

2024 中国公开水域黄河小浪底第二届水上马拉松挑战赛

为响应国家健康中国的指导思想，广泛开展全民健身运动，丰富广大人民文化体育生活，加强泳友之间的友好往来，促进文、体、旅有效结合，丰富人民群众日益增长的健康幸福生活，特邀请部分泳友举行黄河小浪底水上马拉松挑战赛，目的是推广全民健身户外游泳运动活动，增进友谊，强身健体。为保证活动顺利开展，结合实际，特制定本方案。

指导单位：郑州市冬泳协会

主办单位：河南冬泳之路体育赛事策划有限公司

承办单位：郑州冬泳之路俱乐部

支持单位：卢氏鼻腔护理（郑州启福国际店）

“泳动中国”组委会（筹）

广州泳友体育发展有限公司

浪姿游泳装备

泳友之家·菲沃瑞桨板

济源小浪底国泰山庄

济源黄河绿洲实业有限公司

一、活动时间

2024 年 9 月 15 日上午 7:00 时活动正式开始。

二、活动地点

黄河小浪底张岭码头 气温 19 至 32 度，水温 27 度左右

三、参加人员（500 人）

邀请部分冬泳爱好者

年龄要求：（1）竞赛 18-60 岁

（2）畅游 18-70 岁

四、活动办法

（一）竞赛分组

1.男子甲组（50 岁及以下，1973 年 9 月 13 日以后出生）。

2.男子乙组（50 岁以上，1973 年 9 月 13 日以前出生）。

3.女子甲组（50 岁及以下，1973 年 9 月 13 日以后出生）。

4.女子乙组（50 岁以上，1973 年 9 月 13 日以前出生）。

（二）竞赛距离、分组

初级组 2 公里（女子甲组、乙组；男子甲组、乙组）

中级组 5 公里（女子甲组、乙组；男子甲组、乙组）

高级组 10 公里（女子甲组、乙组；男子甲组、乙组）

关门时间：

2 公里 1.5 小时

5 公里 2.5 小时

10 公里 4.5 小时

（三）比赛不分泳姿

（四）畅游组

不限游泳距离(在指定区域)，根据个人体质，安全第一，必须带漂下水。

五、参赛办法

（一）比赛只录取个人名次。

（二）每名运动员可以报畅游和竞赛两项（单独收费）。

（三）运动员报名时交身份证复印件 1 张，比赛时要携带身份证原件。

（四）参赛运动员组委会统一办理人身意外保险，在比赛期间如出现意外事故责任自负。

（五）参赛运动员都须签署免责声明书，否则不得参赛。

六、活动规则

（一）竞赛办法

1. 采用国际游联颁布的最新《公开水域竞赛规则》，国家体育总局颁布的《公开水域竞赛规则》和公开水域开展游泳活动的管理办法。

2. 运动员凭身份证+胸卡、进行检录。

3. 比赛采用芯片与人工计时同时进行排名次，成绩相同按终点裁判判定名次。

4. 比赛的组织办法：

（1）根据秩序册分组顺序和运动员本人的号码号，每组提前 20 分钟开始检录，并在运动员本人手臂写上号码，未参

加检录和写上号码的都属私自下水，组委会既不负责，也不录取成绩。

(2) 游在本组最前面的运动员到达终点后前二十位由裁判分发每人 1 个顺序卡，运动员迅速到裁判席凭卡登记、确认本人的所得成绩。

(3) 运动员下水必须带救生浮具（跟屁虫），如无佩带视为犯规，取消成绩。

(4) 在比赛过程中如出现碰撞，应自行避让，不可有意干扰他人游泳，整个比赛过程中须正确佩带救生浮具，救生浮具脱落应停游，重新佩带好继续比赛，否则视为犯规。

(5) 运动员须按大会规定的线路进行比赛，到达终点，身体一部分游入终点线，否则视为未游完全程。运动员游到终点后必须从指定的位置起水，走路回到起点处冲澡更衣。注意比赛前应将衣、物交其本队的人看管，避免遗失。

(二) 畅游组的组织办法：

(1) 下水运动员必须全程佩带救生浮具（跟屁虫），否则不能下水，量力而行。

(2) 集中下水，不限游泳距离，游到指定位置必须返回，中途如有身体不适可随时上岸。

(3) 各代表队下水之前须登记下水人员名单，游完上岸检查，到齐后报大会畅游组。

(三) 安全要求

1. 在比赛中因身体不适或肌肉抽筋等异常反应，应及时举手示意叫喊，由救生员帮助上船休息。
2. 在比赛过程中裁判员或救生员发现运动员身体状况出现异常或者逾越比赛区域的裁判员有权终止其比赛，上船休息。
3. 对于不执行裁判，救生员指挥的运动员，所造成的一切后果，由运动员承担，并取消比赛资格。

七、录取名次和奖励办法

(一) 录取名次:每组录取前 15 名。

(二) 奖励办法:

①初级组

第一名奖励 500 元

第二名奖励 300 元

第三名奖励 200 元

第四名奖励 100 元

第五名奖励 100 元

第六名奖励 100 元

第七名奖励 100 元

第八名奖励 100 元

第九名至第十五名奖励 100 元礼品

②中级组

第一名奖励 1000 元

第二名奖励 800 元

第三名奖励 600 元
第四名奖励 400 元
第五名奖励 200 元
第六名奖励 100 元
第七名奖励 100 元
第八名奖励 100 元
第九名至第十五名奖励 100 元礼品

③高级组

第一名奖励 2000 元
第二名奖励 1500 元
第三名奖励 1000 元
第四名奖励 800 元
第五名奖励 600 元
第六名奖励 400 元
第七名奖励 200 元
第八名奖励 200 元
第九名至第十五名奖励 200 元礼品

注意：A、当竞赛分组小于 20 人时，则和下一组合并

B、两组合并后小于 20 人时，竞赛取消，运动员可以
转畅游活动

（三）团队 奖励积分高的前三名
每成功报名 1 人积 10 分，以此类推，

个人竞赛第一名积 100 分

个人竞赛第二名积 80 分

个人竞赛第三名积 60 分

个人竞赛第四名积 40 分

个人竞赛第五名积 20 分

个人竞赛第六名积 10 分

个人竞赛第七名积 10 分

个人竞赛第八名积 10 分

个人竞赛第九名积 10 分

个人竞赛第十名积 10 分

第一名奖励 3000 元礼品

第二名奖励 2000 元礼品

第三名奖励 1000 元礼品

八、报名、交费、报到时间、地点

（一）报名条件

1、年龄要求：（1）竞赛 18-60 岁，

（2）畅游 18-70 岁

2、参加人员要求：

（1）竞赛、必须提供参加过大型公开水域游泳活动证明（证书、奖杯奖牌、照片、视频等）

（2）畅游、身体健康，必须提供健康体检表（近 6 个月均可）

3、报名时间：7月20日至8月20日或报名满额后提前截止

(二) 报到时间、地点

各代表队于2024年9月13-14日下午18:00前到河南省济源市黄河小浪底国泰山庄报到，报到时交免责声明书、健康体检表。



济源小浪底国泰山庄

济源市后张岭

冬泳之路

（三）交费与福利

- 1、参加初级组竞赛者每人交报名费 **180** 元（费用包含：浴巾、浪姿跟屁虫、T 恤衫、泳帽、奖牌、证书、保险、救援

等)。

2、参加中高级组竞赛者每人交报名费 280 元（费用包含：浴巾、35 升浪姿漂包、T 恤衫、泳帽、奖牌、证书、补给、手环、保险、救援等）。

3、畅游免费，参加畅游者免交报名费，需交 25 元保险费，游泳用品自备，不带跟屁虫禁止下水。

4、各参加队伍应在报名截止前将报名费汇至指定账户。扫码可直接报名、交费，

5、无论畅游与竞赛均可凭参赛证+身份证（7 月 13-16 日），可享济源市景区门票优惠。

6、咨询：翟老师 13373917787（微信同号）

丁老师 13838941219（微信同号）

（四）凡参加比赛的运动员须常年坚持游泳锻炼，且一次性可游 1500 米以上；参加畅游的运动员须常年坚持游泳锻炼，且一次性可游 1000 米以上。

（五）参加活动的运动员须身体健康，出具县级以上医院体检证明，具有医院体检合格适应游泳活动的证明方可报名。

（六）领队会议定于 2024 年 9 月 14 日 18:00 时，黄河小浪底国泰山庄综合楼 2 楼多功能厅。

（七）主办方只负责会场比赛有序进行，个人吃住行费用自理。活动场地附近人烟稀少、吃住不方便，建议提前预定。

九、相关要求

(一) 请各参赛队自带队旗。

(二) 所有参赛运动员要高度重视安全问题，市冬泳协会、各代表队领队负责把关，不具备参赛条件的人员请勿报名。

(三) 所有参赛人员报名时严格执行健康相关要求，出行前如有发热或呼吸道感染症状，特别是近期与呼吸道传染病患者有过密切接触的人员，不得带病参赛。

(四) 如有变动或未尽事宜以领队会说明为准。

十、组委会部门联系办法

1. 总 协 调： 王路伟
2. 救 援 组： 周建华 电话： 15225519777
3. 对 外 联 络： 王秋红 电话： 15838186186
4. 竞 赛 组： 党雷 电话： 13938578971
5. 后 勤 组： 雅丽 电话： 13271585858
6. 场 地 组： 三妞 电话： 15639106126
7. 会 务 组： 宋国英 电话： 13803836739
8. 安 保 组： 李志斌 电话： 13938567641
9. 现 场 协 调： 郭炜 电话： 18143916088
10. 医 疗 组： 洋洋 电话： 13393720502
11. 畅 游 组： 彭韧 电话： 13373917787
12. 仲 裁 组： 陈卫华

十一、食宿和交通接待

- 1、各代表队预先在本地购买往返车票，乘动车至洛阳站（再

转乘公交洛阳-小浪底站)。

2、食宿自行解决，参赛队需住宿可自行联系（联系方式由组委会后续提供）或联系：丁扬 电话：13838941219

十二、保险

每位参赛选手可自行购买保险，组委会将为选手统一购买个人意外险，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。

十三、退费

报名截止日期前可全额退款，报名截止日期后不予退款。

十四、仲裁

对竞赛结果有异议者可以申请仲裁，有本人书面提出申请，交领队审核后签字、盖章，然后有领队将其送审至大会仲裁组，交仲裁费 500 元，三个工作日给予仲裁结果。对仲裁结果有异议者可以向活动所在地人民法院提起诉讼。

十五、其它

1. 严格落实《关于进一步加强体育赛事活动安全监管服务的意见》，根据实际情况实行活动“熔断机制”。

2. 本规程最终解释权归组委会，未尽事宜以现场领队会议公布内容为准。

2024 黄河小浪底公开水域赛事组委会

2024 年 7 月 15 日

附件 2

2024 黄河小浪底水上马拉松邀请赛 参赛责任声明书

运动员姓名：_____ 性别：____ 身份证号码：_____

请各位运动员阅读，了解并同意遵守下列事项：

1. 清楚了解，参加本次大赛的赛事活动属于自甘冒险行为，任何意外伤亡事故，参赛运动员必须负完全的责任。
2. 本人确知组委会已经尽到组织方的完全责任与告知义务，本人愿意承担个人人身伤害所有风险。主办和承办方对在比赛时所发生的任何意外事故及灾难，不承担任何责任。
3. 参赛运动员保证在身体上及精神上是健康健全者，适合参加本次比赛。
4. 参赛运动员须自行保管个人财物与贵重物品，在赛场内所发生的任何遗失、偷窃或损坏事件，主办和承办方不承担任何责任。
5. 清楚了解承办单位在赛事中提供的有关医疗救援的一切措施，是最基本的急救方法；在进行急救时所发生的一切意外事故，责任均由参赛运动员承担。
6. 参赛运动员同意以及遵守由本竞赛组委会制定的一切有关赛事规则、规程。

本人签字承认，同意及确定已经阅读，明确了解并同意遵守以上所列的所有条款/事项。

参赛运动员本人签字：_____

注：1. 本声明每名参赛队员填写 1 份。

2. 未满 18 岁的运动员请由家长（监护人）签名。

活动日程

日期	时间	事项	地点
9月13日	09:00-18:00	运动队报到 (主要是畅游人员)	国泰山庄
	17:00-18:00	领队会议, 综合楼 2 楼	
	18:00-20:00	欢迎晚宴 (报名吃住人员)	
9月14日	08:00-09:00	运动员入场 (凭证)	张岭码头
	09:00	开幕式	小浪底 畅游线路
	09:00-09:30	畅游运动员检录	
	09:30-10:30	畅游活动 团队畅游人员分组下水	
	11:00	活动结束	
9月14日	09:00-18:00	运动队报到 (竞赛人员)	国泰山庄
	17:00-18:00	领队会议, 综合楼 2 楼	
	18:00-20:00	欢迎晚宴 (报名吃住人员)	
9月15日	07:00-08:00	运动员入场 (凭证)	小浪底 张岭码头 竞赛线路
	08:00	开幕式	
	08:00-08:30	竞赛运动员检录	
	07:00-12:00	10KM\5KM\2KM 女子乙组、女子甲组赛 男子乙组、男子甲组赛	
	12:00	颁奖仪式	

