

# 中国登山协会山地越野跑竞赛规则

## 1. 总则

### 1.1 前言

为了推动我国山地越野跑运动发展,促进国内山地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,中国登山协会特制定本山地越野跑竞赛规则。在我国境内举行的各级山地越野跑赛事均应参照本规则执行。

### 1.2 定义

山地越野跑:是指在山地户外环境中进行的跑步运动,跑道由山地自然路径及部分人工道路组成。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

根据山地越野跑路线的距离和难度,将比赛项目分为:

#### 1.3.1 短距离山地越野跑 (S 级路线)

- a) S1 级路线:距离在 25 千米 (不含) 以内,没有涉及海拔 3500 米以上的路线。
- b) S2 级路线:距离在 25 千米 (不含) 以内,有涉及海拔 3500 米以上的路线。

#### 1.3.2 中距离山地越野跑 (M 级路线)

- a) M1 级路线:距离在 25 千米 (含) 至 50 千米 (不含) 以内,没有涉及海拔 3500 米以上的路线。
- b) M2 级路线:距离在 25 千米 (含) 至 50 千米 (不含) 以内,有涉及海拔 3500 米以上的路线。

### 1.3.3 长距离山地越野跑（L 级路线）

a) L1 级路线：距离在 50 千米（含）至 100 千米（不含）之间，没有涉及海拔 3500 米以上的路线。

b) L2 级路线：距离在 50 千米（含）至 100 千米（不含）之间，有涉及海拔 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）的山地越野跑路线。

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

## 1.4 适用范围

本规则适用于在中国境内（不含香港、澳门特别行政区和台湾省）开展的各类山地越野跑比赛。

## 1.5 规则与实施细则

1.5.1 中国登山协会作为我国山地户外运动项目的唯一管理机构，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山地越野跑比赛，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，山地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、及其他对手等，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) 新冠肺炎患者、密切接触者;
- 8) 孕妇;
- 9) 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

山地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 山地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

参加山地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赛会提供的装备。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、文字指示牌及其他指示牌作为导  
航路标，参赛运动员需：

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、及路标导航辅助等。赛前组委

会将提供比赛路线各坐标点或路线轨迹，运动员需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，并归还组委会装备。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

山地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

在超长距离山地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

违反本山地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:因山地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. 中国登山协会负责本规则的最终解释和修订。