

第 21 届内蒙古冰雪那达慕

暨 2025 呼伦贝尔中俄蒙冬泳挑战赛竞赛规程

一、活动主题

冰雪那达慕 破冰激浪 赏白雪皑皑，凌风驭雪 展冬泳风采

二、活动名称

冰雪那达慕 2025 中国呼伦贝尔中俄蒙冬泳挑战赛

三、活动时间地点

时间：2025 年 12 月 21 日

地点：呼伦贝尔市冬泳基地，气温-17 至-34 度，水温零度左右

四、主办、承办单位

主办单位：呼伦贝尔市体育局

海拉尔区文体旅游局

呼伦贝尔市冬泳协会

承办单位：海拉尔区文体旅游局

呼伦贝尔市冬泳协会

冬泳之路体育赛事策划有限公司

支持单位：呼伦贝尔市公安局

呼伦贝尔市卫健委

卢氏鼻腔护理（郑州启福国际店）

Few 体育用品

五、参加人员（200 人）及要求

中方约 190 人，俄方约 3-5 人，蒙方约 3-5 人。国内受邀冬泳协会或组织，各参赛队自备队旗、承办单位提供旗杆，运动员自备浴巾和拖鞋。

本次盛会报名只接受：全国各游泳协会、游泳俱乐部、冬泳协会、铁三协会等报名，不接受个人报名。

年龄要求：

（1）竞赛 25 - 65 岁

（2）冰泳体验 18 - 70 岁

六、项目设置、分组、录取名次及奖励

1、竞赛项目：

男、女 25 米蛙泳

男、女 25 米自由泳

2、竞赛分组： 青年组：25 周岁—50 周岁

（2001 年 1 月 31 日之前出生—1975 年 12 月 31 之后出生）

中老年组：51 周岁—65 周岁

（1975 年在 1 月 31 日之前出生—1960 年 12 月 31 之后出生）；

3、体验组：寒冷体验，不取名次

4、竞赛录取名次及奖励办法：

单项录取前六名颁发奖牌（或证书）和奖金

第一名奖励 300 元

第二名奖励 200 元

第三名奖励 100 元

第四名至第六名奖励 50 元

报名参加比赛的运动员，每人只准报一个项目参加比赛！不设团体奖项！

七、竞赛办法

1、采用国家体育总局游泳运动管理中心、中国游泳协会下发的有关竞赛规定。说明：运动员不准穿胶衣、胶裤、手套、脚套（袜子）等，可以戴泳帽。

2、各单项报名参赛人数不足 3 人的，取消该项比赛。

各单项报名参赛人数低于 7 人（包括 7 人）的，该单项成绩只取前三名。

3、成绩相同，名次并列，无下一名次。

4、运动员参加比赛时，必须向检录裁判员出示本人第二代身份证，无证者不得参加比赛。

5、凡冒名顶替和弄虚作假者，均取消本人所有比赛项目成绩。

八、**报名、交费、报到时间、地点**

（一）报名条件

1、年龄要求：（1）竞赛 25 - 65 岁

（2）畅游 18 - 70 岁

2、参加人员要求：

（1）无论竞赛、冰泳体验游、均需身体健康，必须提供健康体检表（近 3 个月均可）

(2) 游泳比赛是一项负荷强度较大的竞技运动，对参赛者身体状况有较高的要求，参加者应身体健康，有长期参加游泳锻炼或训练的基础，参赛者可根据自己的身体状况和实际能力选择项目报名参赛，有以下疾病患者不得参加比赛：

- 1、所有类型的心脏病和心肌炎患者；
- 2、高血压和脑血管疾病患者，
- 3、冠状动脉病患者和严重心律不齐患者；
- 4、血糖过高或过低的糖尿病患者；
- 5、其它不适合本项运动者，如擅自违反规定参赛，其产生的一切后果由其本人自行承担。

(3) 参赛人员不得冒名顶替，现场检录以二代身份证验证为准，一经发现作弊行为，取消所有成绩和奖励。

在活动和比赛期间，因个人身体或其它个人原因导致的人身伤害和财产损失，由参赛者个人承担责任。

(二) 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，由救生员帮助上岸休息。
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，上岸休息。
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。

(三) 报到时间、地点

2025年12月20日16:00时之前在下榻酒店报到。

报到地点：呼伦贝尔市盛世达宾馆。

报到时交免责声明书、健康体检表。

报名参加活动人员，需持二级医院身体健康证明，统一签署人身意外风险责任承诺书。各队报道时，由领队统一上交主办方。

- 包括：1、体检表 身体健康证明
2、人身意外风险责任承诺书

缺少以上凭证，主办方有权拒绝该运动员下水参加比赛活动。

（四）交费与咨询

1、报名参加活动人员免报名费。（组委会免费提供 20 日欢迎晚宴、住宿，21 日活动当天简单午餐，泳帽，奖牌或证书）。参加活动人员旅差费自理。

2、各参加队伍应在报名截止前将报名费汇至指定账户。

3、凡报名参加组委会组织的周边游活动，可减免一百元。

4、参加活动人员需交纳50元保证金，活动结束后原路返还。

扫码可直接报名、交费，报名截止时间2025年12月15日或额满提前截止。



5、活动咨询：

翟老师 13373917787（微信同号）

刘老师 13304706526（微信同号）

丁老师 13838941219（微信同号）

九、食宿和交通接待

- 1、各代表队预先在本地购买往返车票，乘车至海拉尔站（航班：海拉尔东山机场）。
- 2、组委会免费提供食宿（20日**欢迎晚宴、住宿**，21日活动当天**早餐、简单午餐**）。

十、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。

十一、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。

十二、仲裁、裁判

- 1、技术代表、执行裁判长由主办单位选派，其他裁判员由承办单位选派。
- 2、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。

十三、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”如遇大暴雨、暴雪等恶劣天气及不可控因素，组委有权直接熔断。
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。**

2025呼伦贝尔中俄蒙冬泳挑战赛组委会

2025年11月25日

2025中国呼伦贝尔中俄蒙冬泳挑战赛 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
12月20日	09:00-18:00	运动队报到	盛世达宾馆
	16:00-18:00	领队会议, 综合楼 2 楼	
	18:00-20:00	欢迎晚宴	
12月21日	08:00-09:00	运动员入场 (凭证)	冬泳基地
	09:00	开幕式	冬泳基地
	09:30-10:00	运动员检录	
	10:00-11:30	竞赛、蛙泳、自由泳、体验	
	12:00	活动结束 颁奖	

2025 年内蒙古的冰雪那达慕非常值得一玩，它把草原的豪情与冰雪的乐趣完美结合，提供了一个独特而精彩的冬季体验。

如果你想体验最地道、项目最集中的活动，目前正在进行的呼伦贝尔“天天冰雪那达慕”是最佳选择之一。

热门活动推荐

1、冰雪那达慕，梦幻阿尔山 6 天 5 晚 VIP 私人定制专属行程，深度玩雪乐冰，参加冬泳活动人员特惠价 2880 元/人。

2、中国冷极体验，中国最北漠河、北极村极光探索 7 天 6 晚 VIP 私人定制专属行程，参加冬泳活动人员特惠价 3280 元/人。

可以根据自己的兴趣和旅行计划选择合适的目的地。

更多行程内容致电 13373917787（微信同号）

呼伦贝尔“天天冰雪那达慕”

- 核心特色：文化底蕴最深厚，体验最集中。
- 活动亮点：
 - 传统竞技：每天上演的搏克（摔跤）、射箭等“男儿三艺”，还有“抓红头羊”趣味活动。
 - 冰雪娱乐：雪地摩托车、雪地拔河、冰上陀螺等。
 - 文化演艺：蒙古长调、传统歌舞《吆喝尔》等实景演出。
- 适合人群：所有游客，尤其适合希望沉浸式体验蒙古族文化的旅行者。

时间与地点：已于 2025 年 11 月 29 日开幕，持续整个冬季；位于呼伦贝尔大草原·莫尔格勒河景区。

为了让你的旅行更顺畅，这里有几个小建议：

- 保暖是第一要务：内蒙古冬季寒冷，务必准备最厚的防寒衣物，包括帽子、手套、围巾和防滑保暖的雪地靴。
- 活动时间要留意：虽然呼伦贝尔的活动是“天天”举办，但乌兰察布等其他地区的活动有固定会期，出行前建议再次通过当地文旅部门官方渠道确认最新信息。
- 体验升级建议：除了观看，很多项目如射箭、雪地摩托都可以亲自参与。记得留出时间品尝现场的特色美食，如热气腾腾的蒙古火锅、奶食和超大羊肉串，这是体验中不可或缺的一部分。



