 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。

6.1.15 未完成比赛不应领取完赛物品，完赛后不应反复通过终点领取。

6.1.16 应遵守规则、规程，尊重对手、尊重裁判，讲究礼仪、文明参赛。

6.2 报名须知

6.2.1 竞赛规程

参赛者应认真阅读竞赛规程，并根据规程合理安排训练，积极做好参赛准备。

6.2.2 评估健康状况

参赛者应身体健康，具备经常参加跑步锻炼或训练的基础。赛前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，确认是否可以参加路跑运动比赛及活动。

以下疾病或状况者不宜参加比赛：

- 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；
- 心肌炎和其它心脏病患者；
- 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；
- 比赛日前两周以内患过感冒者；
- 赛前一晚大量饮用烈性酒或睡眠不足者；
- 孕妇；
- 其他不适合运动的疾病患者。

6.2.3 评估能力状况

6.2.3.1 参赛者宜根据自身状况、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。参赛条件如下：

- 经过 2 个月~3 个月的系统训练，每周 3 次~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；
- 经过 3 个月~6 个月的系统训练，每周 3 次~5 次训练，一次最大跑量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 6 个月以上的系统训练，每周 3 至 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 公里~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。

6.2.3.2 参赛者报名半程马拉松前，宜具备 10 公里比赛经历；报名全程马拉松前，宜具备半程马拉松比赛经历并经过长距离跑训练。

6.3 赛前准备

6.3.1 参赛指南

6.3.1.1 参赛者应领取参赛指南，并通过赛事手册了解检录时间、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。

6.3.1.2 参赛者应通过提示了解比赛当日的天气情况，穿着适当服装。

6.3.1.3 参赛者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、早餐时间，不宜太早或太晚。赛前宜勘察比赛路线，或在比赛路线上进行适应性训练，了解路线是否平坦和上下坡情况，合理安排体力分配。

6.3.2 参赛物品

赛前一周应考虑比赛时需要使用的物品，宜列出清单，并按照清单准备比赛物品，应准备以下物品：

- 芯片，应按组委会要求佩戴，保证成绩有效；
- 服装，可选择组委会下发的赛事服装或其他宽松、舒适、透气、吸汗、惯用的服装；
- 号码布，应在比赛前将组委会发放的号码布固定在参赛服装上；
- 跑鞋，应选择轻便、透气、耐磨的跑鞋。比赛用鞋宜在训练中多次试穿磨合；
- 袜子：应选择柔软、吸汗、透气、接缝平滑、弹性好的纯棉袜，跑动时不应出现滑脱、团缩等现象。袜子宜在训练中多次试穿。

宜准备以下物品：

- 帽子，天气炎热时帽子可以起到防晒作用。帽檐可以挡住汗水和雨水，在降温浇水时可防止水流进眼睛里，避免频繁擦拭眼睛；

- 防晒霜，高温天气比赛时宜涂抹防晒霜，防止晒伤；
- 存衣包，存衣包内可放赛后更换的衣物、毛巾、鞋以及轻便的食品饮料。存衣包外应附上自己的号码布和姓名，以便赛后领取；
- 补给：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，参赛者可根据自身需求自己携带；
- 凡士林，全程选手跑步过程中双腿双手摆动频次较高，宜在容易摩擦的部位（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；
- 多功能手表，用于了解和掌握跑步速度及心率，调整体力分配；
- 腰包，用于存放参赛必备的小物品；
- 魔术头巾，高温天气可以擦汗、低温天气可以御寒。

6.4 比赛当日

6.4.1 热身

应在赛前30分钟~50分钟内按照慢跑、髋、膝、踝各关节和躯干的转动以及各种下肢肌肉的拉伸、短距离的加速跑的顺序进行热身。针对容易受伤的部位，活动时间应相应拉长。

6.4.2 起点

应至少提前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。起跑等待期间应检查鞋带是否系紧，装备是否齐全。宜进行轻微活动，保持身体的热度。

6.4.3 起跑

鸣枪出发时，应注意路况及周边环境，避免碰撞。如出现个人（鞋被踩脱等）意外情况需要处理，应随着人群继续向前，在人流相对较少的赛道边缘寻找合适位置处理。

6.4.4 途中

参赛者应根据自己的节奏和计划采取匀速跑，可选择跟随官方领跑员速度相当的参赛者进行跟跑。前2公里~3公里速度不宜过快，建议低于目标速度10秒~15秒，或以70%~80%的强度跑进。终点前应避免提前冲刺，宜根据自身状况匀速通过重点。

6.4.5 终点

到达终点后，应注意：

- 不骤停、蹲坐或躺下休息，应向前继续慢跑或慢走，稍作调整后进行全身拉伸放松；
- 不应立即饮用冷饮，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；
- 应领取存衣包，换上干衣服，注意保暖；
- 可领取奖品或纪念品、成绩证书（或住地自行下载）；
- 可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。

6.4.6 补给

6.4.6.1 参赛者应根据气候情况进行饮水，每次饮水量不宜过多。

6.4.6.2 参赛者应及时补充多元糖和电解质，补充方式包括：

- 食品补给，如香蕉、面包、番茄等；
- 盐丸、能量棒或能量胶，宜每8公里~10公里服用一次。

6.4.7 异常情况处理

6.4.7.1 极点

若出现运动极点，参赛者应适当减慢跑速，加大呼吸深度，减少呼吸次数，或行走2分钟~3分钟，直至迎来正常运动机能。

注：在进行强度较大、持续时间较长的剧烈运动中，由于运动开始阶段内脏器官的活动不能满足运动器官的需要，

练习者常常产生一些非常难受的生理反应，如呼吸困难、胸闷、头晕、心率剧增、肌肉酸软无力、动作迟缓不协调，甚至产生停止运动的念头，这种机能状态称为“极点”。半程马拉松的极点一般在15 km~18 km，全称马拉松的极点在30 km~35 km左右。

6.4.7.2 腹痛

应放慢速度，采用深呼吸、按压疼痛部位或弯腰跑等方法进行调整。

6.4.7.3 关节痛

出现膝关节或踝关节疼痛时，应放慢跑步速度。

6.4.7.4 抽筋

疼痛感不严重的抽筋出现时，可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。若情况严重，应在其他人员的帮助下完成拉伸，缓解后方可继续参赛。

6.4.7.5 其他异常情况

应减速退到赛道旁进行自我调整。如果症状未减轻甚至加重，宜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。

6.4.7.6 高海拔

高海拔地区的马拉松全程配速应比平原慢5秒/公里~10秒/公里，应加强紫外线防护。

6.4.7.7 高温

如遇高温高湿环境，应增加功能饮料的摄入，并适当降低全程的配速。

6.5 赛后恢复

6.5.1 冷敷

将腿在冷水中浸泡5分钟~10分钟，再用温水浸泡5分钟~10分钟或用冷热水交替冲淋。

6.5.2 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。

6.5.3 休整

参赛者在路跑比赛后，应安排约一周的休整时间，通过慢跑及下肢和躯干等部位的肌肉牵拉（包括按摩）促进身体机能回复。恢复训练应循序渐进，逐渐增加运动量。

7 赛事监管

7.1 监管程序

7.1.1 省、自治区、直辖市级田径赛事活动主管单位应根据属地原则对所管辖区域内赛事活动进行立项审核、陈述指导、报备、监管工作，每月20日前向中国田径协会提交下月属地赛事名录的备案材料。

7.1.2 地方田径赛事活动主管单位应制定属地路跑及相关赛事的管理办法，自主开展监管工作。

7.1.3 主办单位按县、地市、计划单列市、省级赛事、中国田径协会逐级向上一级田径赛事活动主管单位申报，并接受省级田径赛事活动主管单位认证、业务指导、监管。省级田径赛事活动主管单位负责全省（区市）属地赛事的统计向中国田径协会报备、赛历公布等事宜。赛事主办、承办、认证、运营、备案要求见表1。

表1 赛事主办、承办、认证、运营、备案要求

主办单位	承办单位	认证单位	运营单位	备案
县级政府	县以下政府 县级体育主管部门	省级田协	中国田协认证运营公司	省体育主管部门中国田径协会
县级政府	县级体育主管部门	省级田径协会	中国田径协会认证运营公司	中国田径协会
县级以上政府	县以上体育主管部门	省级田径协会	中国田径协会认证运营公司	中国田径协会
地级以上政府	地级体育主管部门	省级田径协会	中国田径协会认证运营公司	中国田径协会

7.1.4 监管程序流程图见图 1。

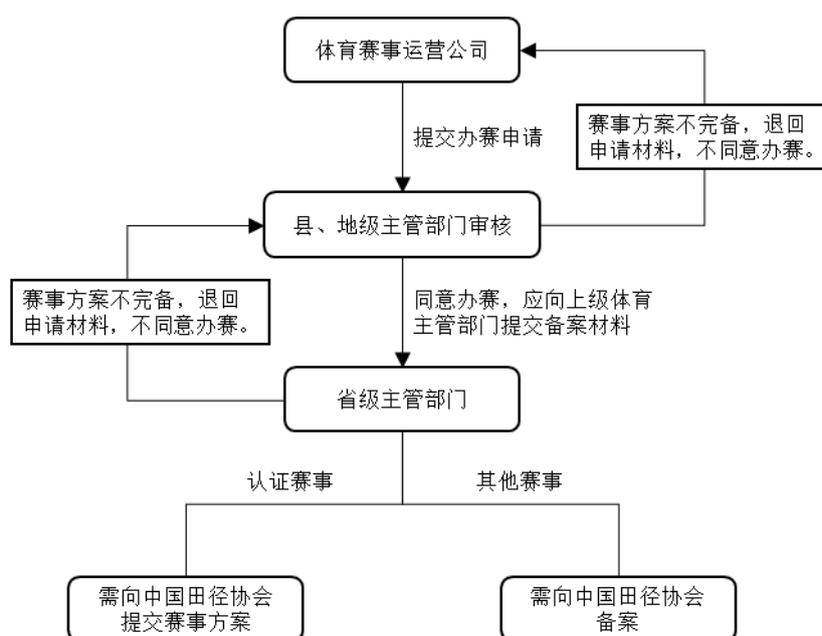


图1 监管程序流程图

7.2 监管内容

7.2.1 主办单位应至少在赛前 90 天确认以下工作已完成：

- 运营单位完成赛事筹备工作方案和工作推进表的制定工作；
- 承办单位组织运营单位制定完成安全风险防控方案、应急处理方案、疫情防控方案和赛事组织方案；
- 制定完成风险评估方案；
- 主办单位接收工作方案及相关材料时，应检查所提供的材料的齐全性和真实性，是否符合第 5 章的要求，并将接收时间、接收人、材料检查情况进行记录。

7.2.2 主办单位或当地田径赛事活动主管单位应至少在赛前 60 天完成赛事风险评估，并将赛事基本信息上报中国田径协会。田径协会在接收赛事基本信息时，应检查所提供的材料的齐全性和真实性，是否符合第 5 章的要求，并将接收时间、接收人、材料检查情况进行记录。赛事基本信息应包括：

- 主办、承办、运营单位名称；

- b) 主办、承办、运营单位负责人、职务、联系方;
- c) 竞赛规程或活动方案;
- d) 安全风险防控方案、应急处理方案、疫情防控方案和赛事组织方案。

7.2.3 上级田径赛事活动主管单位应至少在赛前 30 天进行现场检查、督导并听取赛事组委会陈述汇报,应检查赛事是否符合第 5 章的要求。组委会医疗、疾控、应急、公安、交通、竞赛负责人应到场参与陈述汇报,并听取现场提问。上级田径赛事活动主管单位应在 24 小时内反馈听取陈述汇报的意见,记录并抄报中国田径协会。比赛监督应与上级田径赛事活动主管单位共同考察赛事,并向中国田径协会提交考察报告。

7.2.4 组委会如果在陈述汇报中收到反馈意见,应于赛前 10 天完成整改工作,并将整改结果上报上级田径赛事活动主管单位及中国田径协会。比赛监督应对整改落实情况进行检查,并记录整改结果,如在整改中仍存在重大安全隐患,应上报上级田径赛事主管单位及中国田径协会。

7.2.5 上级田径赛事活动主管单位应至少于赛前 3 天开展检查、督导赛事联调,应确认赛事是否符合第 5 章的要求,并做好记录。比赛监督应全称参与赛事联调及小结。

7.2.6 比赛监督在比赛期间应对竞赛重点工作进行检查和监督,记录竞赛组织工作计划,标准执行情况 and 比赛的突发事件及处理过程。在赛后应向中国田径协会提交工作总结。

7.2.7 组委会及赛事裁判组应通过观察、询问等方式确认参赛选手是否符合第 6 章的要求。

附 录 A
(资料性)
比赛证件参考设置方案

表A.1给出了比赛证件参考设置方案。

表A.1 比赛证件参考设置方案

类别	证件名	类型	颜色	说明	
工 作 证	VIP	A1	颜 色 由 组 委 会 自 行 确 定	通行赛事各区域。	
	领队证	T		各队领队使用。不能进入 VIP 区、赛道、混合区、媒体区。	
	通用工作证	01		主要工作人员使用。不能进入 VIP 区。	
	起点工作证	02		只允许在起点区域活动。	
	终点工作证	03		只允许在终点区域活动，不能进入 VIP 区、混合区、媒体区。	
	路线工作证	04		只在路线上（非赛道）使用。	
	裁判员证	J		裁判员使用，不能进入 VIP、媒体区域。	
	观摩证	G		可通行起、终点和路线，不能进入 VIP 区、赛道、混合区、媒体区。	
	赛事保障工作证	S		赛前进入场地搭建，赛后清理场地。	
	志愿者证	V		志愿者使用，不能进入 VIP、媒体区域。	
	赞助商			As1	重要赞助商使用，通行赛事各区域。
				As2	一般赞助商使用，不能进入 VIP 区、赛道、混合区、媒体区。
		内场记者证		Ph	可进入混合区、比赛内场区进行采访，必须与记者证搭配使用。
	一般记者证	P	记者采访使用，VIP 区、赛道、混合区不能进入。		
车 证	贵宾车证（VIP）	-	可通行起、终点区域，但是不能上路线。		
	路线车证		工作车专用，可通行起、终点、路线，但赛时不能跟随运动员在路线上通行。		
	起终点车证		可通行起、终点区域，但是不能上路线。		
	序列车车证		跟随运动员在路线上通行。		
	起点车证		只允许在起点停放。		
	终点车证		只允许在终点停放。		
	路线定位车证		提前进入赛道，并只允许在赛道某个地点定位停车。		

附录 B
(资料性)

路跑赛事饮料站、饮/用水站的相关数量计算办法

每个饮料站、饮/用水站的饮料数量计算需要确定途径人数、总水量、总瓶数、杯子总数和桌数。可参考以下材料确认相关数据：

- a) 总水量为每个水站需服务的运动员人数乘以运动员需要的水量；
- b) 总瓶数为总水量除以瓶装规格；
- c) 杯子总数为总水量除以每杯倒水量；
- d) 桌数为每分钟服务总人数除以每桌每分钟服务人数。

注1：每名运动员在每个水站需要约250毫升~330毫升水。每杯倒水量可控制在约120毫升。

注2：桌子规格以长120厘米，宽60厘米为参考，在志愿者数量充足的前提下，每分钟预计可服务6人至10人。

示例：以某全程马拉松位于 5 公里的饮料站为例，首先确定途径人数 30000 人，服务总时间为开赛 15 分钟到关门时间 55 分钟，总计服务 40 分钟，每分钟需服务 750 人。由于马拉松参赛者成绩分布呈正态分布特点，可按如果每张桌子配备 4 名志愿者，桌子规格为 120 厘米×60 厘米，根据熟练程度每分钟平均服务 6 人~10 人取水，则共需 75 张至 125 张桌子。