



“好在文山·万马奔腾·魅力边关”健康跑 竞赛规程

一、指导单位

文山州教育体育局

二、主办单位

马关县人民政府

三、承办单位

马关县教育体育局 马关县文化和旅游局 马关县外事办

四、协办单位

共青团文山州委

五、竞赛日期和地点

1.竞赛日期：2024年6月21日（星期五）上午7:30

2.地点：文山州马关县举行

六、竞赛项目及规模

（一）半马（21.0975公里）：200人

（二）大众跑（10公里）：1800人

（三）欢乐跑（3公里）：1000人

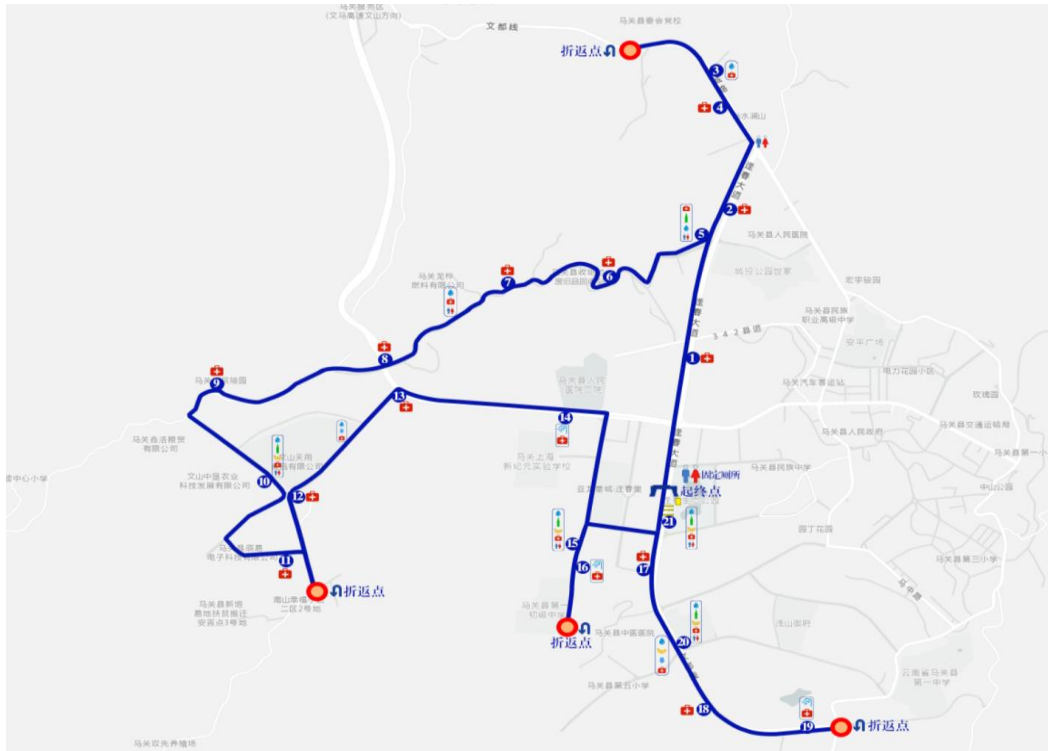




“好在文山·万马奔腾·魅力边关”健康跑

七、比赛路线

1. 半马路线图



2. 大众跑（10公里）路线图





3.欢乐跑（3公里）路线图



八、竞赛办法

（一）按照中国田径协会审定的《世界田联竞赛与技术规则》、《世界田联标牌路跑赛事规则》、中国田径协会路跑赛事相关管理办法和本次比赛规程执行。

（二）按照中国田径协会《关于残疾人选手参加全国马拉松及相关运动赛事的通知》，允许符合参赛条件的残疾人选手参加本次比赛。

（三）检录与集结

1.经组委会认定的优秀运动员必须于赛前 40 分钟在指定检录区进行单独检录，未参加检录的，其成绩将不作为官方比赛成绩。

2.所有参赛选手须正确佩戴本届赛事号码布，至少在赛前 60 分钟经过安检门，根据号码布分区到达指定区域进行检录。

3.本届赛事按照半马 A 区，大众跑 B 区，欢乐跑 C 区，所有选手严格按照号码布分区进行检录集结。如果运动员不按照区域进行检录，导致计时芯片无法记取运动员的比赛成绩，后果自负。





（四）发令方式

本次比赛采用一枪发令起跑的办法。半马选手、大众跑、欢乐跑选手按顺序起跑。

（五）起跑顺序

按 A 区半马选手、B 区大众跑选手、C 区欢乐跑选手顺序进行起跑，半马选手严格按个人号码布分区站位排列起跑。

（六）号码布发放

参赛者的参赛号码由组委会统一在赛前发放，所有参赛者需将参赛号码布（大）固定于身前正面胸部位置，凡未按规定佩戴号码布、折叠或遮挡号码布任意区域，未按规定佩戴芯片及号码布，导致计时点未记录成绩者，组委会有权取消其比赛成绩。

（七）计时办法

1. 比赛采用经中国田径协会认证的感应计时设备进行计时，感应计时芯片将在选手通过起点线开始计时，参赛选手须佩带组委会提供的一次性计时芯片参赛方为有效，不收取芯片押金，计时芯片将在参赛物品领取现场与号码布同时发放。欢乐跑不发放计时芯片，以裁判组计时为准。

2. 在起点、每 5 公里点、折返点和终点均设有计时感应地毯，选手行进过程中必须逐一通过所有的地面计时感应地毯。

3. 半马完赛净成绩在 3 小时 15 分钟以内（含）的选手，如缺少任何一个计时点的的成绩，将无法获取完赛证书且不予排名。

（八）关门时间和距离

为保证选手比赛安全和城市道路交通秩序，赛道将按公里点位置设置分段关门时间，分路段、分时对社会交通进行临时管制。比赛路





线各段专设了赛时关门时间，关门时间之后，相应公里点的计时毯停止工作，相应路段将恢复社会交通。在规定关门时间内，未跑完对应距离的参赛选手须立即停止比赛，退出赛道，以免发生危险。否则，由此引发的事故将由该名选手自行承担相应法律及赔偿责任。退出比赛的选手可到沿途援助站搭乘援助车或自行选乘公共交通到达终点取衣区。关门时间按自然时间计算，具体见下表：

1、各项目关门时间

| | | |
|-----------------------|-----------------------|----------------|
| 半马 | 大众跑 | 欢乐跑 |
| 3 小时 40 分钟 (11:10) | 2 小时 30 分钟 (10:00) | 1 小时 (8:30) |

2、各段关门时间

| 项目 | 项目及公里点 | 关门时间 | 对应时间点 |
|-----|--------|-----------|-------|
| 欢乐跑 | 3 公里 | 1 小时 | 08:30 |
| 大众跑 | 10 公里 | 2 小时 30 分 | 10:00 |
| 半马 | 5 公里 | 1 小时 10 分 | 08:40 |
| | 10 公里 | 1 小时 50 分 | 09:20 |
| | 15 公里 | 2 小时 40 分 | 10:10 |
| | 20 公里 | 3 小时 30 分 | 11:00 |
| | 半马 | 3 小时 40 分 | 11:10 |

备注：如发生特殊情况，组委会有权决定提前关门，参赛选手须服从统一安排。

(九) 存取衣

半马选手在起点指定区域按号段进行存衣，到达终点后，请到指定区域凭相同的号码布取衣。组委会建议参赛选手不要将贵重物品存





放在包内（如手机、手表、耳机、有效证件、现金、各种钥匙、信用卡、电子产品等），如发生损坏或遗失，一切后果由选手本人承担。

比赛当天起点存衣服务将于发令鸣枪前 15 分钟截止，请选手做好时间安排。半马选手在比赛当日 12:30 前到终点指定区域领取个人存放物品。如超过领取时间没有领取的，可于赛后一周内到赛事组委会领取；如一周内不领取，组委会将按无人领取处理；如未按照组委会指定时间、地点和方式存衣，导致存衣包丢失，组委会不承担责任。大众跑、欢乐跑选手不提供存衣服务。

（十）饮水、饮料、能量补给站点

参照《中国马拉松及相关运动办赛指南》设置。

| 项目 | 公里点 | 饮水 | 饮料 | 补给品 | 海绵条 | 用水 | 医疗站 | 卫生间 | 计时点 |
|---------|--------|----|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|
| 半马 | 起终点 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| | 3KM | √ | | | | | √ | √ | |
| | 5KM | √ | √ | | | | √ | √ | √ |
| | 7.5KM | √ | | √ | √ | √ | √ | √ | |
| | 10KM | √ | √ | | | | √ | √ | √ |
| | 12.5KM | √ | | √ | √ | √ | √ | √ | |
| | 15KM | √ | √ | | | | √ | √ | √ |
| | 17.5KM | √ | | √ | √ | √ | √ | √ | |
| | 20KM | √ | √ | | | | √ | √ | √ |
| 10公里大众跑 | 起终点 | √ | √ | √ | | | √ | √ | √ |
| | 5KM | √ | | | | | √ | √ | √ |
| | 7.5KM | √ | √ | √ | | | | √ | |





（十一）移动卫生间、垃圾处理与临时喷淋设置

1.组委会在起终点、集结区、沿途赛道饮水站前方 30 米设移动卫生间。

2.为保护环境，选手在比赛起终点及沿途非卫生间区域不得随地便溺，不得随意丢弃任何口罩、包装纸、瓶罐和垃圾，应尽量将其投入组委会设置的专门的垃圾箱、垃圾袋内。

3.组委会将根据比赛日的天气情况，在半马赛道 10km、16km、19km 处设置多个临时喷淋装置。

（十二）医疗救护

1.组委会在起点、沿途（沿赛事路线每 2.5 公里）及各组别终点设立固定医疗点；现场医务人员根据选手身体状况认为某选手不适宜继续比赛时，可建议赛道裁判员规劝选手终止比赛，并收取选手的号码布，选手可上救援车。如参赛选手不听从工作人员建议，坚持参赛而产生的一切后果及责任由参赛选手本人承担。

2.组委会在赛道沿途设立移动医疗救援服务，沿参赛选手的跑进路线，有急救车跟随。若选手丧失意识，则自动委托组委会采取一切必要手段进行急救，包括但不限于 CPR 心肺复苏、AED 体外除颤。由此产生的法律责任以及伴随的费用，均由选手本人承担，概不追究参与施救的医护人员、急救志愿者及赛事组委会工作人员的任何法律和经济方面的责任。

3.组委会在赛道沿途每 100 米设置一名医疗服务志愿者，协助医疗救护、维护比赛秩序，参赛选手可随时向他们请求帮助。

（十三）本次比赛将按照世界田联及中国田径协会的规定对参赛选手进行兴奋剂检查。





九、参加办法

（一）比赛项目

1.半马，赛道长度 21.0975km。

2.大众跑，赛道长度 10km。

3.欢乐跑，赛道长度 3km。

4.本次比赛均在同一条赛道（详见本章最后附件 1 “好在文山·万马奔腾·魅力边关”健康跑赛道路线图）进行，通过不同颜色的号码布区分参与比赛的项目。

（二）参赛资格

1.半马，名额 200 人，报满即止。

报名要求：16 周岁以上，且报名时需提供保额不低于五十万的参赛保险单、近三年内至少参加过一次马拉松/半马的完赛成绩证书或 12 个月内县级及以上医院的体检报告作为参赛报名凭证。

2.大众跑，名额 1800 人，报满即止。

报名要求：16 周岁以上的国内外跑步爱好者均可报名参赛，报名时需提供保额不低于五十万的参赛保险单、12 个月内县级及以上医院的体检报告作为参赛报名凭证。

3.欢乐跑项目，名额 1000 人，报满即止。

报名要求：不限制年龄，有长期跑步锻炼习惯者均可报名参与。16 周岁以下未成年人报名参加欢乐跑项目比赛，须其监护人或者法定代理人报名相同项目并全程陪同参赛，以家庭为单位报名参加，使用 1+1（一名家长带一名子女）、2+1（两名家长带一名子女）或 2+2（两名家长带两名子女）形式进行报名。



4.注意事项:

(1) 所有参赛人员都需签署健康安全责任书; 18 周岁以下未成年人参赛, 需监护人或法定代理人签署健康安全责任书。

(2) 本次比赛在高原举行, 参赛选手应身体健康, 有长期参加跑步锻炼或训练的基础。组委会建议所有参赛选手通过正规医疗机构进行体检(含心电图检查), 并结合体检报告进行自我评估, 确认自己的身体状况能够适应长跑运动, 才可报名参赛。

(3) 12 个月内县级及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。

(三)参赛安全告知

所有参赛选手须签署健康安全责任书, 如没有签署健康安全责任书将禁止参加此次活动。

(四) 身体状况要求

马拉松是一项高负荷、大强度、长距离的竞技运动, 也是一项高风险的竞技项目, 对参赛运动员身体状况有较高的要求, 参赛运动员应身体健康, 需要有长期参加跑步锻炼或训练的基础。参赛运动员可根据自己的身体状况和实际能力, 选择半马、大众跑、欢乐跑其中一个项目报名参赛。有以下身体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.高血压或脑血管疾病患者;
- 3.心肌炎或其它心脏病患者;
- 4.冠状动脉病患者或严重心律不齐者;





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或有发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻者；

7.赛前一晚大量饮用烈性酒或睡眠不足者；

8.孕妇；

9.有高原反应者；

10.其他不适合运动的疾病患者。

（五）名次判定

半马以完成比赛的净时间判定名次；大众跑、欢乐跑不计名次。

（六）组委会声明

1.比赛过程中，禁止一切替跑、蹭跑行为，由选手替跑、蹭跑等违规行为所造成的一起后果均由选手自行承担；

2.选手替跑、蹭跑、伪造号码布参赛等行为，一经发现核实，由组委会视情节轻重分别给予参赛选手取消比赛资格；

（1）替跑：指通过各种方式（包括与号码布真实拥有选手串通）获得号码布并参赛，号码布真实拥有选手未参与比赛，该行为视替跑行为；

（2）蹭跑：指未报名参赛的观众等人员在马拉松赛进行当中加入参赛行列，与有资格选手一起跑步，对马拉松赛秩序和有资格选手的参赛产生严重干扰的行为；

（3）伪造号码布：指未报名参赛的人员私自制作与组委会发布的号码布相同或类似的号码布，在马拉松赛过程中使用和穿戴并进入比赛，足以使组委会工作人员产生错误认识的行为。





十、名次录取及奖励办法

1.半马：分别设男子组、女子组第一至第八名，颁发证书，发放奖金及完赛包。奖金发放以芯片计时名次为准。

| 半马 | | | |
|-----|------|-----|------|
| 男子 | | 女子 | |
| 名称 | 奖金 | 名称 | 奖金 |
| 第一名 | 1200 | 第一名 | 1200 |
| 第二名 | 1100 | 第二名 | 1100 |
| 第三名 | 1000 | 第三名 | 1000 |
| 第四名 | 900 | 第四名 | 900 |
| 第五名 | 800 | 第五名 | 800 |
| 第六名 | 700 | 第六名 | 700 |
| 第七名 | 600 | 第七名 | 600 |
| 第八名 | 500 | 第八名 | 500 |

2.大众跑：不计名次、不设奖金。

3.欢乐跑：不计名次、不设奖金。

十一、报名方式

1.本次赛事不收取任何报名费。

2.报名时间：6月11日8:00—6月18日18:00。

3.报名方式：请微信扫一扫下方二维码进行比赛报名，填写报名信息完成报名。





十二、处罚办法

组委会将对起点、赛道沿线和终点进行录像监控。出现以下违反比赛规定的，比赛裁判员有权中止选手的比赛并当场没收违规选手的号码布，取消其比赛资格，赛后由组委会视情节轻重分别给予参赛选手取消比赛成绩、两年内不准参加云南举办的任何马拉松赛事、情节严重的将报请中国田径协会追加处罚：

1. 选手携带他人计时芯片或一名选手同时携带 2 枚以上(含 2 枚)计时芯片参加比赛；
2. 不按规定的起跑顺序，在非指定区域起跑；
3. 起跑有违反规则行为；
4. 以接力方式完成比赛；
5. 关门时间到后不停止比赛，或退出比赛后，又返回赛道；
6. 没有沿规定线路跑完全程，抄近道或乘交通工具途中插入；
7. 不按规定要求，重复通过终点、未跑完全程私自通过终点领取完赛奖牌；
8. 在起跑与终点区域附近或赛道当中滞留（如队列、等候其他选手、表演、或其他影响他人比赛的行为）；
9. 不按规定要求携带本人号码布通过终点；





10. 私自伪造号码布、使用其他赛事号码布通过终点领取完赛奖牌等；
11. 利用虚假信息获取参赛资格；
12. 出现不文明行为（如随地便溺、吸烟、乱扔垃圾、踩踏花坛绿化地及影响其他选手跑步安全的行为）；
13. 不服从赛事工作人员的指挥，干扰裁判执裁，打架斗殴，聚众闹事等妨碍比赛秩序；
14. 其他违反竞赛规则及规程规定的行为。

其中，对于赛事中蹭跑、替跑的选手，组委会核实信息无误的将给予参赛选手及相关人员终身禁赛处罚，并报请中国田径协会追加处罚。

十三、保险

本次比赛所有参赛选手需自行购买保险，保额不低于五十万。

组委会为赛会人员投保基础人身意外险，保单以报名信息为准，若由于参赛者报名信息填写不全或不真实造成无法购买保险或保险无效该责任由报名者本人自负。报名顶替参赛者均无法享受保险并将予以相应处罚。特别说明：

（一）组委会购买的保险为人身意外伤害险，由于自身疾病、身体原因引起的不良后果，不属于意外伤害保险范围，例如：中暑、昏厥等。

（二）参赛选手在比赛过程中因服用兴奋剂或其他违禁药品，造成人身伤害或死亡的，责任由参赛选手自行负责。

（三）由于马拉松是高危运动，组委会要求所有参赛选手酌情购买百万元以上的人身意外商业险种。





(四) 为保障参赛选手生命安全，经组委会授权的赛事裁判和工作人员有权根据选手状况判断并中止选手继续参加比赛，如参赛选手不听从工作人员建议，坚持参赛产生的一切后果由选手本人承担。

(五) 参赛选手参赛期间若由于自身原因（包括但不限于自身有慢性疾病、隐形疾病、身体承受力不足、服用兴奋剂等原因）所导致的身体不适及引发相关疾病、症状的（包括但不限于中暑、昏厥等），若最终被保险公司认定不属于理赔范围，则由此产生的全部法律责任及后果（包括但不限于医疗救治费用、误工损失、伤残赔偿或补偿、死亡赔偿金等）均由参赛选手自行承担，与组委会无关。请参赛选手慎重评估自身身体状况后进行报名、参赛。

十四、未尽事宜，另行通知。

十五、本规程解释权属于“好在文山·万马奔腾·魅力边关”健康跑组委会




“好在文山·万马奔腾·魅力边关”健康跑

附件 1:

