



中国
CHINA 10K



中国田径协会10公里精英赛

暨长三角十公里路跑巡回赛嘉善站

嘉善·大云三

参赛手册



目录

组织机构-----	01
竞赛规程-----	02
号码簿-----	13
赛事小助手-----	14
领物流程-----	15
泊车信息-----	16
交管信息-----	17
起终点图（进线）-----	18
起终点图（离线）-----	19
兴奋剂（离线）-----	20
赞助商-----	22

组织机构

主办单位

中国田径协会

嘉善县人民政府

承办单位

嘉善县文化和广电旅游体育局

大云镇人民政府

大云温泉省级旅游度假区管委会

嘉善大云文旅发展有限公司

蜗牛景区管理集团

协办单位

上海市青浦区体育局

昆山市文体广电和旅游局

苏州市吴江区文体广电和旅游局

共青团嘉善县委员会

品牌推广

北京中田经纪管理有限公司

执行运营

浙江跑神体育文化策划有限公司

2024中国田径协会10公里精英赛嘉善·大云
暨长三角十公里路跑巡回赛·嘉善站
嘉善大云旅游度假区成立10周年系列活动
竞赛规程

二、竞赛日期、地点

- (一) 竞赛日期：2024年4月21日（星期日）
- (二) 检录时间：7:00开始
- (三) 起跑时间：8:00
- (五) 竞赛地点：嘉善大云旅游度假区
- (六) 关门时间

5公里	10公里
1小时	1小时30分钟
9:00	9:30

三、竞赛项目及规模

（一）项目设置：10公里、亲子跑（2公里）。

（二）参赛规模：参赛总人数：2000人。其10公里大众组1400人，精英组100人，亲子跑500人。

四、比赛路线

（一）10公里路线

横泾桥（起点）—云海路（右转）—云彩路（左转）—云蝶路（左转）—迎宾大道（折返）—迎宾大道（右转）—云蝶路（左转）—花海大道（左转）—云海路—横泾桥（终点）

（二）亲子跑路线

横泾桥（起点）—云海路（折返）—云海路（终点）

（三）赛事路线图



五、报名办法

(一) 报名费用

1.10公里项目：88元/人

2.亲子跑项目：60元/组（限3人以内）

*报名一经确认，不接受退款申请

(二) 报名办法详见《中国田径协会10公里精英赛 嘉善·大云报名须知》

(三) 精英选手

组委会设置10公里精英跑者出发区，根据中国田径协会路跑赛事大众选手等级评定实施办法所公示的大众选手等级评定成绩标准，中国田径协会认证A1类赛事完赛成绩达到10公里、半程马拉松、马拉松精英标准成绩的选手，可入选精英组，组委会将通过中国田径协会数据库系统进行识别（2019年1月1日及以后中国田径协会A1类赛事成绩）。

以下为精英组完成成绩统计表：

10 公里项目			半程马拉松项目 (21.0975km)			马拉松项目 (42.195km)		
年龄组	男子	女子	年龄组	男子	女子	年龄组	男子	女子
34 岁以下	0:37:00	0:47:00	34 岁以下	1:25:00	1:35:00	34 岁以下	3:00:00	3:20:00
35-39	0:38:00	0:48:00	35-39	1:30:00	1:40:00	35-39	3:10:00	3:30:00
40-44	0:39:00	0:49:00	40-44	1:32:00	1:42:00	40-44	3:15:00	3:35:00
45-49	0:40:00	0:50:00	45-49	1:35:00	1:45:00	45-49	3:20:00	3:40:00
50-54	0:41:00	0:51:00	50-54	1:40:00	1:50:00	50-54	3:30:00	3:50:00
55-59	0:42:00	0:52:00	55-59	1:45:00	1:55:00	55-59	3:40:00	4:00:00
60-64	0:43:00	0:53:00	60-64	1:50:00	2:05:00	60-64	3:50:00	4:20:00
65 岁以上	0:44:00	0:54:00	65 岁以上	1:55:00	2:10:00	65 岁以上	4:00:00	4:30:00

六、参赛办法

（一）参赛选手年龄要求：

1.10公里年龄限比赛当年年满16岁以上（2008年4月21日以前出生）。亲子跑不限制年龄要求。

2.18岁以下未成年人参赛须要求其监护人或法定代理人签署参赛声明。参赛选手身份证（护照、军官证）等有效证件的实际年龄须符合竞赛规程的年龄要求。

（二）参赛选手身体状况要求：

路跑活动是高负荷、大强度、长距离的竞技运动，也是高风险的竞技项目，对参赛选手身体状况有较高的要求，参赛选手应身体健康，有长期规律参加跑步锻炼或训练的基础。参赛选手可根据自己的身体状况和实际能力，选择报名参赛，以下疾病或状况者不宜参加比赛。

- 1.先天性心脏病或风湿性心脏病患者；
- 2.高血压或脑血管疾病患者；
- 3.心肌炎或其他心脏病患者；
- 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者；
- 7.赛前一晚大量饮用烈性酒或睡眠不足者；
- 8.孕妇；
- 9.患有感染性疾病未痊愈者；
- 10.其他不适合运动的疾病。

参加路跑比赛的跑者应根据自身状况、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。

在比赛中，因个人身体及其他个人原因导致的人身损害和财产损失，由参赛选手个人承担责任。组委会要求所有参赛选手通过正规医疗机构进行体检，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。

七、竞赛办法

（一）竞赛标准

按照中国田径协会审定的最新田径竞赛规则和中国田径协会10公里精英赛 嘉善·大云竞赛规程执行。技术官员、技术代表、裁判员由中国田径协会、浙江省体育局和嘉善县文化和广电旅游体育局选派，并将严格按照规定进行赛前赛后的兴奋剂检查。

（二）集结检录

参赛选手需将组委会发放的参赛号码布固定于胸前正面位置，未按规定佩戴号码布、折损或遮挡号码布，组委会将取消其参赛资格（包括不允许进入检录区、取消成绩等）。赛事活动采用一枪起跑的方式，所有参赛选手7:40前完成检录，上午8:00鸣枪开跑。

选手按照10公里精英组、10公里大众组、亲子跑的顺序进行集结，三个区域间隔为10米。

（三）计时办法

赛事对10公里项目选手提供芯片感应计时服务，亲子跑项目无芯片计时。10公里选手不得折叠、挤压芯片切需要按照规定逐一通过起终点、赛道折返点及易超近道位置设置计时感应地毯。

在关门时间内完成比赛但缺少任何一个计时点的成绩，将不予排名，取消该参赛者的比赛成绩。除起点外，参赛者两个计时芯片在每个计时点的成绩误差都少于0.1秒，也将取消相关参赛者的成绩。

（四）关门时间

为了保证参赛选手比赛安全、顺利，比赛期间比赛路线各段实行限时交通封闭，关门时间到后，相应路段将逐段恢复开放社会交通。参赛选手在规定的关门时间内，未跑完对应的距离须立即停止比赛，退出赛道，以免发生危险。退出比赛的选手可乘坐组委会提供的收容车到终点处。各项目关门时间为：亲子跑项目关门时间为30分钟；5公里位置关门时间为1小时；10公里项目终点关门时间为1小时30分钟。

如遇特殊情况和突发事件时，组委会有权决定提前关门，参赛者须服从指挥。

（五）存取包服务

4月21日上午07:45之前，10公里参赛选手在起点指定区域按号段进行存衣，到达终点后11点前按照存衣号段进行领取。如超过领取时间没有领取的，赛后三天内与组委会联系，确定领取或邮寄方式。如三天内不领取，组委会将按无人领取处理。贵重物品不要存放在包内（如手机、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。

亲子跑选手不提供存衣。所有参赛选手未按要求进行存包，导致存包丢失，组委会不承担责任。

（六）饮水/饮料站/能量补给站

公里点	饮水站	饮料站	能量补给站
5 公里		√	
7.5 公里	√		√

（七）卫生间与环境保护

组委会将协调起终点及赛道沿线的公共卫生间为选手提供使用。

为保护环境，选手在比赛起终点及赛道路线非卫生间区域不得随地便溺，不得随意丢弃任何包装纸、瓶罐和垃圾，应尽量将其投入组委会设置好的垃圾桶、垃圾袋内。

（八）医疗救护

1.组委会在起点、赛道沿途（每2.5公里）及终点设立固定医疗站；现场医务人员有权根据选手身体状况中止选手继续比赛并收取其号码布；如参赛选手不听从医护人员建议，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.组委会将在比赛过程中向参赛选手提供 AED 医疗救援服务。

3.组委会在赛道沿途设置医疗服务志愿者，维护比赛秩序并协助救护，参赛选手可随时向他们请求帮助。

（九）本次比赛将按照有关规定对参赛选手进行兴奋剂检查。

（十）有关竞赛的其它具体要求和安排，请查阅赛事《参赛手册》。

八、奖励办法

（一）10公里项目男女前八名分别获得如下奖金（单位：元，奖金需征收20%的个人所得税）

总名次男子		总名次女子	
名次	奖金	名次	奖金
一	5000	一	5000
二	3000	二	3000
三	2000	三	2000
四	1000	四	1000
五	800	五	800
六	600	六	600
七	500	七	500
八	400	八	400

（二）领奖办法

- 1.男女前八名选手成绩以枪声成绩为准，男女前三名进行现场颁奖仪式并分别颁发奖杯一座，奖牌一枚。
- 2.以上奖项于赛事结束后在赛事官方平台公示10个工作日，公示期内如对获奖者比赛成绩有异议者，请联系组委会竞赛部并提供真实有效的证据。凡被举报违反竞赛规则和规程相关规定者，经调查取证确认事实则取消录取名次，其被取消的名次不再递补。
- 3.以上奖项将对男女各前三名进行兴奋剂检测，如果未通过兴奋剂检测者，则取消该运动员的名次和奖金，后面名次不再递补。
- 4.以上所有奖项须待成绩公示及兴奋剂检测合格后发放奖金。
- 5.领奖时获奖选手须提交本人有效银行卡号、本人签名的身份证复印件及联系电话。
- 6.获奖者均需征收20%的个人所得税。奖金于比赛日后30个工作日联系获奖选手进行发放（被抽检兴奋剂的选手需等待兴奋剂检查结果公布后发放）。
- 7.在规定时间内完赛的选手，可凭号码布领取完赛物品、完赛奖牌。

九、处罚办法

组委会将在起终点、赛道沿线进行录像监控，出现以下违反比赛规定的参赛选手将被取消参赛成绩，两年内不准参加中国田径协会10公里精英赛全年赛事，并报请中国田径协会追加处罚：

- （一）运动员携带他人感应计时芯片或一名运动员同时携带两枚或两枚以上（包括男运动员携带女运动员）感应计时芯片参加比赛；
- （二）不按规定的起跑顺序在非本人报名项目区起跑的；
- （三）起跑有违反规则行为的；
- （四）关门时间到后不停止比赛或退出比赛后又插入赛道；
- （五）没有沿规定路线跑完各项目的全程，绕近道或乘交通工具途中插入；
- （六）在终点不按规定要求重复通过终点领取纪念品；
- （七）未跑完全程私自通过终点领取纪念品；
- （八）没有按规定携带自己的号码布通过终点的；
- （九）私自伪造号码布，多人交替替跑的；
- （十）不服从赛事工作人员指挥，干扰赛事，聚众闹事的；
- （十一）其他违反规则行为规定的。

任何利用虚假信息获得参赛资格或者转让号码布参赛，一经组委会核实确认，比赛中发生的一切后果责任自负，且组委会将对转让者、受让者处以本赛事终身禁赛的处罚。

十、保险

（一）本次比赛为所有参赛选手和工作人员提供保险，保单以报名信息为准，任何错误的报名信息将导致无法投保，责任由报名者自行承担。

（二）顶替参赛者均无法享受保险并将予以相应处罚，责任由报名者与替跑者自行承担。

十一、熔断机制

如比赛期间，因极端天气影响或其他因素导致办赛条件变化时，赛事组委会经研判确定已不具备继续办赛条件的情况下，将启动熔断机制，并及时告知选手相关情况后续处理事宜。

十二、咨询方式

（一）咨询电话：0571-87655950（周一至周五上午9:30至下午17:30）；

（二）咨询邮箱：paoshenchn@163.com

（三）官方网址：<https://dy10km-jx.zjim.org/>

十三、未尽事宜，另行通知。

本规程解释权属于中国田径协会10公里精英赛 嘉善·大云组委会。

中国田径协会10公里精英赛
暨长三角十公里路跑巡回赛嘉善站

嘉善·大云

S 0123

存
取
退
领

王二小

度小满
资金周转就找度小满



10K组 男子 (S/A)

中国田径协会10公里精英赛
暨长三角十公里路跑巡回赛嘉善站

嘉善·大云

S 0123

存
取
退
领

王二小

度小满
资金周转就找度小满



10K组 女子 (S/A)

中国田径协会10公里精英赛
暨长三角十公里路跑巡回赛嘉善站

嘉善·大云

B 0123

领

王二小

度小满
资金周转就找度小满



亲子组 (B)

赛事助手



扫码使用场地导览导航功能



赛事助手

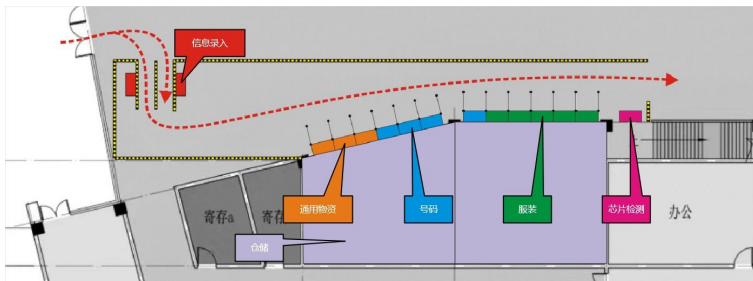
如您无法在规定时间内前来领取您的赛包，可委托他人代为领取。代领人需提供：

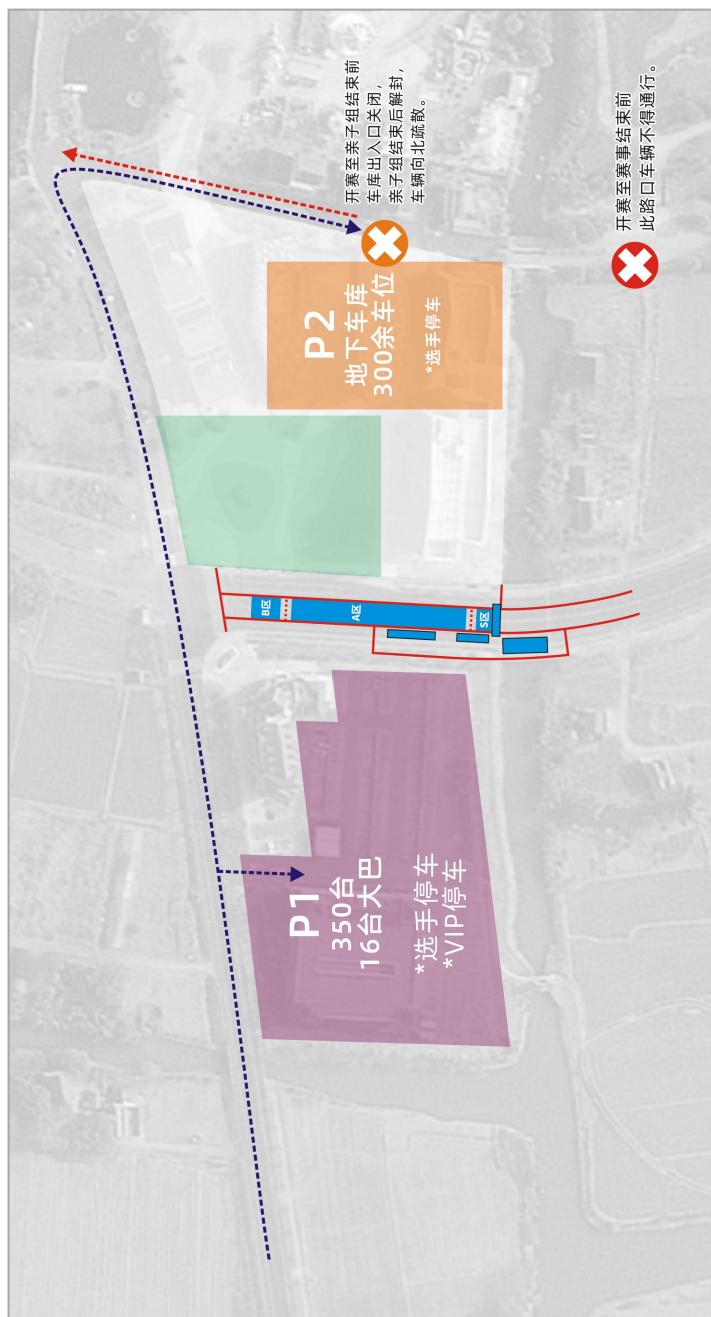
- 1、代领对象的身份证复印件；
- 2、代领对象签署的《参赛选手声明》。

※可在报名查询当中确认是否已签署《参赛选手声明》，如未签署，请扫描下方二维码下载签署并携带至现场。

※为避免领取时间过长影响其他选手，如需代领两个以上赛包，须重新排队。

领取流程



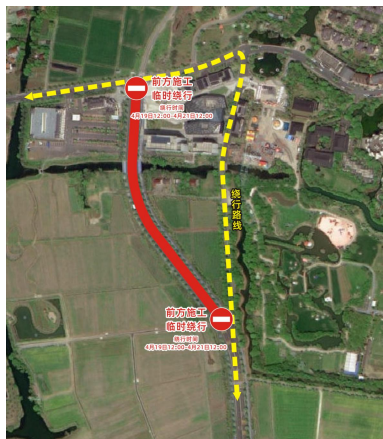


车辆动线图

中国田径协会10公里精英赛 - 嘉善·大云

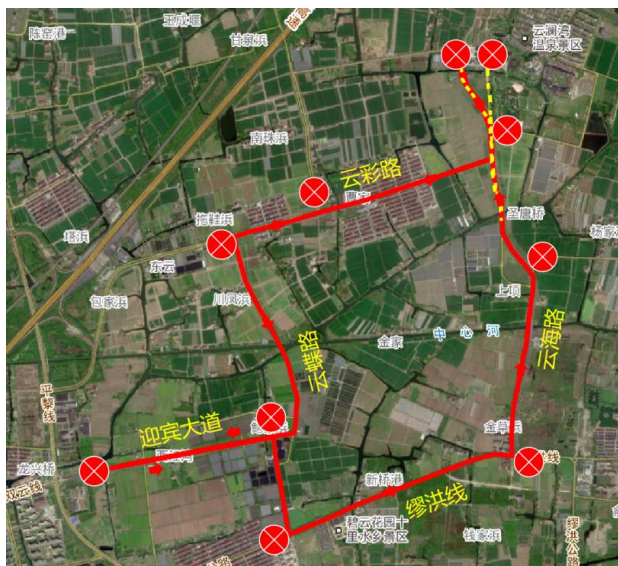
起（终）点交通管控

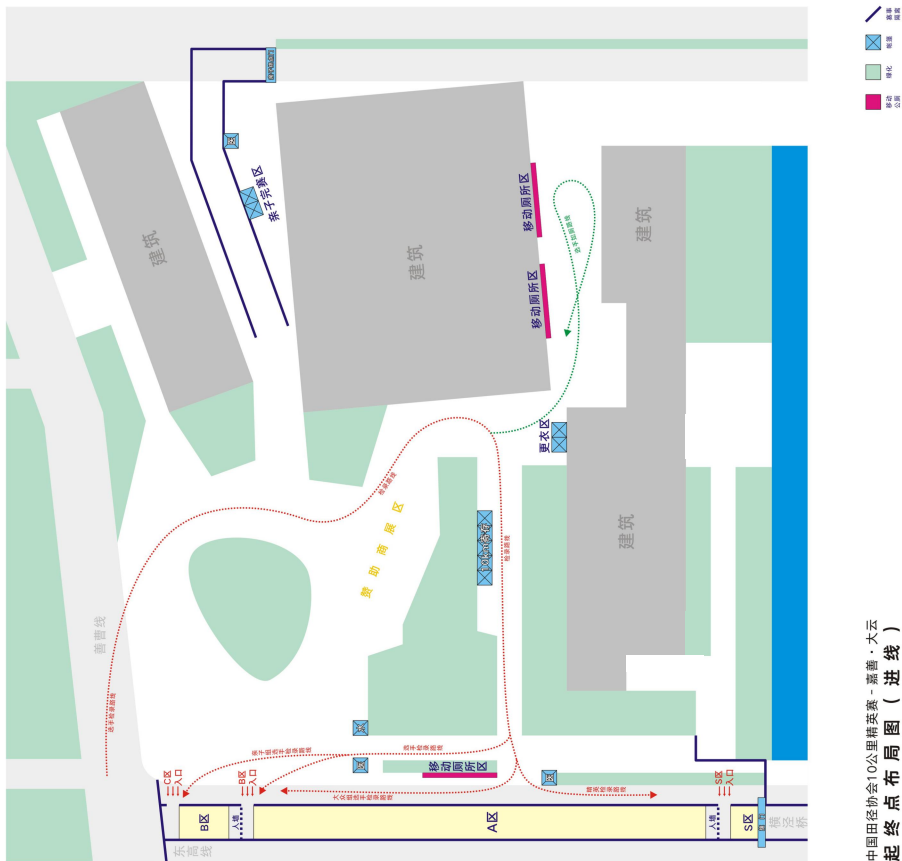
4月19日12:00至4月21日12:00赛事结束，赛事起终点大云镇云海路（温泉大道-曹柳线与云彩路）禁止其他机动车、非机动车驶入和停放。临时通行可经云澜湾四季花海景区西侧道路绕行。



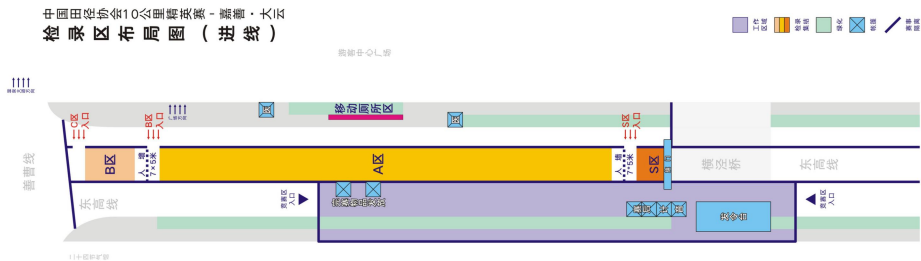
赛道管控

4月21日7:00至21日11:30比赛结束，云彩路（云海路-云蝶路南侧路段）、云蝶路（云彩路-缪洪线）、迎宾大道、缪洪线（云蝶路-云海路）、云海路（缪洪线-温泉大道）等道路实施临时交通管控，除持有本次比赛活动工作车辆通行证车辆外，对其他车辆将分时、分段实施禁止驶入等交通管控措施，并同步对管控路段相邻外围道路采取交通分流措施。赛事道路交通管控期间，周边区域出行车辆可由温泉大道、善曹线、云彩路（北侧路段）、平黎线、平湖市钟埭镇农牧公路及镇南路等道路绕行。

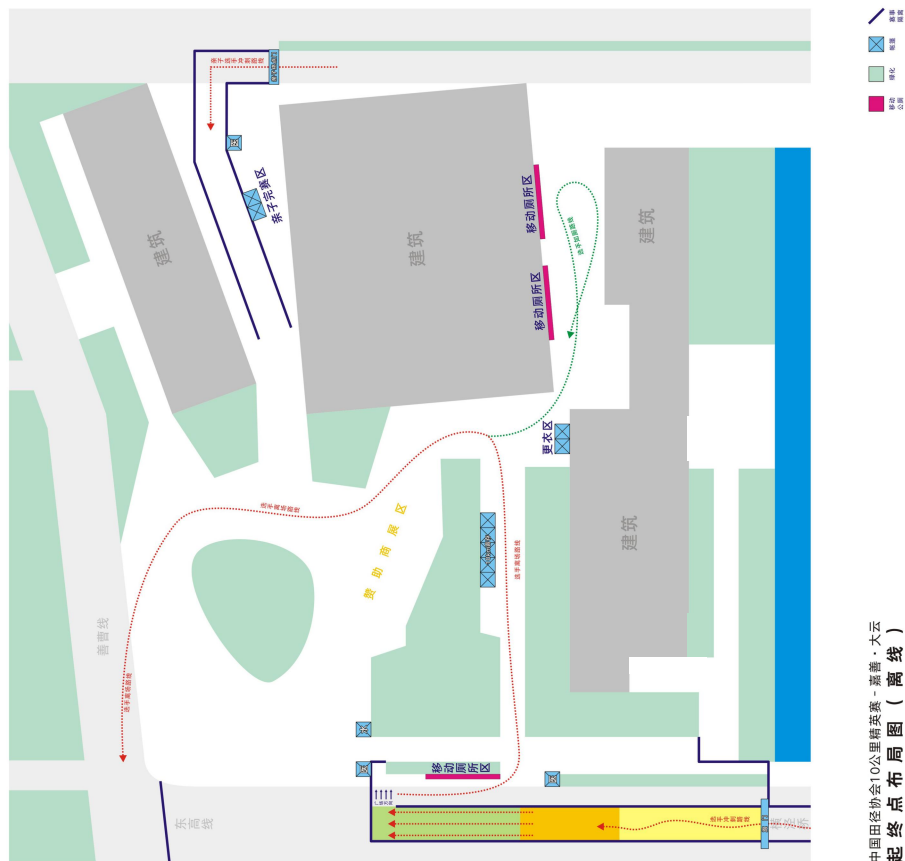




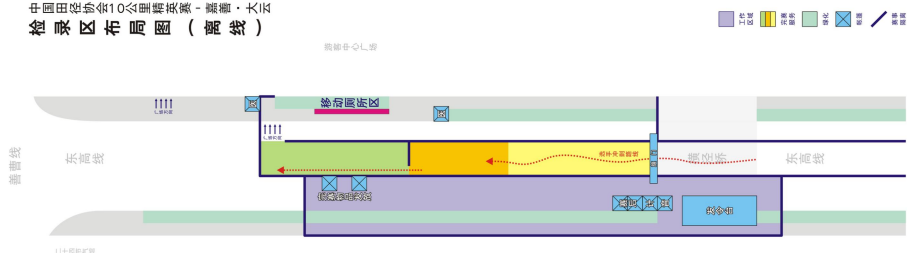
中国田径协会10公里精英赛-嘉善·大云
起终点布局图(进线)



中国田径协会10公里精英赛·嘉善·大云
检录区布局图（进线）



中国田径协会10公里精英赛 - 嘉善·大云
终点区布局图 (虚线)





干净
跑道

干净跑道

中国田径协会主题宣教活动

反兴奋剂工作 “六项规定”

1. 严禁故意使用兴奋剂
2. 严防误服误用兴奋剂
3. 配合兴奋检查调查
4. 及时申请用药豁免
5. 准确填报行踪信息
6. 相互监督主动举报

2020年12月26日《刑法修正案(十一)》

兴奋剂违法行为正式入刑

中国反兴奋剂中心官网运动员专区
<https://www.chinada.cn/channels/player.html>



中国反兴奋剂中心安全用药查询系统
<http://yycx.chinada.cn/>



中国反兴奋剂中心举报平台
<https://www.chinada.cn/contents/6/5950.html>



“干净跑道”中国田径协会反兴奋剂工作指导手册
<https://www.athletics.org.cn/anti-doping/zcfg/2023/0327/564396.html>



顶级合作伙伴



独家电解质水



分站赛赞助商



技术支持



