

附件

# 2024年中国·重庆长寿湖成渝双城铁人三项公开赛（重庆体验组）竞赛规程

## 一、主办单位

中国铁人三项运动协会

重庆市体育局

重庆市长寿区人民政府

## 二、承办单位

重庆市长寿区文化和旅游发展委员会（体育局）

重庆长寿文旅产业发展集团有限公司

## 三、赛事执行单位

重庆长寿文旅运营管理股份有限公司

## 四、比赛时间和地点

2024年10月13日

比赛地点：长寿湖铁人广场

报到地点：重庆市长寿区长寿湖电力宾馆

## 五、参赛单位

重庆各区县（自治县），两江新区、万盛经开区、高新区、市级机关、企事业单位均可报名参赛。

## 六、竞赛距离和组别

### （一）竞赛距离

	总距离	游泳	自行车	跑步
重庆体验组	12.3 公里	0.3 公里	10 公里	2 公里

### （二）竞赛组别

组别名称	年龄条件
男子组	18 至 65 岁
女子组	18 至 60 岁

上述所有年龄以运动员参加比赛当年 12 月 31 日时的年龄为准。

（三）本次比赛还设置了全程组、半程组等比赛，其竞赛规程和相关信息将在中国铁人三项运动协会会员信息系统官方网站上公布。

## 七、参赛办法

（一）各参赛代表队可报领队 1 人，教练员 1 人，工作人员（含驾驶员）2 人。

（二）运动员 6 人，5 男 1 女。如报名人数不足 6 人（5 男 1 女）将不计代表队的团体总分；如报名人数超过 6 人则取成绩最好的 5 名男运动员和成绩最好的 1 名女运动员计入团体总分。

## 八、参赛资格

（一）每人在同一比赛日不能参加两项比赛，报名后不得随意更换运动员或参赛组别。如参加成渝双城铁人三项公开赛分龄

组的比赛请在中国铁人三项会员信息系统网上报名；参加重庆体验组比赛请发邮件报名。

（二）各代表队运动员须是本区县辖区内居住、工作或本单位工作的人员。

（三）参赛选手须经县级以上医院体检，身体健康，且适合参加本项目者方可参赛。

（四）参赛选手必须具备独自完成300米游泳的能力。

（五）参赛选手须持有符合参加本次赛事所办理的人身意外伤害保险。发生意外伤害情况，所需医疗急救等相关费用由参赛运动员自理。

## 九、竞赛办法

### （一）竞赛规则

执行最新版本的《世界铁人三项联盟竞赛规则》和《中国铁人三项运动协会犯规行为处罚细则》（请到中铁协官方网站“规则规定”栏内查阅）。

### （二）器材、服装与装备

1. 参赛运动员自备自行车、服装和头盔等器材和装备，并要符合竞赛规则的有关规定。

2. 比赛服须符合最新版本的《中国铁人三项运动协会业余铁人三项运动管理办法》的相关规定（可到中铁协官方网站“规则规定”栏内查阅。）

3. 可以使用山地车、平把赛车、公路赛车等，但必须通过组

委会检查，确认自行车符合安全规定。

4.必须使用“游泳安全浮球（气囊）”，安全浮球与身体之间应通过长度至少为 40 厘米的绳（缆）连接，不得直接绑定在身体上。

5.比赛服与装备检查将在比赛日检录和进入转换区的时候进行，赛前不再单独安排检查；如运动员不确定自身比赛服和装备是否符合竞赛规则，可在赛前技术会将比赛服与装备提交技术官员检查。

（三）比赛关门时间为 60 分钟。

## 十、奖励办法

（一）个人奖

男子录取前 20 名，前 3 名颁发奖杯、奖牌及奖金，4—20 名获得奖金；女子录取前 8 名，前 3 名颁发奖杯、奖牌及奖金，4—8 名获得奖金。

男子组	1	2	3	4—20
奖金（元）	2000	1000	800	500
女子组	1	2	3	4—8
奖金（元）	2000	1000	800	500

（二）团体奖

录取前 8 名，前 3 名颁发奖杯和奖金，4-8 名获得奖金。如参赛队数不足 8 名，递减 2 名录取，奖金不变。

团体名次	1	2	3	4—8
奖金（元）	3000	2000	1500	1000

（三）获得有效成绩的运动员均可获得完赛奖牌。

## 十一、计分办法

（一）个人赛成绩按完成规定赛事用时多少排序，少者列前。

（二）参加铁人三项团体赛的男、女队员按组分别计分，第一名为  $N+1$  分，第二名为  $N-1$  分，第三名为  $N-2$  分，依次递减。

（ $N$  分别为男、女各组所报运动员人数）

（三）检录没到位的运动员和未在关门时间内完成比赛的运动员在团体成绩里计 0 分。

（四）团体名次按各队所有运动员个人得分之和排列，得分多者名次列前。如遇得分相等，以该队个人最好名次靠前者，则该队名次列前。

## 十二、报名和报到

### （一）报名

各参赛单位于 2024 年 9 月 27 日前将报名表（附件 1）填报打印并加盖公章，扫描后发送到组委会指定报名邮箱，报名上传期间如遇问题可垂询组委会客服电话。（咨询电话：13752919245，邮箱：915790349@qq.com。联系人：詹敏）

### （二）报到

1. 报到时请提供以下材料：

（1）个人有效证件原件和复印件。

(2) 保险证明，且须满足以下条件：

①提供保险证明原件和复印件（复印件供组委会留存）；

②保险对象为运动员本人；

③保险有效期至少可覆盖赛前 2 天至赛后 1 天；

④保险覆盖范围至少须包含意外身故、残疾、意外伤害医疗，且意外身故、残疾保险金额至少为 30 万元，意外伤害医疗保险金额至少为 3 万元；运动员可根据自身情况办理保险，延长或扩大保险有效期、保险范围、保险金额等；

(3) 体检表原件和复印件

身体检查的项目和结果必须要符合《参赛运动员身体检查指导建议》（附件 3），否则不得参赛。

(4) 游泳能力证明

现场需进行深水审核，优先提供铁三成绩证书,救生员证件,体育局认可的深水合格证以免测深水,若无相关证明需在规定时间内统一至赛场游泳出发区参加深水测试。

2.在报到时所有运动员须签字认可参赛声明书（附件 2）。

3.各参赛队于 10 月 12 日 18:00 前在长寿湖电力宾馆报到，联系人：詹敏，手机：13752919245。

(三) 10 月 12 日 19:00 在长寿湖电力宾馆会议室召开重庆体验组赛前技术会、医务指导，领队、教练员参会。

(四) 10 月 13 日上午 8:00 比赛，比赛完毕各代表队可组织离赛。

### **十三、经费**

(一) 比赛竞赛费等相关费用由组委会承担。

(二) 各代表队食宿、交通等自理。

**十四、本规程解释权属大会组委会，未尽事宜，另行通知。**

# 比赛报名表

单位（盖章）：

领队：                    联系电话/手机：

教练：                    联系电话/手机：

工作人员：                联系电话/手机：

运动员

序号	姓名	性别	出生日期	有效证件号码
1				
2				
3				
4				
5				
6				

说明：1.可加行，此表仅限于填报重庆体验组。

2.每人在同一比赛日不能参加两项比赛，如成渝双城铁人三项公开赛请在中国铁人三项会员信息系统官方网站上报名。



# 运动员参赛声明书

本人对参加 2024 年全国青少年铁人三项锦标赛暨中国·重庆长寿湖成渝双城铁人三项公开赛（重庆体验组）做以下声明：

一、本人自愿参加此次比赛，并已得到法定监护人的同意。

二、本人理解、承认、遵守、执行铁人三项比赛竞赛规则。

三、本人在任何时候不会对铁人三项项目、中国铁人三项运动协会及比赛组织委员会（以下简称“组委会”）在公众中的声誉造成不利影响。本人不会发表、评论、出版、提供或签署对铁人三项项目、中国铁人三项运动协会及比赛组委会的利益或形象有恶意或有偏见的任何形式的声明。

四、本人认识到在参加或观看铁人三项比赛时都存在对自身造成严重伤害的危险，包括终生残废或死亡，本人自主设想到、承认、接受此风险。本人向中国铁人三项运动协会及比赛组委会保证本人身体状况良好，有能力参加中国铁人三项运动协会比赛，提供的报名和参赛资格审查材料真实有效。

五、本人同意中国铁人三项运动协会及比赛组委会均没有责任或义务对于本人在比赛前、后及比赛中因个人原因、第三方原因或不可抗力原因所遭受的直接或间接地源自于比赛的伤害、疾病或者其他人身、财产损失负责。此外，本人也不会为此追究中国铁人三项运动协会及比赛组委会、中国铁人三项运动协会赞助商、比赛赞助商、比赛组织者、比赛裁判员和工作人员的任何责任。

六、本人授权中国铁人三项运动协会及比赛组委会，可以在与铁人三项项目或此次比赛相关的前提下无偿使用本人的肖像权，本人保证有权进行上述授权，并同意如此情况不实，将赔偿中国铁人三项运动协会及比赛组委会由此直接或间接遭受的一切损失。

七、本人同意由于不可抗力等客观原因造成比赛取消或变更比赛时间、形式而引起的有关费用问题，服从比赛组委会的决定；由于本人个人原因而不能参赛的，不要求组委会退还参赛过程中所交纳或支付的各项费用或承担由此而产生的一切损失。

八、名词解释：

（一）“肖像权”包括使用运动员姓名、照片、相似物、签字以及任何相关或类似的名称、标志、图像的权利。

（二）“中国铁人三项运动协会比赛”是指由中国铁人三项运动协会举办或批准、支持举办的任何铁人三项比赛。

九、本人确认充分理解上述条款，并承认此声明书具有法律效力。

声明人签字：

法定监护人签字：

（仅不满 18 周岁的参赛运动员）

日期：

日期：

# 中国铁人三项运动协会参赛运动员体检指导建议

## 一、体检的必要性

（一）铁人三项运动具有赛程长、强度高、赛场环境不稳定等特点。对人体的刺激是剧烈和深重的，会不可避免地发生各种急性伤病，以心血管、呼吸、中枢神经、胃肠道和运动（骨和肌肉等）系统的刺激或损害为主，重者可危及生命。

（二）由于急性伤病具有不可预测性，因此对运动员全面身体检查、循证系统监控、积极防治伤病、建立健康档案等模式是非常重要的和必要的。良好的身体状况是从事铁人三项运动的基础，在伤病状况下进行铁人三项运动，会增加运动员的健康安全风险。

（三）为了最大程度地保障参赛运动员的健康安全，确立“超前预防”思想，特制定此体检指导意见。运动员未能按要求提供体检证明或检查结果不符合以下要求的，不得参赛。

## 二、综合要求

### （一）赛前体检

运动员必须及时了解自身的健康和体能状况，并在赛前或最长不超过赛前六个月的时间，自行到“二级甲”或以上等级的医院进行体检。

### （二）自我监控

赛前单次体检结果正常，仅仅表示选择的体检项目所反映的

身体健康状况。由于体检方法及项目所限，并不能完全排除身体潜在的风险；由于“人身身体状况的可变性”，更不能证明运动员完全有能力安全完成比赛。因此每位参赛运动员必须做到：

1.赛前主动确保自身状况良好，没有感冒、发热、病毒性或细菌性扁桃体炎、其它急慢性伤病等。

2.赛前或赛中出现身体异常症状，应主动退出比赛，及时告知比赛组委会，尽快就医。

### 三、体检项目

以下体检项目是根据铁人三项运动中的常见急性伤病所设，其中第（一）至（三）项为必检项目，比赛组委会将在赛前对其进行审查。

#### （一）内外科一般检查

重点询问和甄别参赛运动员有无以下情况：

- 1.心血管系统疾病，如高血压、瓣膜病、冠心病、心肌病；
- 2.中枢神经系统疾病，如癫痫、严重神经衰弱综合征；
- 3.猝死等家族史；
- 4.运动性应激性或急性伤病的既往史；
- 5.呼吸系统疾病，如过敏性支气管哮喘、急或慢性呼吸道感染；
- 6.胃肠道疾病，如消化道溃疡活动期。

#### （二）血压检查

1.50岁以下的运动员：收缩压 $\leq$ 130mmHg（17.3KPa），舒张

压 $\leq$ 85mmHg ( 11.3KPa );

2.50 岁以上 ( 包括 50 岁 ) 的运动员 : 收缩压 $\leq$ 140mmHg ( 18.6KPa ), 舒张压 $\leq$ 90mmHg ( 12KPa )。

### (三) 心电图检查

心电图报告须附医师诊断意见, 评估标准如下:

1. 正常心电图 ( 经医院确诊无明显异常 ):

(1) 窦性心律;

(2) 成人心率 40 ~ 100 次/分 ( 专业运动员心率可低于 40 次/分 )。

2. 不符合参赛条件的异常心电图包括但不限于:

(1) 窦性心动过速, 成人心率 $>$ 100 次/分; 室性心动过速;

(2) 频发的窦性心律不齐;

(3) 窦性停搏; 房性、交界性、室性期前收缩或逸搏;

(4) 病态窦房结综合症;

(5) II 度及以上的窦房、房室传导、左束支传导等阻滞;

(6) 预激综合征;

(7) 心肌缺血, ST 段缺血型降低 ( 包括水平型、下垂型、弓背型、下陷型、近似缺血型 ), T 波改变 ( 包括低平、双向、倒置 ), Q—T 间期延长, U 波倒置, 心律失常等;

(8) 其他心电图异常, 如房颤。

### (四) “血生化全项” ( 可酌情加做 )

判断肝肾功能, 血糖血脂、血清离子、心肌酶谱等的情况。

(五)“彩色超声心动图”(可酌情加做)

判断心室、心房、瓣膜、心肌及其运动(收缩能力和顺应性)、射血分数及心输出量等的情况,规避心脏结构紊乱。

## 比赛日程表

日期	时间	内容	地点
10月12日 (周六)	10:00-18:00	信息台开放、自行车维修服务	长寿湖电力宾馆
	10:00-18:00	报到, 领取参赛物品	长寿湖电力宾馆
	15:30-16:30	熟悉游泳赛道/游泳能力测试	游泳赛道
	17:00-18:00	分龄组赛前技术会、医务指导	长寿湖电力宾馆
	19:00	重庆体验组赛前技术会、医务指导	长寿湖电力宾馆
10月13日 (周日)	7:00-13:30	信息台开放、自行车维修服务	运动员准备区
	7:00-8:00	转换区放车	转换区
	7:00-7:45	检录	检录区
	8:00	重庆体验组比赛	游泳出发台
	9:00	全程分龄组比赛	游泳出发台
	10:30	半程分龄组比赛	游泳出发区
	11:30-13:30	运动员赛后能量补给	恢复区
	11:30-13:30	个人、团体现场颁奖仪式	颁奖区
	11:30-13:30	转换区取车	转换区
10月14日 (周一)	12:00 之前	离会	

此日程安排将综合考虑报名情况、场地条件、竞赛运行等因素进行必要调整。

# 食宿信息

序号	酒店名称	联系方式	酒店地址	与赛场距离
1	电力宾馆	023-40360773	长寿湖大坝内	300m
2	麒源大酒店	023-40716666	重庆市长寿区沿湖路5号	1.5km
3	长寿湖希尔顿欢朋酒店	023-40365888 18602387773	长寿区长寿湖镇狮云路13号	4km
4	远恒佳酒店	023-40239999	长寿湖镇龙湖大道25号1号楼	5km
5	悦美湖光酒店	023-40266888 17602302026	长寿湖富盈湾湖滨路39号附54号	900m
6	狮子滩大酒店	023-40361333	长寿湖美食街	300m
7	普浦艺术酒店	023-40362999 15123247176	长寿区美食街21号（长寿湖广场）	300m
8	朱二嫂酒楼	023-40360606 13983463817	长寿湖大坝对面	300m
9	三江商务酒店	13509405589	浩湖渔业对面	300m
10	悦朗宾馆	023-40360566 18676767871	长寿湖长湖路美食街门口	300m
11	长湖商务酒店	023-40360310 15922807845	长寿湖美食街9号	300m
12	君都大酒店	15696333696	长寿区长寿湖美食街6号	400m
13	长寿区湖寿福鑫商务酒店	023-40239666	长寿湖镇美食街20号1栋附1、2、3号	500m
14	泊景客栈	023-40364177 18523844920	富盈湾泊景客栈	700m
15	缘梦客栈	15736137572	长寿湖镇湖滨路47号附1号	800m