

中国徒步定向运动竞赛规则

（2016 年修订）

中国定向运动协会发布

自 2016 年 5 月 1 日起执行

目 录

第一章 总则	4
第二章 定义	5
第三章 项目与赛事类型	5
第四章 安全	7
第五章 组别	8
第六章 参赛办法	10
第七章 赛事信息	10
第八章 报名	13
第九章 行程和交通	14
第十章 模拟赛	14
第十一章 出发顺序	15
第十二章 领队、教练员和裁判长联席会议	16
第十三章 场地	16
第十四章 地图	17
第十五章 线路	17
第十六章 限制通行区域和线路	18
第十七章 检查点说明	19
第十八章 检查点设置	19
第十九章 打卡系统	20
第二十章 装备	21
第二十一章 起点	22
第二十二章 终点	23
第二十三章 比赛成绩	24
第二十四章 公平竞赛	25
第二十五章 违规及处罚	26
第二十六章 抗议	30
第二十七章 申诉	30

第二十八章 仲裁	31
第二十九章 上诉	31
第三十章 官员	31
第三十一章 赛事总结	38
第三十二章 广告和赞助	39
第三十三章 媒体服务	39
第三十四章 附则	39
附录一：莱比尼茨宣言	40
附录二：线路设计原则	41
附录三：项目规格	48
附录五：环保指南	61
附表一：项目规格简表	65
附表二：性别-年龄组与胜出时间对照表	66
附表三：性别-年龄组与有效时间对照表	67

中国徒步定向运动竞赛规则（2016）

第一章 总 则

第一条 为使中国徒步定向运动竞赛公平、公正、公开和规范地进行，特制定本规则。

第二条 徒步定向运动是一项运动员借助地图和指北针，在尽可能短的时间内徒步到访若干个检查点的体育运动。

第三条 凡举办本规则中的 A 类和 B 类赛事必须执行本规则及其附录，并在竞赛规程和秩序册中说明。举办 C 类赛事可参照本规则及其附录执行。

第四条 国际赛事和国内赛事同时举办时，应执行国际定向运动联合会（以下简称 IOF）规则。

第五条 如没有特殊规定，本规则适用于中国徒步定向运动赛事。

第六条 与本规则无冲突的附加规则由竞赛委员会决定，但必须经过赛事监督批准，并在竞赛规程中规定，同时在指定的官方网站公布。

第七条 对本规则未涉及的项目，应在竞赛规程中简要规定，并同时在指定的官方网站以特别规定的形式发布详细的竞赛办法。

第八条 对规则提供了两种或两种以上选项的条款，应在竞赛规程或赛事补充通知中说明实际采用的条款。

第九条 本规则及其附加规则和特别规定对赛事所涉及的赛事监督、线路设计员、仲裁委员会、裁判员及其它赛事工作人员、运动员和代表队官员以及其他与举办方及承办单位或运动员有联系的相关人员具有同等的约束力。

第十条 公平竞赛是所有赛事相关人员解释本规则的指导原则。

第十一条 特别规定与本规则的条款相冲突时，以本规则的条款为准。

第十二条 中国定向运动协会允许竞赛委员会偏离本规则中某些条款。对 A 类赛事或授予运动员等级证书的 B 类赛事，偏离条款的请求至少应在赛前 45 天以前向中国定向运动协会提出。

第十三条 中国定向运动协会定期对规则进行修改和完善，并以官方网站公布的最新版本为准。

第十四条 保护环境是定向运动的基本要求，所有参加定向运动比赛的人员

都要按照《附录四:环保指南》的要求保护环境。

第二章 定 义

第十五条 “规则”指中国徒步定向运动竞赛规则及其附录。

第十六条 本规则中的“定向运动”指徒步定向运动。

第十七条 “赛事”指以定向比赛为核心的一系列活动。“竞赛委员会”指赛事筹办过程中由主办方和承办方组成的赛事竞赛技术工作机构。

第十八条 “运动员”既指参加个人项目的单个运动员，也指参加团队或接力项目等团体项目比赛的运动队。“代表队”指参加赛事的各运动员、教练员、领队等相关人员的组成。

第十九条 “国际定联”，英文简称为“IOF”，指国际定向运动联合会。

第二十条 “中国定协”指中国定向运动协会。

第二十一条 “特别条款”指规则中只适用于某类赛事或赛事中某些组别的条款。特别条款适用的赛事或组别在其后的括号中注明。

第三章 项目与赛事类型

第二十二条 定向运动竞赛项目分为以下类型

（一）按竞赛时间划分

日间赛：在日光下；

夜间赛：没有日光” night (in the dark)”。

（二）按竞赛性质划分

个人赛：运动员独立完成比赛；

接力赛：两名或两名以上运动员组成团队，按顺序一个接替一个分别完成各自的赛段；

团队赛：两名或两名以上运动员组成团队协作完成比赛。

（三）按竞赛成绩的決定方式划分

单程赛：单一赛次的成绩作为最终成绩。运动员可以分配在不同的组进行比赛，如：M18-1 组、M18-2 组等，各组运动员分别按比赛成绩排定名次；

多程赛：两轮或多轮比赛的成绩之和作为运动员的最终成绩。各轮比赛可以

在一天内进行，也可以在几天内进行；

资格赛：运动员通过一轮或一轮以上的分组预赛取得决赛资格，决赛成绩作为运动员的最终成绩。

（三）按到访检查点的顺序划分

按特定顺序：到访顺序被指定；

无特定顺序：到访顺序由运动员自由选择。

特定顺序和无特定顺序混合：部分到访顺序被指定，部分到访顺序由运动员自由选择。

（四）按检查点的设置划分

传统定向：检查点代码在外观上可视，运动员错打检查点顺序该场比赛成绩无效；

微型定向：检查点代码在外观上不可视，运动员错打检查点将受到相应的判罚（详见单独的国际定联微型定向竞赛规则）。

（五）按比赛线路长度划分

- 1、长距离赛；
- 2、中距离赛；
- 3、短距离赛；
- 4、短距离接力赛；
- 5、其他距离赛（含百米定向赛）。

第二十三条 中国定向运动赛事的三种类型

（一）A类赛事

国家体育总局或中定协主办或承办的国内定向运动赛事。

（二）B类赛事

各省、自治区、直辖市、计划单列市、各全国性行业体协举办的定向运动赛事及定向运动邀请赛。

中国定协特许或审批的定向运动赛事。

（三）C类赛事

A类和B类以外的其它定向运动赛事。

第四章 安 全

第二十四条 运动员(含领队和教练员)应充分认识定向运动存在的潜在危险,并根据竞赛规程的要求购买保险,自行承担赛事风险。没有按规定购买保险的运动员不得参赛。

第二十五条 竞赛委员会应在竞赛规程中对运动员的身体健康检查做出规定,并在运动员报到时进行确认。凡是身体健康检查不合规定的或不能提交身体健康检查证明的运动员不得参赛。

第二十六条 竞赛委员会应制定搜索迷失运动员的预案。

第二十七条 竞赛委员会在选择比赛地点和比赛场地时,应对场地的安全性、通讯信号的稳定性和覆盖率及交通的便利性进行评估。

第二十八条 如比赛场地存在交通安全隐患,应采取应对措施,必要时需要实施交通管制,否则不得进行比赛。

第二十九条 在诸如天气恶劣、比赛场地毁坏、通讯信号稳定性差和覆盖率不足等极端异常情况下,竞赛委员会应及时采取措施,做出缩短比赛线路,提早、推迟、终止或取消比赛等决定。

第三十条 如出现明显危及运动员安全的客观情况,竞赛委员会必须取消该场比赛。

第三十一条 所有运动员一经出发,无论是否完成比赛,都必须返回成统处报到并录入个人比赛信息。如有特殊情况,必要时也可通过场地裁判长向成统裁判长通报和录入个人信息。

第三十二条 在本队所有运动员全部完成比赛到达终点后,领队或教练员在带领运动员离开赛场前必须在竞赛中心签到。

第三十三条 如果运动员超过有效时间或关门时间仍没到达终点,领队或教练员应及时向竞赛中心报告。

第三十四条 线路设计员应考虑线路设计中所有的安全因素,尽量使线路能引导运动员避开禁区和危险的区域。

第三十五条 对于运动员可能到访、但地图上没有清晰显示其危险性的区域,应用警示带标识。

第三十六条 在连续三天以上都有比赛的赛事中,长距离赛应缩短

10%-30%。

第三十七条 在酷暑、严寒及湿热等天气下，中距离赛的胜出时间应该按比赛规格的下限设计，长距离赛应缩短 10%-30%。

第五章 组 别

第三十八条 运动员按性别、年龄、线路难度分组。

第三十九条 运动员按性别分为女子组和男子组，代码分别为 W 和 M。

第四十条 运动员年龄分组及代码

（一）儿童男子组和女子组：在比赛当年 12 月 31 日已满 9 周岁且未满 11 周岁者。代码分别为 M10 和 W10；

（二）少年男子组和女子组：在比赛当年 12 月 31 日已满 11 周岁且未满 13 周岁者。代码分别为 M12 和 W12；

（三）青少年男子组和女子组，分两个年龄组别：

1. 在比赛当年 12 月 31 日已满 13 周岁且未满 15 周岁者。代码分别为 M14 和 W14；

2. 在比赛当年 12 月 31 日已满 15 周岁且未满 17 周岁者。代码分别为 M16 和 W16；

（四）青年男子组和女子组：在比赛当年 12 月 31 日已满 17 周岁且未满 19 周岁者。代码分别为 M18 和 W18；

（五）成年男子组和女子组：在比赛当年 12 月 31 日已满 19 周岁且男子未满 35 周岁，女子未满 30 周岁者。代码分别为 M21 和 W21；

（六）中年男子组和女子组：在比赛当年 1 月 1 日男子已满 35 周岁，女子已满 30 周岁，且在当年 12 月 31 日男子未满 55 周岁，女子未满 50 周岁者。代码分别为 M35 和 W30；

（七）老年男子组和女子组：在比赛当年 1 月 1 日男子已满 55 周岁，女子已满 50 周岁者。代码分别为 M55 和 W50。

第四十一条 如有必要，还可以分成其它年龄组，基本原则是：

（一）20 周岁或 20 周岁以下的运动员按其比赛当年 12 月 31 日达到的年龄分组。

(二) 21 周岁或 21 周岁以上的运动员按其在比赛当年 1 月 1 日达到的年龄分组。

(三) 对小于 21 周岁的参赛者，分组采用两年的间隔，如分为 W20 和 M20 组，W18 和 M18 组等。

(四) 对大于 21 周岁的参赛者，分组采用 5 年的间隔，如分为 W35 和 M35 组、W40 和 M40 组等。

第四十二条 如有必要，可根据线路难度将每个年龄组分为几个难度组，按难度递减的顺序分别称为 E 组（精英组），A 组，B 组，C 组和 N 组（初学者组），如 M21E、W21A、M18B、W18C。

第四十三条 只有青年组和成年组可以设精英组，代码分别为 M18E、W18E、M21E 和 W21E。精英选手的条件和申请方法应在竞赛规程中详细规定。

第四十四条 少年组和老年组运动员只能参加本组比赛，其它年龄组运动员可以跨组参加比赛：

(一) 20 周岁和 20 周岁以下年龄组运动员最高可以参加 21 岁组以内（包括 21 周岁组）较大年龄组的比赛。

(二) 21 周岁或 21 周岁以上年龄组运动员最低可以参加 21 周岁组以上（包括 21 周岁组）较小年龄组的比赛。

(三) 女子可参加同年龄男子组的比赛。

第四十五条 在按性别、年龄和难度分组的比赛中必须使用以上代码。

第四十六条 当一个组别中参赛运动员较多时，可分成水平相同的两个平行组，并用代码 1、2 表示，如 M21A-1、M21A-2。

(一) 短距离赛、积分赛中运动员达到 80 人以上（包括 80 人）；

(二) 中距离赛和长距离赛中运动员达到 70 人以上（包括 70 人）。

第四十七条 来自同一单位的运动员应随机平均分布到各平行组。

第四十八条 各行业体协举办的赛事可根据其行业特点分组。

第四十九条 按行业特点分组的赛事中，各组别各项目线路的难度和胜出时间可参照规则中相应年龄组的规格设计。

第六章 参 赛 办 法

第五十条 运动员必须在相关单位或部门进行注册,持相关注册证明文件参加比赛。

第五十一条 运动员代表所注册单位参赛。

第五十二条 不符合竞赛规程规定的运动员不得参赛。

第五十三条 没有报名的运动员无参赛资格。

第五十四条 同一赛事中,运动员只能参加同一个组别的比赛,平行组及由两人或两人以上共同完成的项目除外。

第七章 赛 事 信 息

第五十五条 相关赛事信息应尽可能多的在赛前以通知(公告)的形式在主办方的官方网站或指定的网站,或其他渠道对外发布。只有在领队、教练员和裁判长联席会议上回答提问或在紧急情况下可采用简单的口头发布。

第五十六条 如有需要,应向运动员提供书面通知(公告)。

第五十七条 所有赛事信息应尽可能及时全面地发布,以便创造公平的赛前训练环境,确保参赛者在比赛中发挥出最佳水平。

第五十八条 赛事通知(公告)的内容。

- (一) 比赛时间;
- (二) 比赛地点;
- (三) 主办单位;
- (四) 承办单位;
- (五) 赛事级别;
- (六) 禁区或临时禁区;
- (七) 信息获取方法。

第五十九条 竞赛规程的内容。

- (一) 赛事主办单位、承办单位、协办单位、推广单位等;
- (二) 竞赛日期和地点;
- (三) 参加单位;
- (四) 竞赛项目和组别;

- (五) 参赛办法;
- (六) 竞赛办法;
- (七) 录取名次、计分办法与奖励;
- (八) 报名与报到办法;
- (九) 领队、教练员和裁判长联席会议;
- (十) 经费;
- (十一) 裁判员和仲裁;
- (十二) 其它规定;
- (十三) 信息获取方法;
- (十四) 未尽事宜解决途径;
- (十五) 规程解释权的归属者;
- (十六) 附件。

第六十条 赛事筹备过程中可能涉及到的最新竞赛信息,应适时以补充通知的形式发布。补充通知应按先后顺序依次编号。补充通知的内容如下:

- (一) 应尽可能提供禁区及涉及与禁区相关的旧版定向地图信息;
- (二) 各项目比赛场地位位置示意地图;
- (三) 比赛场地说明,包括地形、植被、可跑性、通视度和交通网,以及相应的样图和照片;
- (四) 比赛地图说明,包括比例尺、等高距、地图尺寸与保护措施;
- (五) 应尽可能提供线路的主要技术参数,包括直线距离、爬高量、检查点数目、胜出时间、补给站数量等;
- (六) 赛事的附加规则、特别规则及偏离规则的情况;
- (七) 天气与气候介绍;
- (八) 可能存在的危险;
- (九) 着装建议或规定;
- (十) 赛事中心;
- (十一) 住宿地;
- (十二) 到达赛事中心和住宿地的交通简图;
- (十三) 报到的具体办法;

- (十四) 领队、教练员和裁判长联席会议安排;
- (十五) 食宿服务信息;
- (十六) 模拟赛信息;
- (十七) 赛事日程;
- (十八) 最新的纸质旧版定向地图及获取办法;
- (十九) 其它需要补充的信息;
- (二十) 信息获取方式。

第六十一条 报名截止后应对报名的运动员进行公示和确认,公示和确认天数不得少于 5 个工作日,具体的公示和确认方法应在竞赛规程中说明。

第六十二条 秩序册的内容。

- (一) 竞赛通知;
- (二) 竞赛规程;
- (三) 运动员、教练员、裁判员守则;
- (四) 体育道德风尚奖、优秀运动员、教练员和裁判员评选办法;
- (五) 组织机构及各办事机构;
- (六) 竞赛主任;
- (七) 赛事监督;
- (八) 制图员和线路设计员
- (九) 仲裁委员会;
- (十) 裁判员名单;
- (十一) 赛事日程;
- (十二) 交通时刻表;
- (十三) 禁区、各项目比赛场地及比赛场地位置地图;
- (十四) 往返赛事中心、住宿地和比赛场地的交通地图;
- (十五) 比赛技术信息,主要包括:各项目比赛线路的主要技术指标、各项目地图的主要技术指标、隔离带、出发程序、终点程序、饮水检查点、观赏检查点、急救站等;
- (十六) 各比赛项目的特别说明,包括地图符号、赛场配置、特殊比赛路线、标记路线说明等;

- (十七) 着装建议或规定;
- (十八) 赛事的附加规则、特别规则及偏离规则的情况;
- (十九) 公平竞赛规定或要求;
- (二十) 抗议、申诉和仲裁规定或信息;
- (二十一) 各代表队名单;
- (二十二) 报名人数统计;
- (二十三) 赞助商宣传材料。

第六十三条 赛事服务指南由承办单位提供, 包括的内容:

- (一) 比赛地简介, 包括天气与气候、饮食特色和主要旅游景点简介;
- (二) 安全指南;
- (三) 医疗服务指南;
- (四) 交通服务指南
- (五) 旅游服务指南;
- (六) 志愿者服务指南;
- (七) 赛事中心和住宿分布图;
- (八) 比赛地地图等。

第六十四条 赛事信息的发布时间:

- (一) 赛事通知至少应在赛前 2 个月发布; (适用于 A 类赛事)
- (二) 竞赛规程应与赛事通知同时发布;
- (三) 补充通知至少应在赛前 1 个月发布;
- (四) 秩序册应在报到时发给参赛者;
- (五) 赛事服务指南应在报到时发给参赛者。

第六十五条 如不能在秩序册中提供比赛技术信息、各比赛项目的特别说明等信息, 应在报到时单独提供给运动员。

第八章 报 名

第六十六条 按照竞赛规程报名。

第六十七条 A 类赛事报名截止后 5 个工作日内, 竞赛委员会应通过官方网站对报名运动员进行公示, 并同时从报名表中运动员资料进行确认。

第六十八条 在最终确认后，运动队可向竞赛委员会申请变更比赛运动员名单，包括变更团队赛和接力赛运动员名单。申请变更的运动员应是报名表中的运动员。赛前变更申请最迟应在报到日前一周以书面的形式提出。赛事中如遇特殊情况，变更运动员的申请最晚于比赛开始前一天的 15:00 以前以书面的形式提出。如运动队无法在规定的时间内当面提交，也可以先通过传真或电子邮件提出，并通过电话告知，于次日开赛前补交书面变更申请。

第六十九条 如团队赛或接力赛没有安排在赛事的第一天举行，团队赛和接力赛运动员名单的书面变更申请最迟应在其前一场比赛结束后的 1 小时内提交。

第七十条 运动员棒次的变更应在接力赛出发前 2 小时之前以书面的形式向成统裁判长报告并经总裁判长批准。

第七十一条 运动员报到后不得无故放弃比赛。

第九章 行 程 和 交 通

第七十二条 代表队应自行负担参赛费用。

第七十三条 代表队自行负责参赛行程及交通方式，承办单位可适当协助安排返程交通。

第七十四条 代表队自行负担往返驻地、赛事中心、比赛场地之间的交通费用，交通方式可由承办单位安排，也可由代表队自行安排。

第七十五条 竞赛委员会可规定只能使用官方安排的交通方式往返比赛场地。

第十章 模 拟 赛

第七十六条 在第一场比赛的前一天，竞赛委员会应尽可能组织一场模拟赛来展示电子打卡计时设备、地形特点、地图质量、检查点说明、检查点设置、饮水站和标记线路。

第七十七条 运动员、代表队、赛事官员和媒体记者有权利参加模拟赛。

第七十八条 经赛事监督批准，模拟赛也可安排在比赛当天。

第十一章 出发顺序

第七十九条 间隔出发是指运动员按相等的时间间隔逐一出发。集体出发是指同一组别的所有运动员同时出发。在接力赛中，集体出发方式仅适用于第一棒队员。

第八十条 在间隔出发的比赛中，运动员出发顺序应在赛事监督和总裁判长监督下，通过随机抽签决定。出发抽签可以是公开的也可以是保密的。抽签可用电脑操作，也可用手工操作。

第八十一条 在间隔出发的比赛中，同一个代表队的运动员不能先后连续出发。如果同队两名运动员抽到先后连续出发，下一位出发的其他代表队的运动员应插在该两名队员之间。如果同队两名运动员抽到在最后出发，在他们前一位出发的其他代表队的运动员应插在他们之间。

第八十二条 在集体出发的比赛中，应首先为每种线路组合分配出发号码，然后通过抽签决定运动员的出发号码。各线路组合应保密到最后一个运动员出发。

第八十三条 在同一赛事中，如果运动员在两场个人赛中抽得的出发顺序均排在前 12.5%，或后 12.5%，应对该运动员其中一场比赛的出发顺序进行调整，使其出发顺序排在前 25%之后，后 25%之前。（适用于精英组运动员）

第八十四条 分组集体出发的百米定向赛应尽可能考虑所有运动员的成绩，分组抽签时，应使优秀运动员有较大的可能进入决赛。

第八十五条 在分组集体出发的百米定向赛的所有轮次中，应尽可能将同队运动员编在不同的组。

第八十六条 出发批次表可在比赛前 1 天公布，也可根据需要推迟到运动员到达起点区后公布。

第八十七条 长距离赛出发间隔为 1-3 分钟，中距离赛为 1-2 分钟，短距离赛为 1 分钟，团队赛为 1-3 分钟，具体间隔时间由竞赛委员会确定。

第八十八条 百米定向赛采用间隔出发时，间隔为 30 秒-1 分钟；采用分组集体出发时，间隔时间根据临场比赛的实际情况由总裁判长控制。

第八十九条 中距离赛中同一组别的运动员超过 60 人，出发间隔可缩短至 1 分钟。

第九十条 长距离赛中同一组别的运动员超过 40 人，出发间隔可缩短至 1 分钟。

第十二章 领队、教练员和裁判长联席会议

第九十一条 竞赛委员会应在第一场比赛开始 12 小时前召开领队、教练员和裁判长联席会议。会议由总裁判长主持，赛事监督应监督本次会议。

第九十二条 A 类赛事，竞赛委员会应尽可能在每场比赛开始 12 小时前召开一次领队、教练员和裁判长联席会议。

第九十三条 领队、教练在会上应有提问的机会。

第十三章 场 地

第九十四条 比赛区域包括起点区、赛场、终点区在内的所有区域。

第九十五条 赛场是比赛线路及运动员在选择路线时可以涉及到的区域。

第九十六条 终点区是以观赏检查点、最后一个检查点、最后一个检查点到终点的必经线路及终点为核心的综合区。

第九十七条 比赛区域应适合设计竞技性定向比赛线路，应符合《项目规格》（见附录三）的要求。在选择起点区、赛场和终点区以及设计线路时应考虑《莱比尼茨宣言》（附录一）的目标。

第九十八条 比赛区域在赛前没有被用作其它 A 类或 B 类比赛场地的时间应尽可能长。如比赛区域在 2 年内曾被用作 A 类或 B 类比赛场地，应在赛事补充通知中提供最近的旧版定向地图的信息。

第九十九条 比赛区域确定后，应尽快在补充通知中宣告该区域成为禁区。如不能确保成为禁区，应尽早在补充通知上公布比赛场地的位置。

第一百条 代表队或与代表队相关的人员不得以任何理由进入禁区。如有特殊情况需进入禁区，应向竞赛委员会提出申请，得到许可后方可进入。

第一百〇一条 如在发布赛事通知时尚没有确定比赛区域，应将比赛地定为临时禁区。

第十四章 地图

第一百〇二条 地图、线路符号和其它叠印符号应根据中华人民共和国测绘行业标准 CH/T4016-2010《定向运动地图规范》测绘和印制。与规范不符的内容应得到中国定协的许可。

第一百〇三条 各项目比赛地图的比例尺。

- (一) 长距离赛：1:15000 或 1:10000；
- (二) 中距离赛：1:10000 或 1:7500；
- (三) 短距离赛：1:5000 或 1:4000；
- (四) 百米定向赛：1:1000 或 1:750 或 1:500；
- (五) 接力赛：1:10000 或 1:7500、1:5000 或 1:4000；
- (六) 团队赛：1:10000 或 1:7500、1:5000 或 1:4000；
- (七) 积分赛：1:10000 或 1:7500、1:5000 或 1:4000。

第一百〇四条 地图印制后，如有影响比赛的地图错误或比赛场地变化，须用叠印符号说明，并同时由领队、教练员和裁判长联席会议上说明。

第一百〇五条 竞赛地图应防水耐用。

第一百〇六条 最近的旧版定向地图应至少于比赛前一天展示给所有运动员。

第一百〇七条 比赛当天，未经竞赛委员会许可，运动员和代表队官员不得在比赛区域使用任何该场地地图。

第一百〇八条 赛事中重复或部分重复使用的赛场，竞赛委员会应在补充通知中说明。如在第一次使用时该赛场地图没有全部收回，竞赛委员会至少应在该赛场第二次使用的前一天公开展示该赛场的地图。

第一百〇九条 所有人员应尊重制图员及地图所有单位的版权。若使用地图用于商业运营活动，需联系版权单位或制图员协商获得授权后方可使用；若用于非商业运营活动，须在地图醒目位置注明制图员及版权单位信息。如有违反以上条款的行为，中定协将对违规人员及单位进行通报。

第十五章 线路

第一百一十条 应遵守《莱比尼茨宣言》（见附录一）、《线路设计原则》（见

附录二)和《项目规格》(见附录三)的要求。

第一百一十一条 线路的标准应与比赛级别和组别的要求一致,应检验参赛者的定向技能和奔跑能力。所有线路应尽量涵盖各种定向技术。

第一百一十二条 平行组的线路标准,包括各项技术指标,如检查点数、线路长度、爬高量、长赛段数及胜出时间应尽可能相同。

第一百一十三条 线路长度由从起点开始经过各个检查点到达终点的直线长度决定,如有不能通行的障碍(如高栅栏、湖泊、不能通行陡崖等)、禁区和标记线路可偏离直线。

第一百一十四条 总爬高量应按最短的有效线路的爬高量给出,单位为米。

第一百一十五条 在接力赛中,各队的检查点组合不同,总线路应相同。如地形和线路设计允许,各赛段的长度可以明显不同。但各赛段的累计胜出时间应按附表一、附表二有关规定执行。所有队应按相同的棒次顺序出发,完成不同长度的赛段。

第一百一十六条 在个人赛中,运动员的检查点组合可以不同,但是,同组别所有运动员的总线路应相同。

第一百一十七条 比赛胜出时间应按《性别-年龄组与胜出时间对照表》(见附表二)设计。

第一百一十八条 同级别、同年龄组男女运动员线路的差异只能体现在线路长度上。

第一百一十九条 线路设计员不应鼓励参赛者采取诸如穿越障碍物或禁区等不公平的行为。

第一百二十条 线路应提前印在运动员的地图上。

第十六章 限制通行区域和道路

第一百二十一条 禁区或危险区、禁止通行的道路、禁止穿越的线状地形等都应标示在地图上,如有必要,也应在实地中标出。运动员禁止进入、穿越上述地形。

第一百二十二条 短距离赛、百米赛和短距离接力赛在地图上表示为不能通行的地形特征禁止通行。

第一百二十三条 必经线路、通过点和通道都应清晰标示在地图和实地中，参赛者应通过线路上所有被标记部分的全程。

第十七章 检查点说明

第一百二十四条 检查点在实地中的准确位置应用检查点说明详细正确描述。

第一百二十五条 检查点说明应以符号的形式表示，并与《国际检查点说明规范》的规定一致。

第一百二十六条 检查点说明应按各线路的正确顺序粘贴或打印在比赛地图正面。

第一百二十七条 总检查点说明可在领队、教练员和裁判长联席会议之前发给各运动队。

第一百二十八条 在间隔出发的比赛中，可在待发区向运动员提供单独的检查点说明。

第一百二十九条 在少儿组比赛中，可同时提供文字说明。

第十八章 检查点设置

第一百三十条 检查点位置应有明显的地貌或地物特征，并准确标记在地图上。

第一百三十一条 检查点应准确地放置在地图和检查点说明表所标记的实地位置，检查点设置应使正确到达的运动员发现并可顺利通过。

第一百三十二条 检查点应尽量设置在运动员打卡时不会让正在附近寻找该点的其他运动员获利的位置。

第一百三十三条 地图上的检查点应在实地明确标示，为了保证运动员顺利通过检查点，应在点标旗近旁配备足够数量的能证明运动员到达的打卡器。每个检查点都应提供备用的打卡器。

第一百三十四条 每个检查点应用点标旗标示。点标旗由三个按三角型排列的正方形组成，每个正方形的大小为 30 厘米×30 厘米，并沿其对角线分为左上部的白色和右下部的橙色（Pantone 色号 165）。

第一百三十五条 点标旗应悬挂在地图上标明的与检查点说明一致的特征的某一位置。当运动员看到检查点说明描述的位置时，能看到点标旗。

第一百三十六条 点标旗应悬挂在上缘离地面不超过 1 米，下缘不低于 0.4 米的高度。

第一百三十七条 两个检查点间的距离不能小于 30 米（当地图比例尺为 1:5000 或 1:4000 时，两个检查点间的距离不能小于 15 米）（百米定向赛不适用该条款）。

第一百三十八条 每个检查点要用数字代码标识，并能从打卡器位置清晰看到。

第一百三十九条 检查点代码应是大于 30 的数字，但不能用易引起误解的数字（如 66 与 99，68 与 89 等）。应为白底黑字，高 3 厘米至 10 厘米，笔画粗 3 毫米至 10 毫米。如果水平位布置的检查点代码倒过来读时可能被误解，应加下划线（如 161）。

第一百四十条 如预计完成比赛的时间超过 30 分钟，应按胜出者的预计速度，至少每 25 分钟赛程设置一个饮水站，饮水站的位置应在该检查点附近。

第一百四十一条 如有必要可在赛场中设置独立饮水站，并标示在地图上。独立饮水站应设在大多数运动员在比赛时都会在其附近经过的位置。

第一百四十二条 在比赛中，应向运动员提供温度适当的纯净水。如提供多种饮料，应清楚标识。

第一百四十三条 对所有存在安全隐患的检查点应采取预防措施。

第十九章 打 卡 系 统

第一百四十四条 只有传统的针式打卡系统和得到国际定联或中定协认可的电子计时系统才能用于比赛。

第一百四十五条 如采用电子计时系统，应在模拟赛或赛前为运动员提供练习机会。

第一百四十六条 比赛地图上应提供备用手工检查卡。备用检查卡应带有三个清晰的打卡位置，每个打卡位置的边长不应小于 18 毫米。

第一百四十七条 运动员对在每个检查点准确打卡负责。

第一百四十八条 运动员应使用竞赛委员会提供的打卡系统准确打卡，证明自己通过了检查点。如使用备用检查卡，应在打卡位置中间打卡。打在打卡位置外或大部分打在打卡位置外无效。

第一百四十九条 检查卡或备用检查卡应能清楚证明运动员通过了正确的检查点。

第一百五十条 运动员在打卡时要确认是否接受到了反馈信号。如打卡太快而没有接受到反馈信号，检查卡内不会留下打卡记录，即使打卡器中记录了检查卡编号，运动员成绩无效。如打卡器没有响应，应使用备用打卡器。

第一百五十一条 如打卡记录无法辨认，则成绩无效。运动员丢失检查卡、漏打或错打检查点成绩无效。

第一百五十二条 竞赛委员会有权在指定的检查点安排裁判员检查运动员的检查卡和地图，并打上检验标记。

第二十章 装 备

第一百五十三条 如竞赛委员会没有特别的规定，运动员可自行选择着装。如有规定，则应按规定着装。

第一百五十四条 竞赛委员会应为每名运动员提供两块号码布。号码布的尺寸不应大于 25 厘米×25 厘米，数字高度不应低于 10 厘米。号码应清晰可见。

第一百五十五条 运动员应将号码布分别佩戴在胸前和后背的显著位置。号码布应依原样佩戴，不得以任何形式剪裁、折叠或遮挡。可在号码布上打孔以利于空气流通，但不得在号码布的文字或数字上打孔。

第一百五十六条 号码布上的号码应与秩序册中的号码一致。

第一百五十七条 比赛中可使用的辅助工具有：指北针和竞赛委员会提供的地图和检查点说明。

第一百五十八条 在团队赛中，应在分图区配备适当的分图用桌子，运动员应自备分图用笔。

第一百五十九条 运动员不得携带任何通讯设备进入比赛场地。但经过赛事监督批准，特殊组别的运动员可以携带报警口哨。

第一百六十条 竞赛委员会有权要求运动员携带其它必要的装备。

第二十一章 起 点

第一百六十一条 一般情况下，个人赛和团队赛采用间隔出发，接力赛同组别采用集体出发。

第一百六十二条 在百米定向赛赛中，不同组别的比赛可以采用不同的出发形式。但精英组的决赛应采用同组别集体出发。

第一百六十三条 同组别集体出发时，运动员听到指令后，应立即做好出发准备。基本要求是双脚不得触及出发线，发出出发信号后方可拿起地图出发。

第一百六十四条 采用间隔出发的团队赛中，同一团队的成员集体出发。

第一百六十五条 起点最好按集结区、隔离区（含热身区）和出发区设置。

第一百六十六条 团队赛应在出发线之后配置一个足够大的分图区域，并在该区域内为出发的团队提供较充足的分配任务用的相应设施。

第一百六十七条 间隔出发的比赛，待发区应按出发前时间设置 3-5 个待发区段，常用的配置为 1 分钟待发区（-1min）、2 分钟待发区（-2min）和 3 分钟待发区（-3min）。。

第一百六十八条 只有还没有出发的运动员和代表队相关人员可进入隔离区。运动员和代表队官员进入隔离区后，未经起点裁判长批准，不得擅自离开。

第一百六十九条 在隔离区，所有运动员至少应有 30 分钟时间进行不受干扰的热身活动。

第一百七十条 按时出发是运动员的责任。

第一百七十一条 检录处应在醒目位置配置一个面向运动员和代表队相关人员的检录时钟。

第一百七十二条 只有按检录时钟显示时间出发的运动员和由竞赛委员会带领的媒体记者才能进入出发区。

第一百七十三条 出发线是运动员出发计时开始的位置，在其前方附近醒目位置应配置一面向待发运动员的时钟。

第一百七十四条 定向比赛的起点在地图上用三角形表示。如果定向比赛的起点与计时开始的位置不一致，应在起点位置悬挂点标旗（不配备打卡器）。从出发计时位置到比赛的起点应有引导标志。

第一百七十五条 确认取得正确的地图是运动员的责任。由于未取得正确

地图而成绩无效者，运动员自行负责。

第一百七十六条 比赛地图应放在出发线前，设有组别标示。出发前运动员应把自己的号码写在地图背面。

第一百七十七条 计时开始后才能从地图箱中取得地图。

第一百七十八条 未出发的运动员和代表队人员不得提前看到地图、线路、前往第一个检查点的路线选择。

第一百七十九条 运动员因自身原因错过规定的检录时间，起点裁判长可根据情况重新安排出发时间，但应按原出发时间计时。

第一百八十条 由于赛事安排的原因，运动员错过了出发时间，应由竞赛委员会重新规定出发时间并按新的时间计时。

第一百八十一条 接力队员之间的交接应在交接区内以击掌或交接地图的方式完成。

第一百八十二条 接力赛中，裁判员应对即将到达的接力队进行预告，并提醒即将出发的运动员做好接力准备，但是准确及时在交接区内完成交接任务是运动员的责任。

第一百八十三条 经总裁判长的同意，在获胜队最后一棒运动员到达终点后 10 分钟或 20 分钟后，可安排所有没有进行交接的运动员集体出发。

第一百八十四条 接力赛中，如已知上一棒运动员成绩无效，未出发的运动员不得继续参赛。

第一百八十五条 接力赛中，上一棒运动员的终点时刻即为下一棒运动员的出发时刻。

第二十二章 终 点

第一百八十六条 运动员完成终点打卡比赛终止，以运动员检查卡记录到的时间为终点计时。同组别集体出发项目，如另外规定按通过终点线决定名次，则应以运动员躯干的任何部位抵达终点线后沿垂直面的瞬间计时为准。

第一百八十七条 应隔离出通往终点的冲刺通道，最后 20 米应是直道。

第一百八十八条 终点线至少应有 2 米宽，并与冲刺通道垂直，位置准确醒目。

第一百八十九条 运动员通过终点后应上交比赛地图，并在成统处录入成绩，打印成绩条。

第一百九十条 经赛事监督批准，竞赛委员会可为每个组别设定最长比赛时间或成绩有效时间（简称有效时间，详见附表三）。

第一百九十一条 终点处应配置医疗设施和医务人员。

第一百九十二条 每场比赛竞赛委员会都应确定所有出发的运动员是否全部返回，应安排人员负责搜寻比赛结束时尚未返回的运动员。

第一百九十三条 竞赛中心可包括终点区、成统区、嘉宾区、观赏区、队旗展示区、运动员休息区、采访区与新闻中心、商业服务区、即时成绩公布栏、急救站、饮水站、问讯处和签到处、宣告台等。

第二十三章 比 赛 成 绩

第一百九十四条 计时系统应可测量同一级别的所有运动员之间相互的时间联系，计时应精确到 0.05 秒或 0.1 秒。

第一百九十五条 如计时精确到 0.05 秒，比赛成绩应四舍五入到 1/10 秒，用时、分、秒和 1/10 秒表示，也可以仅用分、秒和 1/10 秒表示。

第一百九十六条 如计时精确到 0.1 秒，比赛成绩应四舍五入到秒，用时、分、秒表示，也可以仅用分、秒表示。

第一百九十七条 在整场比赛中应同时启用两个独立的精确计时系统，一个主计时系统，一个辅助计时系统。

第一百九十八条 比赛期间，竞赛委员会应在成绩公布栏上及时公布与更新即时成绩。

第一百九十九条 最后一批运动员的出发时刻加上比赛的有效时间即为比赛结束或赛场关闭时间。

第二百条 在领队、教练员和裁判长联席会议上应公布各项目有效时间、比赛结束或赛场关闭时间。

第二百〇一条 在比赛结束后，竞赛委员会应尽早在赛事中心、运动员住宿地和指定的官方网站公布正式成绩，并同时将该成绩分发给授权的媒体代表。

第二百〇二条 正式比赛成绩表应包括所有运动员的成绩。接力赛成绩应按各队运动员的出发顺序列出姓名、各棒次的成绩和总成绩。团队赛成绩应列出各运动员姓名、成绩及团队成绩。

第二百〇三条 正式比赛成绩须经成绩裁判长、总裁判长签字认可。如总裁判长由承办单位委派，正式比赛成绩还须经赛事监督签字认可。

第二百〇四条 两名或更多的运动员取得相同的的成绩，名次并列，并空出下一名次。

第二百〇五条 接力赛中，成绩取决于各队最后一棒运动员到达终点的先后顺序。如有后面棒次运动员集体出发的情况，应根据各棒运动员队个人成绩的总和确定比赛成绩和排名，排名应排在所有按正常完成接交和比赛的接力队之后。

第二百〇六条 接力赛中，变更接力赛运动员名单或棒次时，不得变更各棒次的号码布与检查卡。

第二百〇七条 团队赛中，各团队的成绩取决于团队中最后一名队员的成绩。

第二百〇八条 漏打或未按正确顺序打检查点成绩无效。

第二百〇九条 超过有效时间成绩无效。

第二十四章 公 平 竞 赛

第二百一十条 所有参赛者都应采取公正诚实的态度，应具备体育道德和友谊精神及环保意识。运动员必须互相尊重，尊重赛事官员、竞赛委员会、新闻记者、观众和竞赛区域的居民，在比赛场地中应尽量保持安静。

第二百一十一条 运动员不得寻求获取任何不公平的优势。

第二百一十二条 除团队赛外，运动员必须依靠个人的定向能力独立完成比赛。

第二百一十三条 在比赛过程中不得从其他运动员处获取帮助或给其他运动员提供帮助。但是，所有的运动员都有责任和义务救助严重受伤的运动员。

第二百一十四条 严禁服用兴奋剂。国际定联反兴奋剂的有关规定和国家体育总局《反兴奋剂条例》适用于所有的中国定向运动赛事。

第二百一十五条 经赛事监督批准，可将比赛场地提前公布。在公布前，

所有竞赛委员会官员和工作人员都要做好保密工作。

第二百一十六条 在任何情况下，都要做好线路的保密工作。

第二百一十七条 比赛场地公布后，该场地即成为禁区。任何可能参赛的代表队的成员（运动员、领队、教练、队医等），以及其它可能影响比赛结果的人员不得进入禁区。

第二百一十八条 除竞赛委员会提供的信息外，不得在赛前或赛中设法获取与线路有关的任何信息。

第二百一十九条 竞赛委员会应防止运动员因熟悉赛场或地图而具备超过其他运动员的实质性优势。

第二百二十条 代表队、媒体代表和观众都应在指定区域内活动。

第二百二十一条 竞赛委员会的官员不得以任何方式帮助正在准备或进行比赛的运动员。

第二百二十二条 看点员不得以任何方式向运动员提供信息或帮助，也不得干扰或扣留任何正常参赛的运动员。这一规定同样适用于比赛场地中的所有其他人员。

第二百二十三条 通过终点线的运动员未经终点裁判长批准，不得再次进入赛场。退出比赛的运动员应尽快到达终点宣布退出比赛，并上交地图，读取个人比赛信息，不得影响比赛，也不得帮助其他运动员。

在赛场中退出比赛，无法及时到达终点的运动员应向裁判员宣布退出比赛，并上交地图，在指定的位置等待引导前往终点，由场地裁判长通知终点裁判长和成绩裁判长宣布其退出比赛。

第二百二十四条 除裁判员外，其他人员不得携带通讯设备进入隔离区，也不得携带涉及比赛场地的地图进入隔离区。

第二百二十五条 违规的运动员将受到相应处罚。

第二百二十六条 任何违规的非参赛选手也将受到相应处罚。

第二百二十七条 如不公平的情况已不可规避，则必须取消该场比赛。

第二十五章 违 规 及 处 罚

第二百二十八条 运动员或教练员违反规则将受到处罚，包括通报批评、

警告、取消本场比赛资格、取消若干场比赛资格等处罚措施，停赛一年或若干年及撤销运动员星级称号的处分。运动员被取消某场比赛资格，其在该场比赛中取得的名次和成绩亦被取消。

第二百二十九条 对违纪运动员，仲裁委员会或竞赛委员会认为需要撤销运动员星级称号的，可以提出建议，报中定协决定。

第二百三十条 对于违规情节十分恶劣的，应上报中国定向运动协会，由中国定向运动协会给予运动员停赛一年或若干年的处分。

第二百三十一条 运动员在比赛中发生严重违规或违纪行为，要追究教练员的责任。属于教练员参与、怂恿或不予以制止而发生的，根据情节轻重，给予教练员警告、严重警告、停止一年或若干年带队参加全国比赛的处分。凡被处以禁赛的教练员，不得在比赛区域出现。

第二百三十二条 对在一场比赛中受到两次警告的运动员，应取消其比赛资格。

第二百三十三条 对比赛成绩明显异常的运动员或比赛成绩分布明显异常的运动队，竞赛委员会有权验证，并根据结果进行相应的裁决。

第二百三十四条 裁判长判罚运动员取消比赛资格，赛后须立即写出书面报告，报总裁判长和仲裁委员会。

第二百三十五条 受到纪律处分的个人或队，应写出书面检查材料，交竞赛委员会转其所在单位。

第二百三十六条 跟跑是指运动员为从他人的技术中得利而跟在后面跑。同跑是指两名或多名运动员间相互合作。跟跑和同跑属于违规行为，集体出发后带有共同线路的比赛及团队赛除外。

第二百三十七条 比赛开始后，超过本人比赛有效时间 50%仍未到达起点的运动员均视为放弃比赛。

第二百三十八条 下列情况应给予通报批评或警告。

- (一) 擅自出入隔离区、出发区；
- (二) 携带通讯设备进入隔离区；
- (三) 携带涉及赛区的旧版地图进入隔离区；
- (四) 在起点区或终点区不听从现场工作人员指挥；

- (五) 在出发区影响他人准备比赛；
- (六) 整个代表队完成比赛，离开赛场前未到竞赛中心签到处签到；
- (七) 第一次出发犯规；
- (八) 有违反环保指南的行为；
- (九) 没有按规定着装。

第二百三十九条 下列情况中如果运动员获利，取消本场比赛资格，并给
予警告。

- (一) 没有按原样将号码布清晰佩戴在胸前和后背的显著位置；
- (二) 比赛过程中使用影像设备拍摄比赛地图行为；
- (三) 在比赛中接受他人帮助；
- (四) 在比赛中为他人提供帮助；
- (五) 在比赛中使用通讯工具；
- (六) 在离开出发线之前从地图箱取得地图；
- (七) 在比赛中使用非竞赛委员会提供的地图；
- (八) 在比赛中跟跑或同跑；
- (九) 在比赛中进行语言交流。

第二百四十条 下列情况下，取消本场比赛资格。

- (一) 没有佩戴号码布；
- (二) 号码布与秩序册不一致；
- (三) 在比赛中或返回终点时号码布、地图和检查卡不全；
- (四) 拿错地图；
- (五) 拒绝按竞赛委员会的要求携带其它必要的装备；
- (六) 第二次出发犯规；
- (七) 被警告后仍接受他人帮助；
- (八) 被警告后仍为他人提供帮助；
- (九) 被警告后仍使用通讯工具；
- (十) 被警告后仍跟跑；
- (十一) 被警告后仍进行语言交流；
- (十二) 同跑；

- (十三) 使用其它交通工具;
- (十四) 进入或穿过禁区;
- (十五) 短距离赛中通过地图上表示为不能通行的地形特征;
- (十六) 没有沿着标记线路行进;
- (十七) 使用禁用的辅助设备;
- (十八) 乱发报警信号;
- (十九) 在没有得到批准的情况下变更接力赛或团队赛运动员;
- (二十) 整场比赛尚未结束, 完成比赛后再次进入赛场;
- (二十一) 通过终点后没有上交地图或没有在成统处录入成绩;
- (二十二) 有意妨碍他人比赛;
- (二十三) 其它违反体育道德的行为;
- (二十四) 严重违反环保指南的行为。

第二百四十一条 有下列情况, 取消本场比赛资格及下一场或后续若干场比赛资格。

- (一) 中途退出比赛, 未到成统处读取检查卡信息;
- (二) 中途退出比赛没有上交地图;
- (三) 在场地中交换地图或检查卡;
- (四) 替跑或找他人替跑;
- (五) 蓄意破坏、改动、移动、拿走检查点器材;
- (六) 运动员无故不参加比赛;
- (七) 诽谤、威胁或恐吓裁判员;
- (八) 其它严重违反体育道德的行为。

第二百四十二条 个人报名信息混乱, 前后矛盾, 取消所有场次比赛资格。

第二百四十三条 有下列情况, 取消代表队比赛资格。

- (一) 在一场比赛中同队有 2 名以上 (含 2 名) 运动员被取消比赛资格;
- (二) 代表队相关人员或没有参加比赛的运动员擅自进入赛场;
- (三) 经警告和通报后, 再次在完成比赛, 离开终点区前未到竞赛中心签到处签到;
- (四) 对将重复使用的比赛场地, 在第一次使用时其运动员没有交回该比赛

场地地图。

（五）有预谋的组织集团作弊，多人帮助某一人取得名次。

第二百四十四条 代表队有成员在赛前勘察过比赛场地，取消该队所有场次比赛资格。

第二百四十五条 有下列情况，对教练员禁赛 2 年，情节严重的终身禁赛。

（一）在国际赛事中，有损国家形象；

（二）组织运动员提前勘察赛场；

（三）一场比赛中有 3 名以上运动员接受其他运动员帮助或帮助其他运动员；

第二十六章 抗 议

第二百四十六条 代表队教练、领队或运动员可对违反规则或竞赛委员会指令的行为提出抗议。

第二百四十七条 抗议应以口头形式尽快向裁判长提出。由裁判长对抗议进行裁决。裁决结果应尽快通知抗议方。

第二百四十八条 如果运动员的抗议在比赛开始前尚没有得到解决，裁判长可以让该运动员“在抗议下”比赛，以便保留其所有有关权利。

第二百四十九条 如抗议涉及某项目比赛成绩，应在正式宣告该项目成绩后的 1 小时内提出。竞赛委员会应确保所有成绩的宣告时间被记录下来。

第二百五十条 抗议截止后，裁判长应以书面形式向总裁判长报告抗议及抗议裁决情况。

第二十七章 申 诉

第二百五十一条 代表队教练、领队和运动员对总裁判长做出的抗议裁决有异议时可进行申诉。

第二百五十二条 申诉应在裁判长宣布裁决结果后 1 小时内以书面形式递交仲裁委员会。

第二百五十三条 赛前应公布受理申诉的地点、联系人及联系方式。

第二十八章 仲 裁

第二百五十四条 A类、B类赛事应任命一个仲裁委员会（或仲裁组）来对抗议进行裁决。

第二百五十五条 仲裁委员会通常由3至5名的单数委员组成，其中一人为主任，一人为秘书。仲裁委员会成员由竞赛委员会确定。

第二百五十六条 仲裁机构依据国家体育总局《仲裁委员会条例》开展工作，复审比赛期间执行竞赛规则、竞赛规程中发生的纠纷。

第二百五十七条 仲裁委员会应根据抗议及当场执行裁判、裁判组的书面报告，进行必要的调查研究，召开仲裁委员会议。可吸收有关人员列席会议。列席会议人员无表决权。

第二百五十八条 仲裁委员出席会议人数必须超过半数以上，做出的决定方为有效。

第二百五十九条 仲裁委员会成员应回避与本人有利益关联的代表队问题的讨论。

第二百六十条 仲裁委员会对申诉所作的决定为最终裁决，并立即生效。如有新的确切证据，且产生新的裁决仍有实际意义，应考虑重新进行裁决。

第二百六十一条 竞赛委员会应遵从仲裁委员会的决议。

第二百六十二条 对于违反相关规则规定的裁判员，仲裁委员会可根据错误程度向竞赛委员会提出处罚该裁判员的建议。

第二十九章 上 诉

第二百六十三条 如仲裁委员会尚未成立或者比赛结束仲裁委员会已经解散，代表队可对违反规则和竞赛规程的行为上诉。

第二百六十四条 上诉应尽快以书面形式递交赛事主办机构。

第二百六十五条 上诉时不用交纳费用。

第二百六十六条 对上诉所做出的决议是最终决议。

第三十章 官 员

第二百六十七条 举办赛事应由主办单位指派竞赛主任，负责比赛的技术

组织。

第二百六十八条 举办 A 类和 B 类赛事，应由中定协或主办方按相关规定选派赛事监督、竞赛主任、总裁判长、制图员、线路设计员和主要裁判员。

第二百六十九条 赛事监督是由中定协或主办方指派的委派到承办单位的官方代表，主要负责对赛事整个筹办工作的指导，检查和监督。相关工作对中定协或赛事主办方负责，并与中定协项目主管或主办方项目负责人保持联系。

第二百七十条 承办单位可指派一名独立的赛事管理作为助理协助赛事监督的工作。如中定协或主办方没有为赛事指派赛事监督，承办单位指派的赛事监督将兼任中定协或主办方的赛事监督。承办单位指派的赛事监督不必来自当地。

第二百七十一条 竞赛主任与赛事监督共同计划比赛的技术组织，确保该项计划完成并与赛事监督共同解决任何技术问题。竞赛主任应指挥工作人员间的配合，并通过通讯系统与所有工作人员保持联系。

第二百七十二条 赛事监督应对保证赛事组织的公平性及与规则的一致性负责。如赛事监督认为为满足赛事的需要有必要对规程进行修改，可要求修改规程。

第二百七十三条 赛事监督应与竞赛委员会密切协作，及时了解有关信息，发送中定协。主办方及承办单位的官方信息，都应得到赛事监督的认可。

第二百七十四条 赛事监督一旦发现任何违规的情况，或可能发生违规的情况，应采取一切必要的措施。如有必要，赛事监督可建议主办单位取消某场比赛甚至赛事。

第二百七十五条 赛事监督应进行必要次数的监督性考察。考察计划应与指派机构和承办单位取得一致。考察完毕后，应立即发送一份简明的书面报告给指派机构，并送副本给承办单位。

第二百七十六条 为了让承办单位有足够的时间做出必须的准备和完善，赛事监督至少应在比赛开始两周前完成所有检查和评估工作。

第二百七十七条 赛事监督应为总裁判长和裁判长提供必要的技术支持。

第二百七十八条 赛事监督应负责以下基本任务。

- (一) 考查、评估比赛场地的适宜性和安全性；
- (二) 评估赛事可能带来的环保问题和环保方案。

（三）评估比赛地点和比赛区域；

（四）考察承办单位的赛事筹备工作，评估食宿、交通、日程、预算安排，以及训练可行性；

（五）检查地图质量，提出修改和完善建议；

（六）检查起点、终点、接力交接区的位置、设置和竞赛委员会方案是否适当；

（七）评估线路设计质量，包括：

1. 是否与规则及其附录的要求一致；
2. 线路的安全性，特别是可能出现的危险和危险的位置是否得到适当处理；
3. 线路的公平性，特别是地图细节的质量对公平性的影响；
4. 难度、检查点位置、检查点器材、检查点说明是否适当；
5. 线路的环保性，环境敏感区域是否得到适当的保护。

（八）对线路设计提出修改、完善建议；

（九）批准线路设计。

第二百七十九条 线路设计员应根据规则及其附录设计线路，并对以下工作负责：

（一）对地图进行必要的检查和修正；

（二）制定起点区、终点区和交接区设置规划和赛事中心规划；

（三）制定赛场安全警示方案和环保警示方案。

（四）印制比赛地图和线路；

（五）线路的保密性；

（六）准备检查点说明表；

（七）确保检查点及其器材在赛场中被放置在正确的位置；

（八）确保饮水站被设置在正确的位置；

（九）确保起点区、终点区和交接区设置和竞赛中心规划得到正确实施；

（十）确保赛场安全警示方案和环保警示方案得到正确实施。

（十一）尽量减少线路对环境的影响；

（十二）带领获得授权的媒体代表进入赛场进行媒体报导。

第二百八十条 竞赛委员会应指派一名安全监督和一定数量的安全助理负

责以下工作：

- （一）评估赛事可能存在的安全问题和环保问题；
- （二）制定赛事安全保障方案和环保方案；
- （三）保证有足够的设备用于急救；
- （四）保证在运动员住地提供医疗服务；，
- （五）检查安全措施是否到位；
- （六）检查环保措施是否到位；
- （七）监督安全方案的执行；
- （八）监督环保方案的执行；
- （九）处理赛事中出现的安全问题。

第二百八十一条 安全监督和安全助理应佩戴明显标志。

第二百八十二条 总裁判长领导全部比赛裁判工作，直接对竞赛主任负责。
可配备 2-3 名副总裁判长辅助总裁判长进行裁判工作。

第二百八十三条 应分别任命起点、终点、场地和成绩裁判长、竞赛秘书长和解说员等。

第二百八十四条 如有必要，应为裁判长配备适当数量的副裁判长。裁判长和副裁判长应统一着装，佩戴职务和技术等级标识。

第二百八十五条 应为裁判长配备适当数量的裁判员。裁判员应统一着装，佩戴职务和技术等级标识。

第二百八十六条 应为竞赛秘书配备适当数量的秘书助理，竞赛秘书和助理应佩戴职务标识。

第二百八十七条 总裁判长是赛事中竞赛规则和竞赛规程的最高执行人和最终解释者，对规则和规程中没有明文规定而难以处理的问题，由总裁判长根据规则精神做最后的裁决。总裁判长的基本任务如下：

- （一）制定赛事裁判工作计划；
- （二）组织全体裁判员学习竞赛规则和竞赛规程，统一对规则条文的理解；
- （三）主持并监督出发顺序抽签；
- （四）主持领队、教练员和裁判长联席会议；
- （五）协调和监督检查各裁判组工作，控制比赛进程；

（六）处理比赛中的各种疑难问题；

（七）批准比赛成绩和宣布比赛成绩。

第二百八十八条 裁判长应确保规则和有关的技术规范在比赛中得到执行，处理发生于比赛期间规则和有关技术规范未作明文规定的问题。

第二百八十九条 裁判长应对比赛中出现的情况做出裁决。有权对违规运动员提出警告或取消比赛资格。裁判长做出处罚决定后应及时将处罚情况填入违规记录卡。

第二百九十条 除规则中明确的职责外，裁判长应明确裁判员的职责。裁判长不能代替裁判员。

第二百九十一条 起点裁判长负责组织起点区的裁判工作，带领起点组裁判员完成以下基本工作：

（一）按线路设计员的方案布置起点区和交接区；

（二）根据出发程序和出发顺序组织运动员检录、进入隔离区，阻止违禁物品进入隔离区和待发区；

（三）组织运动员出发；

（四）控制隔离区人员的流动，保证运动员得到良好的休息和进行不受干扰的准备活动；

（五）根据参赛运动员的组别和数量提前准备比赛地图。

第二百九十二条 检录裁判员应检查运动员着装是否符合要求，正确佩戴号码布和检查卡等相关信息与出发批次表一致。

第二百九十三条 检录裁判员监督运动员从集结区到隔离区的通行，以确保检录后的运动员按预定的时间到达待发区。

第二百九十四条 序道员与检录裁判员配合，引导运动员在待发区就位。

第二百九十五条 场地裁判长负责组织赛场的裁判工作，带领场地裁判组完成以下基本工作：

（一）与线路设计员密切配合，在赛前准确完成检查点和检查点器材的布置；

（二）保证检查点和检查点器材的安全性；

（三）检查、阻止和判罚赛场中的违规行为；

- (四) 安置中途退出比赛的运动员；
- (五) 组织搜寻迷失的运动员；
- (六) 与安全监督密切配合，及时处理赛场中出现的安全问题。

第二百九十六条 检查裁判长和检查裁判员可由场地裁判长和场地裁判员兼任。

第二百九十七条 固定位置检查裁判员应站在可能诱导运动员企图穿越的禁区或不能通行特征的关键性位置提醒运动员。

第二百九十八条 流动检查裁判员应沿易观察比赛的路线循环或往返移动：

- (一) 制止企图穿越的禁区或不能通行特征的行为；
- (二) 制止危险行为；
- (三) 记录违规情况。

第二百九十九条 检查裁判员对严重违规的情况，应立即向裁判长报告，由裁判长做出裁决。

第三百条 看点员应着不醒目服装，保持沉默，处在不会为运动员接近检查点提供帮助的位置记录运动员到访情况。看点员应注意观察检查点附近的运动员，记录交换地图和交换检查卡等严重违规的行为，制止可能危及运动员安全的行为。

第三百〇一条 终点裁判长负责组织终点区的裁判工作，带领终点裁判组完成以下基本工作：

- (一) 根据线路设计员的规划布置终点区；
- (二) 保证沿着必经线路跑向终点的运动员顺利冲过终点线；
- (三) 回收地图；
- (四) 检查地图、检查卡和号码布；
- (五) 判定并记录集体出发的运动员到达终点的顺序和名次；
- (六) 在接力赛中预报即将完成比赛到达终点的运动员号码或代表队。
- (七) 控制终点区的秩序，保证观众和媒体的利益。

第三百〇二条 成统裁判长负责组织成绩统计和发布工作，带领成统裁判组完成以下基本工作：

- (一) 录入与变更运动员信息；
- (二) 分发号码布和检查卡；
- (三) 编排出发顺序；
- (四) 准备批次表、检录表；
- (五) 处理接力赛、团队赛运动员临场变更；
- (六) 录入运动员成绩、打印成绩条和做好成绩备份；
- (七) 统计运动员到达终点的数量；
- (八) 公布即时成绩；
- (九) 确定最终成绩、名次并报总裁判长批准；
- (十) 提供成绩表；
- (十一) 统计团体成绩。

第三百〇三条 竞赛秘书长负责组织竞赛中动态信息的收集整理、统计汇总等信息化管理工作，带领助理完成以下基本工作：

- (一) 负责赛事中心的管理；
- (二) 统计汇总运动队报到、离开赛场情况；
- (三) 受总裁判长委托在赛事中心、运动员住宿地张贴成绩、通知和处罚公告等信息；
- (四) 组织体育道德风尚奖、优秀裁判员、教练员和运动员的评选；
- (五) 为裁判员提供后勤保障；
- (六) 协助组织现场颁奖。

第三百〇四条 解说员是信息提供员，负责向观众、运动员和官员提供适时的信息，激发兴趣和热情。如有必要，应配备 1 名或多名助理。解说员的工作重点如下：

- (一) 介绍到达观赏检查点的运动员；
- (二) 介绍正在冲刺的运动员；
- (三) 适时介绍定向运动基本知识；
- (四) 宣告即时成绩。

第三十一章 赛 事 总 结

第三百〇五条 竞赛委员会最迟应在赛事结束后3周内向主办单位递交一份简短的赛事总结、两套带有详细比赛线路资料的地图和一份完整的成绩册。

第三百〇六条 赛事监督应在赛事结束后4周内向中定协递交总结报告，内容包括赛事主要特色，赛事安全、规则执行、公平竞赛情况、抗议和申诉的详细情况，改进赛事组织和完善规则的建议。

第三百〇七条 线路设计员应在赛事结束后3周内向赛事监督和派出机构递交总结报告，内容包括与线路设计有关的赛事特色、线路设计中存在的问题与建议。

第三百〇八条 安全监督员应在赛事结束后3周内向赛事监督和派出机构递交总结报告，内容包括与安全相关的赛事特色、赛事安全中存在的问题与建议。

第三百〇九条 总裁判长应在赛事结束后3周内向主办单位、相应规格的定向协会裁判委员会、赛事监督递交总结报告，主要包括：

- （一）赛事名称、主办单位、承办单位、协办单位、日期、项目、组别；
- （二）参赛单位、运动员报名和实际参赛人数；
- （三）比赛场地简况；
- （四）气候情况；
- （五）规则执行情况，包括附加规则、特别规定和偏离规则的情况；
- （六）违规情况；
- （七）比赛成绩；
- （八）赛事主要特色；
- （九）抗议和申诉的详细情况；
- （十）存在的问题及原因；
- （十一）改进赛事组织和完善规则的建议等。

第三百一十条 裁判长应在赛事结束后2周内向总裁判长递交总结报告，内容包括其职责范围内工作特色、规则执行情况，违规处理情况、存在的问题与改进建议。

第三十二章 广 告 和 赞 助

第三百一十一条 不得有香烟及烈性酒广告。

第三百一十二条 在官方正式仪式中，代表队成员着装上的广告不能超过300平方厘米。

第三百一十三条 号码布四周的标识不得有数字，标识不得影响号码的整体可读性。

第三百一十四条 除号码布外，参赛者服装和装备上的广告数量没有限制。

第三十三章 媒 体 服 务

第三百一十五条 竞赛委员会应向媒体代表提供良好的工作条件。

第三百一十六条 在不影响公平性的前提下，竞赛委员会应尽可能为媒体代表提供更多的服务，包括：

- （一）秩序册、通知和通告、重点运动员信息等；
- （二）参加模拟赛的机会；
- （三）竞赛中心提供良好的工作空间；
- （四）比赛成绩单和比赛结束后的带有线路的地图、以及重点运动员的线路选择等。

第三百一十七条 在不影响公平性的前提下，竞赛委员会应努力扩大媒体的覆盖面。

第三十四章 附 则

第三百一十八条 中定协对本规则拥有最终解释权。

第三百一十九条 本规则自2016年5月1日起施行，中定协2014年颁布的《中国徒步定向运动竞赛规则》同时废止。

附录一：莱比尼茨宣言

我们，所有出席 2000 年 8 月 4 日奥地利莱比尼茨第 20 届国际定向代表大会的成员，在此共同宣告：

进一步在更多的地区和人群中推广定向运动对提升定向运动的形象，使定向运动进入奥林匹克运动会具有决定性的意义。主要手段如下：

一、为运动员、政府官员、媒体、观众、赞助商和合作伙伴组织具有吸引力和激动人心的高质量赛事。

二、使国际定联赛事对电视和互联网富有吸引力。

我们的目标是：

一、靠近有人的区域组织赛事以增加定向运动的可见性；

二、更加注重器材的设计和质量以使竞赛中心更具吸引力；

三、将起点和终点都放在竞赛中心以增加竞赛中心的气氛和激动人心的场面

四、确保赛事能为制作令人刺激的体育节目提供更多更好的机会以增加电视及其他媒体的覆盖率；

五、改进媒体服务以更好地适应媒体代表的需要（包括：通讯和交通工具、在起点、终点和森林中采访运动员的权力、适时的信息反馈、食物和饮料等）

六、进一步关注增进赞助商、合作伙伴与国际定联赛事的联系。

我们，所有国际定联的成员，要求未来的国际定联赛事组织者必须考虑以上策略。

附录二：线路设计原则

目 录

第一章 导言

一、目的

二、应用

第二章 基本原则

一、定向运动的定义

二、线路设计的目标

三、线路设计的黄金法则

第三章 线路

一、地形

二、线路的定义

三、起点

四、赛段

五、检查点

六、终点

七、读图要素

八、线路选择

九、难度

十、竞赛类型

十一、线路设计员的目标

第四章 线路设计员

第一章 导 言

一、目的

制定线路设计原则的目的在于为徒步定向运动竞赛的线路设计确定一个共同标准，以确保竞赛的公平性和维护定向运动的独特性。

二、应用

所有国际徒步定向运动赛事的线路设计必须遵循本原则。本原则也是其它竞技性定向运动赛事线路设计的指导纲要。术语“定向运动”已被广泛地用来特指“徒步定向运动”。

第二章 基本原则

一、定向运动的定义

定向运动是一项运动员借助地图和指北针在尽可能短的时间内到访若干标识在实地中的点——检查点的体育运动。徒步定向运动可以用“在奔跑中导航”刻画其特征。

二、线路设计的目标

线路设计的目标是，根据运动员的预计能力设计恰当的线路。比赛结果必须反映运动员的技能和体能水平。

三、线路设计基本原则

线路设计员应牢记以下原则：

- 1、定向运动在奔跑中导航的独特性；
- 2、公平竞赛；
- 3、运动员的乐趣；
- 4、保护野生动植物和环境；
- 5、媒体和观众的需要。

（一）独特性

每项体育运动都有其独特性。定向运动的独特性是，在尽可能短的时间内找出并沿着最佳路线通过未知地带，需要准确读图、线路评估、指北针操作、在压力下集中精力、快速决策、在自然地形中奔跑等技能。

（二）公平

公平是竞技体育的基本要求。线路设计和布置的每一步都应非常谨慎，否则运气可能轻易地成为竞赛的重要因素。线路设计员应考虑所有的这类因素，以确保竞赛公平，所有运动员在线路各部分面临的条件相同。

（三）运动员的乐趣

为运动员提供满意的线路才能促进定向运动的普及。因此，仔细设计线路，确保线路长度、技术难度、检查点设置及对身体条件的要求等方面的适宜性是必要的。这一方面尤为重要是每条线路适合将采用它的运动员。

（四）野生动植物与环境

环境是敏感的，野生动植物可能受到干扰，土地和植被可能因过度使用而破坏。环境也包括赛区内的居民、围墙、栅栏、耕地、房屋及其他建筑等。通常都可能找到避免干扰大多数敏感区的无损方法。经验和研究已经表明：只要采取正确的预防措施和适当的线路设计，即使大型赛事也能在环境敏感区举行，而不会造成对环境的永久性破坏。特别重要的是，线路设计者要保证已获得所选场地的使用权，场地中所有敏感区已被预先发现。

（五）媒体与观众

展现定向运动的良好形象是线路设计员永恒的目标。在不影响公平竞赛的前提下，线路设计员应尽可能为观众和媒体提供近距离接触比赛的机会。

第三章 线路

一、地形

为公平竞赛，应对地形进行选择。为维护定向运动的独特性，赛区应适合奔跑和测试运动员的定向技能。

二、线路的定义

定向比赛的线路由在实地中及地图上定义了准确位置的起点、检查点和终点组成。两个点之间是运动员应导航行进的赛段。

三、起点

起点区应做如下安排：

（一）有一个热身区；

（二）待发运动员不能看到已出发运动员的路线选择。

实地中第一个赛段的开始点用没打卡器的点标旗标示，在地图上用三角形表示。从起点开始，运动员就应面临定向问题。

四、赛段

（一）好赛段

赛段是线路最重要的要素，在很大程度上决定了线路的质量。

好赛段向运动员提出有趣的读图问题，引导他们选择各自的路线通过该赛段。

同一条线路应提供不同类型的赛段，一些强调读图，另一些包含更多的易奔跑的路线选择，也应有长度和难度的变化，以迫使运动员运用各种定向技术和速度定向。线路设计员也应尽量为前后相连的赛段安排方向变化，迫使运动员不断改变方位。

线路最好有几个由短赛段连接起来的好赛段，而不是大量长度相近的低质量赛段。短赛段用来提升好赛段的质量。

（二）赛段的公平性

所有赛段都不应包含有这样的路线选择——运动员在比赛中不能通过地图预见选择的优缺点。

应避免鼓励运动员穿越禁区和危险区的赛段。

五、检查点

（一）检查点位置

检查点在实地定位在地图上标示的特征处。如指定到访顺序，运动员应按规定顺序，沿自己选择的路线到访检查点。这要求仔细设计与核查检查点位置以确保竞赛的公平性。

尤为重要的是地图准确表示检查点附近的特征、所有可能接近检查点的方向和距离。

如地图上没有其他辅助特征，检查点不能定位在那些在近处才能看得见的小特征上。

检查点应定位在那些从不同方向跑向检查点的运动员能根据地图或检查点说明确定点标旗的可见性的位置。

（二）检查点的作用

检查点的主要作用是标记一个赛段开始和结束。

有时检查点被用于其他特别的目的，如引导运动员绕过禁区或危险区。

检查点也可用作饮水站、媒体人员报道点和观众观赏点。

（三）点标旗

检查点器材必须符合规则的规定。

点标旗应尽可能这样设置：运动员一到达所描述的检查点特征就能立刻看它。为公平起见，无论是否有运动员在检查点位置，检查点的可见性应该相同。点标旗决不能隐藏起来——运动员到达检查点时应不用搜索它。

（四）检查点位置的公平性

仔细选择检查点位置，特别是避免“尾随效应”——离开检查点的运动员可能引导后面的运动员到达检查点。

（五）检查点距离

第一条 不同线路间的检查点靠得太近可能误导那些原本正确定向，向目标检查点行进的运动员。根据规则的规定，两个检查点间的距离不能小于 30 米。在地图比例尺为 1: 5000 或 1: 4000 赛区中，两个检查点间的距离不能小于 15 米（百米定向赛不适用该条款）。此外，在地图比例尺为 1:10000 或 1:15000 赛区中，只有检查点特征在实地和地图上均明显不同时，两个检查点间的距离才可小于 60 米。

（六）检查点说明

检查点与检查点特征间的位置关系用检查点说明规定。实地中确切的检查点特征和地图上标示的检查点必须明白无误。一般情况下，不能用国际检查点符号简明定义的检查点是不合适的，应当避免。

六、终点

通往终点的线路至少最后一部分应是一段必经线路。

七、读图要素

一条好的线路，运动员在整个赛程中都不得不集中于定向行进。除非可提供特别好的线路选择，应避免行进中不要求读图或注意力的区域。

八、路线选择

线路的选择性迫使运动员依靠地图对地形评估并作出推定。路线选择使运动员独立思考，并分割赛区，减少跟跑。

九、难度

对任何地形和地图，线路设计员都可设计难度跨度很大的线路。使赛段沿或远离线状特征，可改变赛段难度。

运动员应能根据地图上有价值的信息估计接近检查点的难度,选择适当的技术。

应注意运动员应有的技术、经验及认知地图细节的能力。为初学者和儿童设计线路时,尤为重要是难度适当。

十、竞赛类型

线路设计应认真考虑不同项目的具体要求。例如:为短距离和中距离比赛设计的线路应要求在整条线路上始终详细读图和精力高度集中。为接力赛设计的线路应考虑观众的需要,使他们与比赛保持亲密的接触。接力赛的线路设计应包括一个良好的能满足需要的分支和分段系统。

十一、线路设计员的目标

(一) 熟悉地形

在计划使用任何检查点和赛段前,线路设计者应充分熟悉地形。

线路设计员应意识到,对于地图和地形,比赛当天的情况可能与线路设计时有所不同。

(二) 提供适宜难度

线路设计者很易将初学者和儿童的线路设计得过难。线路设计者应小心,不要只依据自己的技能或自己在现场勘察时的行走速度估计定向难度。

(三) 使用公平的检查点

尽可能设计最佳赛段的愿望常常引导线路设计员使用不恰当的检查点。运动员很少会注意到好赛段和优秀赛段间的任何区别,但是,他们马上会注意到由于检查点位置或点标旗隐蔽,不明确,检查点说明易误解导致的意外时间损失。

(四) 让检查点间保持足够的距离

尽管有数字代码,检查点之间也不能靠得太近,以免误导正朝着检查点正确定向行进的运动员。

(五) 避免过于复杂的路线选择

线路设计者可以看到从来不会被运动员选用的路线选择,它们形成的问题十分复杂,可能浪费时间。反之,运动员可能采用“次好”的路线选择来节省计划线路的时间。

(六) 避免对体能有过多的要求

体适能水平正常的运动员应能跑完依据他们的水平设置的线路的大部分。

一条线路的总爬高量通常不应超过最短有效线路长度的 4%。

在大师赛中，线路对体能的要求应随着年龄的增加而逐渐降低。应特别注意，M70 和 W65 及其以上年龄组的线路对体能不应有太多的要求。

第四章 线路设计员

线路设计员应通过自身的经验增进对高质量线路的理解和评价。他也应熟悉线路设计理论，充分领会各个组别和各种竞赛类型的特别要求。

线路设计员应能现场判断可能影响比赛的各种因素，如地形条件、地图质量、运动员和观众等等。

线路设计员对线路和从出发线到终点线之间的比赛过程负责。这中间存在许多可能导致失误的时机，它们可能导致严重后果。所以，线路设计员的工作应接受赛事监督必要的检查。

附录三：项目规格

目录

第一章 短距离赛	
一、项目概要.....	50
二、线路设计要点.....	50
三、地图.....	50
四、出发.....	50
五、胜出时间.....	50
第二章 中距离赛.....	50
一、项目概要.....	50
二、线路设计要点.....	51
三、地图.....	51
四、出发.....	51
五、胜出时间.....	51
第三章 长距离赛.....	51
一、项目概要.....	51
二、线路设计要点.....	52
三、地图.....	52
四、出发.....	52
五、胜出时间.....	52
第四章 百米定向赛.....	52
一、项目概要.....	52
二、线路设计要点.....	53
三、地图.....	53
四、出发.....	53
五、胜出时间.....	53
第五章 积分赛.....	54

一、项目概要.....	54
二、线路设计要点.....	54
三、地图.....	54
四、出发.....	54
五、胜出时间.....	55
六、简单规则.....	55
第六章 接力赛.....	55
一、项目概要.....	55
二、线路设计要点.....	56
三、地图.....	56
四、出发.....	56
五、胜出时间.....	56
第七章 团队赛.....	57
一、项目概要.....	57
二、线路设计要点.....	58
三、地图.....	58
四、出发.....	58
五、胜出时间.....	58
第八章 短距离接力赛.....	58
一、项目概要.....	58
二、线路设计要点.....	59
三、地图.....	59
四、出发.....	59
五、胜出时间.....	60

第一章 短距离赛

一、项目概要

短距离赛的特征是高速。它检验运动员在复杂环境中认知地图的能力和在高速奔跑中选择线路、完成线路的能力。短距离线路设计应在整个比赛中体现速度要素。线路可以要求爬高，但要避免迫使运动员不得不走的陡坡。运动员面临的挑战应是选择并完成最佳路线到达检查点的能力，而不是找到检查点。例如，最明显的离开检查点路径不一定是最好的选择。线路应要求运动员在整个比赛中保持集中。不能提供这种挑战的环境不适合短距离赛。

二、线路设计要点

线路设计应考虑短距离赛允许观众沿途观看的特点，所有检查点应有人看护，也有必要在关键通道安排检查员或安全员提醒想靠近运动员的观众，确保运动员不受干扰。起点应位于赛场，观众区可沿线路安排。修建一些临时看台和安排现场宣告员可提高竞赛的观赏价值。在赛区，应将观众区和媒体/摄影师明确分开。线路设计时应避免诱导运动员走捷径穿过私家区域或其它禁区。如有这类风险，应在现场安排检查员。应避免过于复杂，无法确定运动员在高速奔跑中能否认知地图的地域（如复杂的三维结构）。

三、地图

执行中华人民共和国测绘行业标准 CH/T4016-2010《定向运动地图规范》或 ISSOM 规范。比例尺 1:4000 或 1:5000。关键的是地图正确，准确表达影响线路选择和奔跑速度的特征，能在高速奔跑中认知。在城区外，重要的是正确表达使跑速降低的因素，包括程度和范围。在城区，妨碍通行的障碍物应根据大小恰当地分类表示。

四、出发

间隔出发，间隔为1分钟。运动员只有离开出发线后才能使用地图。

五、胜出时间

12-15 分钟，最好是 12-13 分钟。

第二章 中距离赛

一、项目概要

中距离赛的特征是技术。中距离赛在城区外（大部分被森林覆盖）举行，强调由精确导航和找出检查点构成的挑战。它要求运动员持续集中于读图，离开检查点时会伴有许多方向变化。线路选择是基本要素，但不应以降低技术要求为代价，行进线路本身应包括导航要求。线路应有速度变换要求，如有穿越不同类型植被的赛段。

二、线路设计要点

线路应让观众看到比赛中的参赛者，就像在终点一样。起点应位于竞赛中心。线路最好能让运动员在比赛中通过竞赛中心。因此，赛场选择的要求高，既要提供适当地形，又要为观众观看比赛提供良好的可能性。除分批通过竞赛中心（包括位于竞赛中心的检查点）外，不允许观众沿途观看。

三、地图

执行中华人民共和国测绘行业标准 CH/T4016-2010《定向运动地图规范》或 ISOM 规范。比例尺 1:10000 或 1:7500。

四、出发

间隔出发，间隔为2分钟或1分钟。运动员只有离开出发线后才能使用地图。

五、胜出时间

（一）M21E和W21E为30-35分钟；

（二）M12A、W12A、M55和W50为20-25分钟；

（三）其它组别均为25-30分钟；

（四）如比赛在酷暑、严寒或湿热中进行，M21E和W21E的胜出时间为25-30分钟。

第三章 长距离赛

一、项目概要

长距离赛的特征是耐力。长距离赛在城区外（大部分被森林覆盖）举行，目的是检验运动员做出高效线路选择、认知地图和根据长时间运动中耐力和体能要求安排比赛的能力。长距离赛强调线路选择和概略导航，要求地形最好是丘陵。

检查点是一个有线路选择要求的长赛段的终点，寻找检查点的难度本身并不重要。长距离赛的某些部分可以包括中距离赛的典型要素——突然改变线路的线路选择模式，加入一段带有更高技术要求的赛段的线路。

二、线路设计要点

线路应让观众看到比赛中的运动员，就像在终点一样，最好是起点位于竞赛中心，线路能让运动员在比赛中通过竞赛中心。长赛段是长距离赛特有的要素，它比赛段的平均长度要长得多。长赛段的长度取决于地形类型，可以从1.5公里到3.5公里。线路应包含两个或更多的这种要素（沿选定线路行进时仍需要集中于读图）。长距离赛的另一个重要要素是运用线路设置技术分散聚集在一起的运动员。特别是在采用2分钟的出发间隔时，应使用蝶形或其它分散方法。用地形作为分散手段也是必要的，如设计一条通过通视度受限区域的线路。除分批通过赛场（包括位于赛场的检查点）外，不允许观众沿途观看。

三、地图

执行中华人民共和国测绘行业标准 CH/T4016-2010《定向运动地图规范》ISOM规范。比例尺 1:10000 或 1:15000。

四、出发

间隔出发，间隔为1-3分钟。运动员只有在离开出发线后才能使用地图。

五、胜出时间

- （一）M21E为60-70分钟，W21E为50-60分钟；
- （二）M18E为55-65分钟，W18E为45-55分钟；
- （三）M55A为35-45分钟，W50A为30-40分钟；
- （四）M35A为50-60分钟，W30A为40-50分钟；
- （五）M21A为55-65分钟，W21A为45-55分钟；
- （六）M18A为50-60分钟，W18A为40-50分钟；
- （七）M16A为40-50分钟，W16A为35-45分钟；
- （八）M14A为35-45分钟，W14A为30-40分钟。

第四章 百米定向赛

一、项目概要

百米定向赛的特征是节奏，它在开阔、易跑性和通视度非常好，伴有音乐的天然或人工布置的微形场地中举行，观众可以观看整个比赛过程。百米定向赛检验运动员在复杂环境的高压下保持集中，不断改变速度和方向中调控节奏、选择线路和完成线路的能力。检查点很简单，寻找检查点的挑战来自检查点周围许多相似的其它线路的检查点，甚至在同一检查点特征的不同位置都可能设置检查点。

二、线路设计要点

线路设计应考虑观众可以观看整个比赛过程的特点，应让观众能够看懂比赛，应在比赛场地和观众之间设置必要的隔离带，以确保运动员在比赛中不会受到干扰。另外，也应将观众和媒体代表/摄影师明确地分开。如有可能，应搭建临时看台以提高竞赛的观赏价值。为采用分组集体出发的淘汰赛设计线路和赛场时，在线路的开始部分应通过线路设计技术和/或赛场设置技术尽早将运动员分散，避免跟跑和可能影响运动员节奏的抢打。但是，这种技术可能影响观赏性，在线路中不能过多的应用。线路的中间部分最好利用天然或人工障碍，通过线路选择分散运动员，但应控制线路选择的范围，最好采用中小范围的线路选择。线路结束部分不能过多地安排带有线路选择的赛段，线路选择最好是小范围的，通过赛段长度和方向的变化以及完成赛段过程中的方向变化创造一种短兵相接的激烈气氛。最后一段必经线路应是一条长度超过 30 米，能让运动员齐头并进的直道。在终点线后也应安排一条足够长的直道作为减速缓冲区。另外，线路设计时应特别注意流向控制和引导，尽量避免出现因避让的而影响运动员节奏的情况。

三、地图

在《中国百米定向赛地图规范》发布前参照 ISSOM 执行，但符号应根据场地特点适当放大。比例尺 1:1000、1:7500 或 1:500。

四、出发

间隔出发或分组集体出发。采用间隔出发时，间隔为 30 秒-1 分钟。精英组应采用分组集体出发，通过 2-3 个轮次的淘汰赛决定运动员的最终名次。分组集体出发的时间间隔由总裁判长根据临场情况控制。

五、胜出时间

2-4 分钟，最好是 2-3 分钟。集体出发的比赛根据运动员冲过终点线的顺序确定名次。

第五章 积分赛

一、项目概要

积分赛的特征是在限定时间内运动员自行规划线路，以便充分利用限定时间寻找尽可能多的检查点获得最大的积分值，运动员不必把全部检查点都找到，超过限定时间依据规定被扣除一定分值或取消成绩。积分赛中检查点依据难易程度和从起点到终点主要赛段距离的远近，赋予不同的分值。赋值原则为难度越大分值越大，离起终点主要赛段越远分值越大。积分赛属于个人赛，主要考察运动员依据自己的定向技术和体能，自我规划时间和最佳线路的能力。积分赛能在各种场地进行，能与短距离赛、中距离赛、长距离赛同场比赛。

二、线路设计要点

检查点应该均匀分布在场地的各个区域，如果与其他个人项目同场进行起终点可以与其他项目共用。当积分赛设计有到终点的必经线路时，运动员必须经过必经线路返回终点。线路应该让观众在起终点处看到比赛中的运动员，最好是起点和终点放在中一个区域内，在这个区域内可以看到运动员发时由于多种线路设计和路线选择向四面八方奔跑和运动员从四面八方方向终点冲刺聚集的极具视觉冲击的壮观场面。当然为了终点工作需要可以将聚集点提前，设一个必经点和到终点的规定路线，当地图上显示规定路线符号与一个检查点符号连接上时这个检查点为必经点，所有运动员都必须打此点，漏打成绩无效；这样设计线观众可以看到运动员在最后必经点汇合冲刺的过程。场地内不应该有非常难的检查点，设计线路时应通过散点布局的安排将整个场地分成若干个有不同技能、体能和心理要求的区域，并赋予不同的分值，但同一区域内散点的难度应该保持一定的难度差异。

三、地图

根据场地特点执行中华人民共和国测绘行业标准 CH/T4016-2010《定向运动地图规范》、ISOM2000 规范或 ISSOM2007 规范。地图比例尺包括 1:15000、1:10000、1:7500、1:5000 或 1:4000。

四、出发

采用集体出发。与其它项目不同，积分赛中运动员先取地图，地图背面朝上，不允许提前看图，然后离开出发线后在看地图。为了控制人流也可以采取间隔按组别出发，间隔时间为 1 分钟。

五、限定时间

集体出发限定时间参照不同场地和检查点布设情况个组别不同，原则上不超过一个小时，以 60%的人找完检查点为宜。具体时间根据线路设计者和总裁判长决定。

六、简单规则

1. 积分赛在限定时间内取得分数最多者为胜。
2. 超时者按照组织者规定每个单位时间扣多少分，不足单位时间，按单位时间计算。
3. 各组运动员的指卡皆有打卡数量上限（即为该组可打检查点数），超过部分不计分；正确打点者得分，如果打错检查点（不是自己的检查点）倒扣违规分，一个为 10 分。
4. 地图上显示终点有规定路线必须走规定路线，否则成绩无效；如果有必经点必须打必经点，否则成绩无效。
5. 积分赛其他规则同个人赛。如果出发方式为集体出发，应注意出发犯规。
6. 运动员得分为所得总分数减去超时罚分再减去违规罚分。
7. 运动员成绩排名依据得分多少由高到低排列。分数相同者，用时少的运动员胜；分数相同用时相同，找检查点少者为胜；如果分数、用时和点数都相同，那么并列排名。

第六章 接力赛

一、项目概要

接力赛的特征是团队竞争。接力赛在城区外（大部分被森林覆盖）举行。接力赛建立在技术要求的概念之上，相较于长距离赛，接力赛与中距离赛更加相似。一些长距离赛的典型要素，如有线路选择的长赛段应出现在接力赛中，让运动员在不发生互相联系的情况下通过。好的接力赛地形有这样的特点：使运动员失去相互间的视觉联系（如浓密的植被，众多的丘陵/洼地等）。通视度好的区域连

续不断的地形不适合接力赛。

（注：必要时，短距离赛也可以在适合短距离赛的场地上举行。这种情况下，接力赛各赛段将具有短距离赛的典型要素）

二、线路设计要点

接力赛是观众喜爱的项目，它提供了团队间短兵相接的激烈竞争，首先到达终点的团队为获胜者。赛场的设计和线路设置必须考虑这一点（如使用分支线路时，线路间的时间差别应较小）。每一棒运动员都要通过赛场，如有可能，从赛场应能看到正在接近最后一个检查点的运动员。应提供适当数量的媒体报道时间（不但可将电视报道检查点的情况直播在赛场的大屏幕上，而且还可在森林中安排解说员）。集体出发要求用线路设计将运动员互相分散（例如分支）。应该仔细将最好的运动队分配到不同的分支组合中。基于公平的要求，所有运动员的赛段的最后部分应该相同。除分批通过赛场（包括位于赛场的检查点）外，不允许观众沿途观看。

三、地图

执行中华人民共和国测绘行业标准CH/T4016-2010《定向运动地图规范》或ISSOM规范。比例尺为1:10000或1:7500。应根据线路设计的复杂性决定地图比例尺（如检查点间相互靠近的短赛段可能要求较大的比例尺）。

（注：接力赛在短距离赛场地举行时，执行ISSOM规范，比例尺为1:5000或1:4000）

四、出发

第一棒集体出发，后续各棒按规定的顺序，与上一棒完成地图交接后，或与上棒击掌交接并取得本棒地图后出发。

五、胜出时间

接力赛中有两个时间概念：总时间和各棒时间。胜出时间是指总时间。在总时间框架内，各棒时间可不同，但应限制在规定的区间内。

（一）M21E为90-120分钟（各棒时间30-50分钟），W21E为90-110分钟（各棒时间30-45分钟）；

（二）M18E为80-110分钟（各棒时间25-45分钟），W18E为80-100分钟（各

棒时间25-40分钟)；

(三) M55A为60-70分钟(各棒时间20-30分钟)，W50A为60-70分钟(各棒时间20-30分钟)；

(四) M35A为80-100分钟(各棒时间25-35分钟)，W30A为80-90分钟(各棒时间25-35分钟)；

(五) M21A为80-110分钟(各棒时间25-45分钟)，W21A为80-100分钟(各棒时间25-40分钟)；

(六) M18A为80-100分钟(各棒时间25-40分钟)，W18A为80-90分钟(各棒时间25-35分钟)；

(七) M16A为75-90分钟(各棒时间25-35分钟)，W16A为75-90分钟(各棒时间25-30分钟)；

(八) M14A为60-80分钟(各棒时间20-30分钟)，W14A为60-80分钟(各棒时间20-30分钟)；

(九) M12A为60-70分钟(各棒时间20-30分钟)，W12A为60-70分钟(各棒时间20-30分钟)。

(注：接力赛在短距离赛场地上举行时各棒时间均为 15-20 分钟，胜出时间为 50-60 分钟)

第七章 团队赛

一、项目概要

团队赛的特征是团队协作。团队赛检查点分为两类，要求所有团队成员都应按规定顺序亲自到访的必经点和只要求团队中有一名成员按任意顺序到访，的自由点。比赛中，团队各成员分工协作到访应到访的检查点，以最后一名到达终点成员的成绩为整个团队的成绩。对团队来说，它检验团队成员分工协作的能力，既要求团队中有一名有战略意识，理解定向运动技战术要求，充分了解团队成员的能力，能让所有成员在比赛中扬长避短充分发挥的领导者，又要求团队成员间相互理解、相互信任，相互补充，形成一种高效的群体环境。对团队各成员来说，团队赛具有积分定向的典型要素，主要的挑战是如何为应到访的检查点找出一个最佳的到访顺序，寻找检查点的难度并不重要。团队赛的场地适应性非常广泛，

适合短距离赛、中距离赛、长距离赛和接力赛的场地均可以作为团队赛的场地。随着场地类型的不同，团队赛可包括不同比赛类型的一些特有要素。

二、线路设计要点

线路应该让观众看到比赛中的参赛者，最好是起点和最后一个必经点都放在赛场，让观众能同时看到团队成员分图出发和在最后一个必经点汇合的过程。线路中必经点的难度应有一定的跨度，但不应有非常难的检查点。由必经点组成的线路应贯穿整个比赛场地，并按规定的到访顺序连接起来，依次标上序号。如某区域位于连线上的自由检查点太多，可以对连线进行剪裁。设计线路时应通过自由点布局将整个场地分成若干个有不同技能、体能和心理要求的区域，同一区域内自由点的难度应保持一定的跨度。此外，应在终点区最后一个必经点旁设一个等待区。

三、地图

根据场地类型执行中华人民共和国测绘行业标准 CH/T4016-2010《定向运动地图规范》或 ISOM 规范、ISSOM 规范。比例尺包括 1:10000、1:7500、1:5000 或 1:4000。

四、出发

间隔出发，间隔为 3 分钟或 4 分钟。与其它项目不同，团队赛中运动员离开出发线，取得地图后，可以在出发线前的分图区分图。分图时间计入比赛成绩。在分图区分图的时间不得超过出发间隔时间。

五、胜出时间

以最后一名到达终点成员的成绩为整个团队的成绩。

（一）M21E、W21E、M18E和W18E胜出时间为12-35分钟。

（二）M55、W50、M12A和W12A胜出时间为12-25分钟；

（三）其它组别的胜出时间均为12-30分钟。

第八章 短距离接力赛

一、项目概要

短距离接力赛是一项要求快速奔跑、快速反应的男女混合接力定向比赛，比赛场地可选择在公园、村镇、城市街道（必须交通管制）或者公园与小面积森林

结合的适合快速奔跑的地形上。其比赛形式是短距离和接力相结合，要求四棒男女混合接力，其中第一棒和第四棒为女运动员，第二和第三棒为男运动员。该项目特别强调观赏性，方便媒体转播比赛。

二、线路设计要点

1、短距离接力强调比赛的观赏性，线路设计尽力满足赛事转播和观众观看比赛的需求。线路设计应易于观众理解，线路的 70%-80%应便于电视转播，其中 75 分钟用于现场直播和赛场搭建介绍，15 分钟用于转播介绍、现场采访和颁奖仪式。在对线路质量无太大影响的前提下，可在线路中设置通过观众区的必经线路，方便观众观看和解说员对赛况进行解说。当现场直播方案比较完善时，必经线路可以不予考虑，以便线路设计员创造出更加高质量和挑战性的线路。如果必经线路影响运动员自由选择，线路设计时每棒次应设置两圈，并将这两圈的线路分别印制于地图的两面。线路设计时应采用蝶形分支线路（以防止比赛中产生跟随现象）。

2、线路设计在遵循接力赛基本要求外，应突出奔跑能力和快速线路选择能力。

3、短距离接力胜出时间（获胜队所用总时间）应为 55-60 分钟。每一棒的胜出时间应为 12-15 分钟，线路设计时注意第一棒和最后一棒（由女性队员参赛）应比第二棒和第三棒距离稍短，以保障每一棒完成线路用时基本一致。

4、由于条件允许的情况下在检查点位置设置摄像装置对赛事进行现场直播，便于将在不影响比赛的情况下，尽量设置名次计取方式为四名运动员在成绩有效的情况下，用时最短的队获得优胜。

5、在条件允许情况下，尽可能在赛事中应采用北斗或 GPS 追踪系统并考虑使用非接触式打卡计时系统。

三、地图

执行中华人民共和国测绘行业标准 CH/T4016-2010《定向运动地图规范》或 ISSOM 规范。比例尺 1:4000 或 1:5000。强调地图的可读性，要准确清晰表达影响线路选择和奔跑速度的特征，能在高速奔跑中认知。在地图正面和背面都应打印线路的单位、组别、棒次、性别、编号及相关接力信息。

四、出发

第一棒集体出发，后续各棒按规定的顺序，与上一棒完成地图交接后，或与上棒击掌交接并取得本棒地图后出发。

五、胜出时间

短距离接力胜出时间（获胜队所用总时间）应为 55-60 分钟。每一棒的胜出时间应为 12-15 分钟，名次计取方式为四名队员在成绩有效的情况下，用时最短的队获得优胜。

附录四：环保指南

目 录

- 一、导言
- 二、组织者指南
- 三、赛事监督指南
- 四、线路设计员指南
- 五、领队、教练员指南
- 六、运动员指南

一、导言

（一）保护环境是定向运动的基本要求

环境是指影响人类生存和发展的各种天然的和经过人工改造的自然因素的总体。定向运动是一项户外运动，它涉及到的环境因素主要包括森林、地表植被、野生生物、自然和人文遗迹或景观等。

在定向运动中保护环境，对促进定向运动的发展具有重要意义。定向运动是一项绿色体育运动，持续关注保护健康环境是开展定向运动的基本准则。一切定向组织和定向爱好者都有保护环境的义务，都应掌握环保知识，形成良好的环保意识和习惯。

（二）目的

指南的目的是为定向活动的组织者、赛事官员、代表队官员、运动员和定向赛事可能涉及到的相关人员提供指导，确保定向赛事置于保护环境的要求之下，使赛事对比赛场地的影响最小化；让公众了解定向运动为避免影响环境所做的努力，维护定向运动是一项绿色体育运动的良好形象。

二、组织者指南

（一）加强与场地所有者和管理者的协作

定向运动对比赛场地的使用权具有高度的依赖性，与场地所有者和管理者进行全面合作对定向运动的发展至关重要。在选择场地时，组织者必须加强与场地所有者和管理者的沟通，了解场地中环境敏感区域，了解他们对环保的特殊要求，

仔细评估比赛对场地可能产生的影响，提出与他们的要求相符的环保方案和措施，确保比赛以一种在环保上可接受的方式下进行。

（二）在定向运动中普及环保知识

组织者应认识到普及环保的科学知识、政策和法规对推进定向运动对环境保护的关注具有重要意义，应在一切必要的场合宣传环保知识、传播与定向有关的环保信息。

（三）关注对定向新人的教育

组织者应特别关注定向新人的环保教育。他们最有可能因不了解定向运动的环保要求产生环保问题，损害定向运动的形象。

（四）优先考虑公共交通

组织者应优先考虑安排公共交通工具来保证参赛者在赛事中心、住宿地与比赛地之间的往返行程。

（五）安排比赛场地时应考虑的主要问题

1. 季节 应考虑季节对场地敏感性的影响。通常比赛安排应避免多雨的季节或天气，以及动植物敏感的季节。即使在不敏感的季节，还应考虑避开场地中敏感的区域。

2. 停车场 野外停车场的出入口是交通流量最大的地方。在潮湿或多雨的天气，大量的交通工具可能使停车场的出入口成为泥浆地，这些泥浆将对道路造成损害。组织者应考虑在赛前用砾石等材料对出入口区域进行加固，在赛后检查道路的状况，如有必要，应安排工作人员清理道路。

3. 垃圾 定向运动被称为绿色体育运动，维护定向运动的这种形象非常重要。组织者应在起点区和终点区设置垃圾收集装置，对垃圾进行分类收集。组织者还应安排好赛后场地的彻底清理。

4. 厕所 如有可能，组织者应在起点区和终点区安装移动式厕所。如须在场地中挖掘临时性简易厕所，应得到所有者的许可，充分考察场地及其周边水源分布情况，保证厕所远离水源。

5. 嘉宾 邀请重要的嘉宾观看定向比赛对定向运动的发展具有重要意义。嘉宾很可能会带着对环保问题的关注考察起点区和终点区，甚至赛场。组织者应与赛事监督和线路设计员保持联系，预先做好协调安排。

三、赛事监督指南

（一）赛事监督应对组织者和线路设计者采取的措施进行检查。

（二）更为重要的是，赛事监督应以公众的眼光或以环保管理者的眼光考查赛事的组织和线路设计，提出有价值的改进建议。

四、线路设计员指南

线路设计者应从环保的角度设计线路，重点考虑合理调控参赛者在场地中的分布密度，减少比赛对环境的影响。

（一）检查点 通常考虑的是如何尽量减少赛区中的检查点数目。但从环保的角度，通常要求检查点更多更广一些，减少参赛者的密度。

（二）标记线路 应考虑必经线路或引导参赛者离开限制区域的通道是否适合承载足够的运动员，否则应考虑预先对它们进行加固。

（三）禁区 应考虑参赛者可能企图穿过禁区的情况，线路应能通过最好的线路选择自然地引导运动员避开禁区。如不能确定这一点，应考虑在必要的位置加入一个引导检查点。如存在任何进入禁区的可能性，应使用警示带清楚地标记出来，并在关键位置安排检查员。对于易损的边界，如栅栏等，有必要在赛前和赛后进行检查，应对造成的破坏进行修复。

（四）家畜 如场地中的家畜可能受到干扰（它们也可能干扰运动员），通常应在紧靠赛区的适当区域为它们建立临时性寄宿地。如做不到，应通过线路设计使家畜区成为无人通过的区域，必要是可设为禁区。

五、领队、教练员指南

（一）领队、教练员应以自身的行为为运动员树立一个良好的环保形象，引导运动员形成良好的环保意识和环保习惯。

（二）领队、教练员在日常的生活、训练和比赛中应关注运动员的环保教育与管理，确保运动员形成良好的环保意识和环保习惯。

六、运动员指南

（一）避免使用单独的交通工具

过多的车辆将对比赛场地产生影响。运动员选择参赛交通工具时应尽量优先

考虑使用公共交通工具。

（二）不乱丢垃圾

定向运动是绿色体育运动，不要在停车场、起点区、终点区和赛场乱丢垃圾。
不要带着杯子离开供水检查点。

（三）不大声喧哗

（四）不要进入带有边界的区域

运动员不应干扰当地居民的生活和工作。对带有边界，如围墙、栅栏等的区域不得翻越，也不得打开边界中的门窗随意进入。

附表一：项目规格简表

	短距离赛	中距离赛	长距离赛	百米定向赛	积分赛	接力赛	团队赛
检查点	技术难度低。	所有检查点技术难度高。	各种技术难度的混合体。	技术难度低，但是有大量的干扰点。	各种技术难度的混合体。	各种技术难度的混合体。	各种技术难度的混合体。
线路选择	难，要求高度集中。	选择范围小或中等。	很重要，包括若干大范围的线路选择。	难，要求高度集中。	难，选择范围大，需要自己规划线路。	选择范围小或中等。	选择范围小。焦点在于找出最佳检查点到访顺序。
跑的类型	速度非常快。	速度快，但要求运动员根据地形的复杂性调整速度。	体能要求高，要求耐力和速度判断。	要求节奏控制，不断加速和减速，不断变换方向。	随着场地变化而变化。	速度快，访问相同或不同检查点的运动员常常相遇。	随着场地变化而变化。
地形	以非常易跑的公园、街区（街道/建筑物）为主，可包括能快速奔跑的林地。允许观众沿途观看。	技术上复杂的地形。	体能要求高的地形，能提供好的线路选择。	开阔、易跑性和通视度非常好的天然或人工布置的地形。观众可以观看整个比赛过程。	适合短距离赛、中距离赛、长距离赛和接力赛的各种地形。	有一些线路选择可能性和适度复杂的地形。	适合短距离赛、中距离赛、长距离赛和接力赛的各种地形。
地图	1:4000 1:5000	1:10000 1:7500	1:10000	1:1000 1:500	1:10000 1:7500 1:5000 1:4000	1:10000 1:7500	1:10000 1:7500 1:5000 1:4000
出发间隔	1 分钟	1-2 分钟	1-3 分钟	30 秒-1 分钟或集体出发	1 分钟	集体出发	1-3 分钟
计时精度	0.1 秒	0.1 秒	0.1 秒	0.1 秒。	0.1 秒	0.1 秒。	0.1 秒。团队成绩由最后一名到达终点的团队成员的成绩决定。
胜出时间	12-15 分钟	20-35 分钟，随性别、年龄组变化。	30-70 分钟，随性别、年龄组变化。	2-3 分钟	随场地、年龄组变化，10-70 分钟	总时间 70-120 分钟，各棒时间 20-50 分钟，随性别、年龄组变化。	12-35 分钟。随场地、年龄组变化。
概要	是一种快速、可见、简单易懂的比赛形式。可以在人口稠密地区进行。	要求在中等长的时间内进行快速、精确的定向。甚至小错误也是“致命”的。	不但检验所有的定向技术，而且也检验速度和耐力。	运动员在观众的注视之下进行高节奏的贴身比赛。比赛简单易懂，对观众和参赛者都充满激烈的竞争气氛。	特别强调运动员规划路线的能力、检验所有的定向技术，要求速度和耐力。	三人组成团队进行短兵相接的比赛，最先通过终点者胜出。对观众和参赛者都是激动人心的。	多人组成团队分工协作完成比赛，以最后一名到达终点成员的成绩为团队成绩。对个人来说，比赛具有积分定向的典型要求。

附表二：性别-年龄组与胜出时间对照表（分钟）

	短距离赛	中距离 赛	长距离赛	百米定 向	积分定 向	接力赛	团队赛
M21E	12-15	30-35	60-70	2-4	10-70	90-120（30-50）	12-35
M18E	12-15	25-30	55-65	2-4	10-60	80-110（25-45）	12-35
M55A	12-15	20-25	35-45	2-4	10-45	60-70（20-30）	12-25
M35A	12-15	25-30	50-60	2-4	10-60	80-100（25-35）	12-30
M21A	12-15	25-30	55-65	2-4	10-65	80-110（25-45）	12-30
M18A	12-15	25-30	50-60	2-4	10-60	80-100（25-40）	12-30
M16A	12-15	25-30	40-50	2-4	10-50	75-90（25-35）	12-30
M14A	12-15	20-25	35-45	2-4	10-45	60-80（20-30）	12-30
M12A	12-15	20-25	——	2-4	10-30	60-70（20-30）	12-25
M10A	12-15	20-25	——	2-4	——	——	——
W21E	12-15	30-35	50-60	2-4	10-60	90-110（30-45）	12-35
W18E	12-15	25-30	45-55	2-4	10-55	80-100（25-40）	12-35
W50A	12-15	20-25	30-40	2-4	10-40	60-70（20-30）	12-25
W30A	12-15	25-30	40-50	2-4	10-50	80-90（25-35）	12-30
W21A	12-15	25-30	45-55	2-4	10-55	80-100（25-40）	12-30
W18A	12-15	25-30	40-50	2-4	10-50	75-90（25-35）	12-30
W16A	12-15	25-30	35-45	2-4	10-45	75-90（25-30）	12-30
W14A	12-15	20-25	30-40	2-4	10-40	60-80（20-30）	12-30
W12A	12-15	20-25	——	2-4	10-30	60-70（20-30）	12-25
W10A	12-15	20-25	——	2-4	——	——	——
注：接力赛在短距离赛场地举行时，胜出时间为 50-60 分钟（15-20 分钟）。							

附表三：性别-年龄组与有效时间对照表（分钟）

	短距 离赛	中距 离赛	长距 离赛	百米 定向	积分定向	接力赛	团队赛
M21E	50	80	140	8	10-70	240	70
M18E	50	70	130	8	10-60	220	70
M55A	50	60	90	8	10-45	150	60
M35A	50	70	120	8	10-60	210	70
M21A	50	70	130	8	10-65	240	70
M18A	50	70	120	8	10-60	220	70
M16A	50	70	100	8	10-50	200	70
M14A	50	60	90	8	10-45	180	70
M12A	50	60	——	8	10-30	150	60
M10A	50	60	——	8	——	——	——
W21E	50	80	120	8	10-60	220	70
W18E	50	70	110	8	10-55	200	70
W50A	50	60	80	8	10-40	150	60
W30A	50	70	100	8	10-50	200	70
W21A	50	70	110	8	10-55	220	70
W18A	50	70	100	8	10-50	200	70
W16A	50	70	90	8	10-45	200	70
W14A	50	60	80	8	10-40	180	60
W12A	50	60	——	8	10-30	150	50
W10A	50	60	——	8	——	——	——
注：接力赛在短距离赛场地举行时，有效时间为 140 分钟。							