

北京石油化工学院

2024 年纪念“一二·九”学生冬季长跑接力赛竞赛规程

一、宗旨：

为纪念 12·9 爱国日，弘扬革命先烈的爱国主义精神，缅怀先辈的优良传统同时传承奥林匹克精神，增强我校各班集体的凝聚力和培养团队精神，增强同学们的身体素质和集体荣誉感，特举办 2024 年“一二·九”学生冬季长跑接力赛。

二、主办单位：

学生工作部（处）

体育部、团委学生会

三、日期和地点：

1. 2024 年 12 月 8 日（星期日）

2. 比赛时间：下午 13:30

3. 起终点：校田径场

四、区段距离：

全程约 6500 米，分六个赛区段，距离分别约 1700 米（第一段）、800 米（2,4 段）、1100 米（3,5 段）、1000 米（第六段）。

五、参赛办法：

1. 参赛队以行政班为单位报名参赛，其中领队 1 人（由班干部担任），正式参赛队员男 3 人女 3 人，可报男女各 1 名替补。

2. 1、3、5 棒由男生跑，2、4、6 棒由女生跑。

3. 参赛队员需经常参加体育锻炼，身体健康。前一天休息不好者，不要勉强参赛。

4. 报名：12 月 4 日前将报名表报予校学生会体育部长肖思彤（13520940050）。

12 月 5 下午 4:30 前学生会体育部部长将报名表交给体育部逢涛老师。

5. 12 月 6 日中午 12:30 开领队会。

6. 号码布要求：所有参赛队自行用布制材料印刷号码布，横向，每位参赛队员打印两张号码布，前胸后背各贴一张。

7. 凡参赛运动员须经医生检查确认身体健康，各级学院或班级出具保险公司为本次冬季长跑接力赛运动员办理的“人身意外伤害险”保险单复印件方可参加比赛。

六、竞赛办法：

1. 采用国际田联审定的最新田径规则。

2. 检录：1.3.5（男生）棒由各队领队带领各队在体育馆西门前统一检录，2.4.6（女生）棒直接到恩泽广场接力区。

3. 有队员途中因伤、病退出比赛的，全队成绩无效。

4. 竞赛结束后，当场颁奖并举行颁奖仪式。赛后各队领队统一到体育教部领取奖品。

5. 人文社科学院高水平运动员学生，每班限一男一女报名参赛。

6. 本次比赛全校所有年级的班级都可报名参赛，如班级人数男女比例不达标或参赛人数不够，同学院同专业同年级可以组队报名参加本次冬季长跑接力赛。

七、奖励办法：

1. 凡参赛队伍按照比赛规程完赛的六名队员均可获得纪念奖一份。

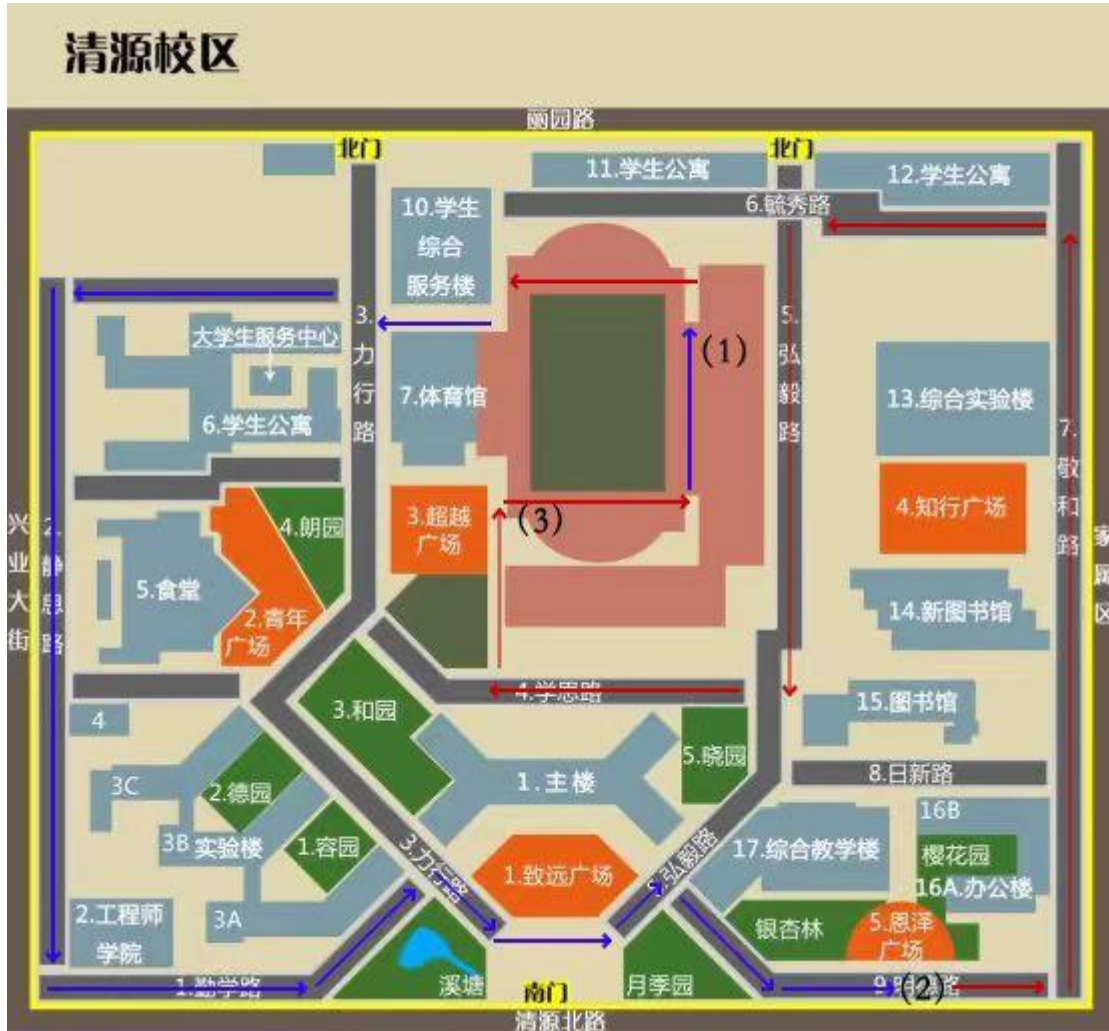
2. 前八名的队伍颁发奖杯。

3. 前三名队的正式参赛队员颁发获奖证书。

4. 本次比赛设精神文明奖六个，赛后颁发奖状。

八、本规程最终解释权属于体育部一二.九冬季长跑组委会，未尽事宜，由领队会商定。

附：接力赛路线图



2024 年学生冬季长跑接力赛防控告知

风险告知

为确保“一二·九”学生冬季长跑接力赛的安全、防止运动意外的发生，凡患以下疾病的学生不能参加体育竞赛活动。

- 1、凡有心脏疾患的，骨折骨裂的。
- 2、有其它慢性疾患的。（高血压、糖尿病、结核、肝炎、肾病、内分泌疾病等）。
- 3、进行过脏器移植的。
- 4、术后恢复期。

以上未包含的不能参加体育竞赛的疾病。

注意事项

- 1、参加比赛前每天生活要规律，要保证充足的睡眠一般睡眠时间 8 小时以上。
- 2、合理安排饮食，在比赛开始前 2 小时前完成最后一餐。
- 3、准备活动不仅可以使人的体温升高，使肌肉的粘滞性下降，而且加大了肌肉的柔韧性，避免了运动损伤的出现。一般不少于 20 分钟。
- 4、充分的赛前心理准备，可以增强运动员的自信心，消除各种心理障碍，从而形成最佳的心理状态，使身体的各项机能处于积极备战状态，创造出最佳的运动成绩。
- 5、拉伤韧带处置：应及时停止活动，以便减少创面出血，避免加重拉伤程度。应立即冷敷止血并迅速使用绷带包扎好受伤部位，预防肌肉肿胀，及时就医。
- 6、骨折处置：闭合性骨折的特点是伤口不明显，而开放性骨折的特点是骨头断裂的尖端穿过皮肤，在外部就能看到伤口。用消过毒的纱布对伤口做简单的包扎，固定受伤部位的关节。如果受伤者是脊柱骨折，就必须使用担架或者木板固定伤者，及时送到医院治疗，移动的过程中，不能移动伤者的头部，及时就医。
- 7、赛事现场医务保障组应该有明显的标识，提供紧急联系电话。（逢涛 13701094317）
- 8、赛事如遇极端天气，如暴雪、雾霾、低温等主办方应有应急预案。
- 9、参赛单位应统一组织学生前往参赛。

学生工作部（处）、团委

校体育部、校学生会

2024 年 11 月 20 日

自愿参赛责任及风险告知书

- 一、 本人（队）自愿报名参加 2024 年北京石油化工学院纪念“一二·九”学生冬季长跑接力赛比赛并签署本责任书。
- 二、 本人（队）已全面了解并同意遵守大会所制订的各项竞赛规程、规则、要求及采取的安全措施。
- 三、 本人已完全了解自己的身体状况，确认自己身体健康状况良好，具备参赛条件，已为参赛做好充分准备，并在比赛前购买了“人身意外伤害保险”；监护人经审慎评估，确认被监护人身体状况符合参赛条件，并自愿承担相应风险。
- 四、 本人（队）充分了解本次比赛可能出现的风险，且已准备必要的防范措施，以对自己（学生）安全负责的态度参赛。
- 五、 本人（队）愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，且同意对于非大会原因造成的伤害等任何形式的损失大会不承担任何形式的赔偿。
- 六、 本人（队）同意接受大会在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在离开现场后，在医院救治等发生的相关费用由本队（人）负担。
- 七、 本人（队）承诺以自己的名义参赛，决不冒名顶替，否则自愿承担全部法律责任。
- 八、 本人（队）及家长（监护人）已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任。

参赛项目：_____

运动员姓名：_____

运动队领队签名：_____

参赛单位（盖章）：

2024 年__月__日

备注：本《告知书》由运动员本人及其领队签字，加盖单位公章，在参加比赛时到检录处交给校体育部。