

四川省滑翔伞项目办赛指南（试行）

一、总则

为明确四川省内滑翔伞项目的办赛基本条件、标准、规则和程序，推动滑翔伞项目办赛规范化、制度化，促进滑翔伞项目健康、规范、有序发展，根据相关法律法规和政策文件精神，制定本办赛指南（以下简称“指南”）。

二、适用范围

本办赛指南适用于在四川内举办的各级各类滑翔伞赛事。

三、举办赛事应具备的条件

（一）举办方须具有独立法人资格及相关运营资质。

（二）符合赛事要求的场地及空域。

（三）具备资质的相关人员。

（四）竞赛规程、安全及应急方案。

（五）经费与保险。举办方能够承担赛事成本经费和赛事服务费，应当投保体育意外伤害险。

四、赛事的组织与管理

（一）赛前准备

1. 办理行政许可

除体育行政部门及其事业单位、单项体育协会主办、承办的滑翔伞赛事外，其他组织者在举办赛事前须按国家体育总局《体育赛事活动管理办法》《四川省高危险性体育赛事活动分级管理

办法（试行）》的相关规定，办理高危险性体育赛事活动行政许可。

2.组织委员会（简称“组委会”）

赛事组织方应于赛前成立组织委员会，根据所举办比赛的性质和级别，组织委员会由主办单位、承办单位、协办单位等有关单位人员组成。

组委会领导机构一般可设以下职位：名誉主任、主任、执行主任（常务副主任）、副主任、秘书长、常务副秘书长、副秘书长、委员等。

组委会可根据工作需要设置执行机构，一般可包括：综合协调部、竞赛部、宣传部、后勤保障部、安全保障和医疗救助部、市场开发部等，并明确各部门职责，具体机构由承办单位根据实际情况设置。

组委会需于赛前落实“四方案一评估一机制”制度，即赛前制定赛事组织方案、安全工作方案、风险防范及应急处置方案、医疗保障及救援方案，对赛事进行风险评估，建立赛事熔断机制。

3.设立竞赛委员会

一般包括，仲裁委员会（主任1人，委员2人）、裁判委员会（裁判长1人、副裁判长2人、选调裁判若干名），仲裁委员会和裁判委员会的具体人数视规模确定。

4.制定竞赛通知

竞赛通知由主办单位根据比赛目的、性质、规模、时间、场

地等因素而制定，同时要考虑比赛要求和限制条件等。竞赛通知一般包括下列内容：

（1）赛事基本信息：包括竞赛名称、日期、地点，主办、承办、协办单位，以及参加比赛单位的范围等。

（2）参加办法：明确参加队数、人数和参赛者年龄、性别、身体状况等资格规定，以及报名截止日期、填写报名表要求、报名信息送达途径、联系人通讯地址(包括邮编、电话)、各参赛队报名须注意的事项等。

（3）竞赛办法：确定比赛所采用的方法和各阶段的赛制，以及所执行的规则使用的比赛用具和比赛中的特殊要求。

（4）经费开支：包括主办、承办单位和各参赛队应承担的费用（如会员费、裁判员聘请费等）和可享受待遇的内容、范围以及食宿标准等。

（5）奖励办法：

包括竞赛的录取名额、奖励形式和内容。

（6）仲裁和裁判员：包括仲裁和裁判长人选、裁判员的数量、选派条件、聘请办法、报到时间、服装、经费补贴等事项。

（7）其他事项：

①注明未尽事宜的处理办法或通知解释权所属单位。

②在竞赛通知的下发、传达过程中，赛事承办单位可协调当地的其他相关部门以文件或公函的形式加发执行通知。

③竞赛通知下发的时间：一般提前 2 个月下发；遇特殊情

况可进行适当调整。

5. 报名

通知下发后,开始接受报名。报名表是竞赛编排的重要依据,因此接受报名是一项非常重要的基础工作。报名表收到后,应按照规定要求逐项进行审核,如有问题,应立即与有关单位联系并要求整改。运动员在赛前要求对报名表更改,可按照下述规定进行:

①在抽签、编排前:要求更改运动员或有关人员名单,应予以同意,但须由参加单位提出书面申请;

②在抽签、编排后:申请变更,应按变更规定处理(如除书面申请外,还要缴纳必要的手续费)。

③流程:整理报名单进行统计➡电话或网络联系报名队伍告知对方确定报名成功➡确认其他不清楚的信息。

6. 制作秩序册

秩序册要做到准确、美观、实用。内容一般包括:

①赛事通知;

②竞赛规程;

③组委会及大会各工作机构及人员名单;

④仲裁委员会、裁判委员会名单;

⑤各参赛队领队及教练员、运动员名单;

⑥大会主要活动安排表;

⑦各队人数统计表、竞赛日程表等。

⑧必要时还可刊登大会注意事项、作息时间、场地平面图、场地练习表及后勤保障人员联系方式等。

⑨应急预案。

⑩其他。

封面、封底设计应主题鲜明，体现赛事承办地特色和赛事主要信息；

赛事如有市场商业赞助、特别鸣谢单位，应单独列出。

7. 场地器材准备

（1）场地准备与检查

①比赛场地。确定比赛场地符合赛事要求。

②检查电子靶、成绩显示器、任务发布地图、场地裁判工作台、总记录台、成绩公告栏、对讲机设备的安装和设置。

③落实比赛和裁判器材的配备。

④检查辅助设备及环境布置，如赛事会标、背景板、宣传标语和彩旗等。

⑤检查场地安全。

（2）总记录台的器材和用具检查

①总记录台要安装设备完好的广播系统；

②设仲裁 2—3 席、裁判员若干席、播音 1—2 席、竞赛编排记录人员若干席；

③配好话筒，以及播放机和 U 盘等含有比赛开幕式、闭幕式等各类音乐需要的声源；

④滑翔伞项目计分系统 2 套；

⑤秩序册及笔、纸、文件袋等用具；

⑥比赛用风向标，风速仪等设备。

⑦竞赛组事先要制好各种表格，并配备专人登记、审核并公告成绩。

（二）赛中执行

从裁判员、仲裁及各队报到结束，即可认为进入比赛阶段。各部门要集中精力、明确责任，按预定的分工，各司其职地开展工作。

1.制定计划

裁判长要将事先制定好裁判员工作和学习等有关计划和要求提交大会竞赛组，由竞赛组安排裁判员学习、训练、实习、比赛等活动。竞赛组与裁判组要经常保持联系，随时协商解决各种有关问题。

2.裁判员的学习与实习

赛前，裁判长应组织全体裁判员认真学习竞赛通知、竞赛规则与裁判法等有关文件。学习之前请组委会有关领导做一次动员，使大家认清形势、鼓舞士气、统一思想。裁判员的学习可采用集中讲授和分组讨论等形式，然后再集中安排 1—2 个半天进行模拟执裁（实习），对实习的情况要及时进行总结。裁判员驻地尽量与运动员驻地要分开。裁判员服装应统一，裁判长、仲裁的服装颜色最好与裁判员有区分。

3.运动员报到

组委会安排专人进行运动员的报到服务工作并发放资料。报到流程为：

- (1) 根据竞赛通知核查参赛队伍的资格（技术等级等）；
- (2) 签署参赛安全协议书（每队每人都需要签名）；
- (3) 核验航空体育飞行竞赛专业保险（必须为职业险）；
- (4) 核验参赛装备器材；
- (5) 收取相关费用（若涉及）；
- (6) 发放资料：
 - ①秩序册（每人1本）；
 - ②证件（领队、运动员等）；
 - ③有关通知、注意事项等。

4.赛前联席会议

根据通知规定的时间召开领队、运动员、裁判员联席会。组委会需要提前准备好足够容纳参会人员的会议室。会议室需要配备音响、话筒、投影仪等器材。参会人员为：主办单位领导、承办单位领导、仲裁委员会主任、裁判长、各队领队及运动员。主持人一般由承办单位领导担任。

(1) 综合协调组应事先向组委会提供一份竞赛情况的工作汇报。

(2) 裁判长在运动员联席会议上，应将担任本次比赛的裁判员队伍状况、水平、学习、实习情况，以及本次比赛的注意事

项、要求和特殊规定等向各队运动员说明，以取得他们的共识和理解。

（3）仲裁组应在组委会或运动员联席会议上提出比赛要求和仲裁注意事项等。

（4）会议议程：

①承办单位领导介绍筹备情况；

②由裁判长主持技术会议；

③介绍裁判员的情况；

④介绍比赛方法及安全注意事项；

⑤提出比赛的有关规定和要求；

⑥场地简报、成绩公布及申诉程序；

⑦现场答疑，裁判长解答各代表队领队或运动员可能提出的技术性问题。

5. 抽签与编排

赛前联席会议结束之后，竞赛组和裁判组根据竞赛通知和报名情况确定比赛方案，进行抽签和编排工作。抽签、编排是非常细致而又复杂的工作，直接影响着比赛能否顺利进行，裁判长和副裁判长应重视并直接参与其中。

（1）抽签

抽签工作由竞赛组和裁判组组织完成，原则上是由每个队派一名代表进行抽签，如果条件不允许，可由竞赛组安排人员代为抽签。抽签工作要进行得科学、合理、公正、准确，并认真做好

有关记录。必要时可将抽签结果告知各参赛单位。

（2）编排

抽签工作完成后，应立即进行编排工作。编排应根据竞赛通知中规定的日期、时间、场地等条件进行。编排工作的基本原则：

①对参赛各队做到机遇均等、公平竞争；

②保证运动员有合理的休息时间，以便发挥水平；

③要照顾广大滑翔伞爱好者的观看需要，在场地选择、日程安排、决赛时间等方面应更好地为观众服务。

（3）其他

在抽签和编排的过程中，如果报名情况与竞赛通知规定的内容差距过大，无法按竞赛通知的规定制定比赛方案时，应及时提出竞赛通知修改方案，报请大会组委会审核后执行。

6.检查比赛场地

正式比赛前一天下午，场地组应做好全部比赛的准备工作。裁判长应对比赛场地做最后一次检查，是否符合要求。另外对运动员和观众进出的路线、成绩公告栏位置、广播设备完好情况等也要再进行一次检查。发现问题及时整改。检查完毕后，采用封场的办法，准备完全进入比赛状态。

7.开幕式

可根据赛事级别、规模 and 需要，确定是否举办开幕式、开赛仪式等。如确需举办，仪式应简朴有序，并确认参加仪式的人员和仪式流程等，竞赛一般采用现场开赛仪式的形式，现场开赛仪

式的时间原则上应按照竞赛规程公布的竞赛日程执行，一般应控制在 30 分钟以内；致辞内容应简短。

8.竞赛开始

竞赛裁判工作应按规定程序进行。广播台和竞赛总记录设在同个位置，由主裁判长专门负责，做到指挥口令发布准确、及时、清晰。裁判员应各司其职做好执裁工作，及时提交裁判分数。

9.闭幕式

闭幕式可与开幕式使用同一场所，主要以颁奖仪式为主。需提前准备好奖杯、奖牌、获奖证书、奖品等，并确认好相关流程。

（三）赛后汇总

1.竞赛组编印成绩册

成绩册包括全部比赛成绩和竞赛录取的名次、队名，以及受表彰的裁判员、运动员名单等。在各队离会之前将成绩册分发给各队（成绩册封套应事先制作好）。

2.收集比赛资料并存档

主要资料包括秩序册和成绩册、竞赛及裁判工作总结、裁判执裁情况鉴定表，以及比赛照片、通讯录等。原始报名单、成绩记录表、抽签结果报告等最好也存放一段时间，待确认与比赛无关时再做处理。

3.总结收尾

（1）组委会要总结竞赛、裁判工作的得失，在此基础上写好总结材料，这是竞赛工作的重要一环，它可为下次比赛积累经

验，使竞赛工作不断完善。裁判长应总结本次赛事的裁判工作情况。

（2）赛事物资的回收整理、经费的结算审核。

（四）相关服务

1.信息统计

统计运动员食宿预订、接送站和返程票预订信息，组委会应安排专职人员负责统计报名人员食宿预订、接送站车次和航班、返程票预订需求等，为接待工作提供详细、准确的信息。

2.运动员报到

运动员报到工作涉及竞赛、接待（食宿、交通、返程票预订）、医疗、财务等有关部门，组委会应组织所有相关部门进行专项培训和演练。

3.比赛信息服务台

在入住宾馆运动员报到处设置比赛信息服务台，服务时间一般为赛前 2 天至赛后 1 天。信息台应为参赛运动员以及其他参赛人员提供比赛信息，食宿和交通信息（包括送站时间即从宾馆出发时间以便各队核对和知晓），赛前训练信息和预订服务（如比赛场地的位置，以及预订服务），日常生活信息（如：超市、商店、医院的位置和地图），出租车服务，旅游信息服务、失物招领服务等。

4.用餐

根据各队报名情况，如运动员按照组委会要求食宿的，则需

要提前安排酒店房间安排表，并组织酒店服务人员、后勤保证人员专门对接，确认入住流程及收费、发票的管理工作；如用餐为自助餐，说明用餐时间、地点，如用餐为桌餐，需注意以下事项：

（1）确定用餐人数，告知酒店安排桌数，并适量增加，避免临时用餐人数的增加；

（2）组织专人对接各代表队的用餐告知，明确告知其时间、地点、桌号等；

（3）做好用餐安排表，并在餐厅门口、墙上等位置张贴明显的用餐安排表格和文明用餐宣传标语。

5.选调技术官员及工作人员

（1）技术官员包括：仲裁、裁判长、副裁判长、裁判员等。主办方将上述人员身份、性别、行程（包括到站、时间、车次等）、返程票预定需求、房间安排需求、证件和参赛物品发放清单等信息提前告知竞赛组委会或承办单位。组委会接待部门根据上述信息安排这部分人员的接待和服务保障工作。

（2）报销和津贴发放

按照赛事合同约定统一安排技术官员和裁判员的交通费报销和津贴发放。

3.裁判员服务

（1）裁判员实行集中食宿的方式，提前安排好裁判员的住宿、用餐和赛场往返的乘车安排；

（2）竞赛组派专人服务裁判组，安排好裁判物资，以及现

场临时需要的物品；

（3）报销和劳务费发放

①按照赛事合同约定统一安排裁判员的劳务费发放。

②报销可采用“来程费用 x2”或者“实报实销”的方式，应提前与技术代表商定报销方式和细节，充分考虑各种情况，兼顾各种情况下报销申请人的合理利益。

4.食宿要求

（1）比赛各指定宾馆距离赛场的距离应尽可能地近，原则上不超过 5 公里。

（2）为运动员及其他随队人员提供价格优惠的各档次大会指定宾馆。原则上“一人一床”，符合卫生标准，配备热水淋浴。建议分 2-3 个档次，满足不同参赛人群需求。

（3）由于各类人员工作时间不统一，技术官员、工作人员、媒体、运动员等人员的驻地应尽量安排自助餐。

（4）食物应确保卫生、新鲜，能够满足运动员比赛的需要。建议不要提供容易导致就餐人员不良反应的菜品。赛事餐饮供应商须满足食品安全要求。

（5）三餐时间按竞赛日程实际情况确定。

5.交通

（1）赛事组委会车辆统一张贴赛事 logo 车贴，并在显著位置进行编号，以便于参赛人员识别。

（2）结合实际情况，如需接站，则在火车站、汽车站和机

场设立接待站点，做好参赛人员的接站工作。所有人员的送站时间拟定后应提前与其确认，建议可采用在驻地大厅张贴公告与一一通知相结合的形式。负责比赛期间各类人员参与赛前训练、比赛以及赛事各项相关活动的用车安排，服务对象包括：运动员、裁判员、比赛运行团队、媒体人员、贵宾等。详细的班车时刻表应根据比赛日程安排拟定，并需经技术代表审核。安排专职人员负责帮助所有参赛人员预订返程票。大会配备 2-3 台流动车辆供裁判组、竞赛组、媒体宣传等用车。如赛事过程中需要车辆接送入住酒店到赛场，需要提前安排大巴车，并安排发车时间表，发车时间表应注明车号、乘车人员、司机电话等信息。

（3）如需送站，提前安排统计好各队伍的返程时间，进行统一送站。

（4）赛事组委会用车统一进行赛前车辆安全检查。

五、安全保障

安全保障工作在一场赛事过程中尤其重要，包含：医疗保障、物资保全、赛场安保、气象保障、保险等内容，尤其要设置医疗救助组专门负责赛事医疗保障工作。

（一）医疗保障工作

1.鼓励在接待运动员的官方宾馆设立医疗站，24 小时配备医护人员、急救设备药品等。在赛事现场应配备医疗人员、AED、急救设备药品，同时安排急救车待命。

2.专人负责急救设备药品的筹备摆放、调试管理，确保“齐

备完好、安全顺手”。

3.提前确认赛事保障指定医院：原则上要求距离赛场不超过30分钟车程、交通便利，提前沟通、准备充足；开放相关科室，形成救治快速通道。

4.比赛场地一般在降落场须配备带有专业医疗救护和处理外伤专业的医生及救护车，配备AED，起飞场有条件的可另派一辆救护车。

（二）其他安全保障工作

负责组委会官方指定的境内外运动员、官员、媒体、观众等各类人员驻地的安保工作。

1.物资保全

包含竞赛各类器材设施和设备的保全和赛场器材布置和保全，为竞赛场地布置提供保障，为保障比赛场地物资安全，应安排24小时看护。

2.赛场安保

负责赛场区域的安保工作，对进出赛场及赛场不同区域的人员进行流量控制、身份确认等工作，负责开、闭幕式等大型活动的人员、水电等安全保障。须加强赛场进出秩序、赛场环境的管理；严禁在赛场出现危险品及不文明不健康、有侮辱性或谩骂性或任何破坏民族团结、分裂国家、反社会倾向的言论、旗帜和标语；防止打架斗殴、拥挤踩踏等事件的发生。

3.气象保障

赛事承办方应提前与当地气象部门联系，了解赛事期间的天气情况，并在秩序册或联席会上对各参赛队予以通知。尤其要注意台风、雷暴和高气温比赛环境的特殊配置与操作：提醒运动员赛前做好充分的防暑降温准备，严寒天气情况做好个人保暖穿搭；在比赛现场保证足够的饮用水供应；为赛场工作的志愿者、技术官员、工作人员等提供防暑降温物品。

4. 保险

各参赛队必须购买保险，须在报名时查验各参赛队保险购买情况；如组委会为比赛统一购买保险，则联络当地保险公司，根据赛事情况购买保险。与赛事保险公司沟通，安排好事后急救费用支付事宜。

六、监督管理

（一）赛事应坚持政府监管与行业自律相结合的原则，按照“谁审批、谁负责”“谁主办、谁负责”“谁主管、谁负责”原则，实行分级分类管理，加强赛事监管。

（二）赛事组织者，主办、承办方应主动接受体育主管部门及其他有关部门的监督管理，在赛事举办前或举办期间，被发现存在安全隐患的，应积极、主动配合整改，不配合整改或逾期拒不整改的，相关部门有权依法依规对赛事组织者或主办、承办方作出处罚或处理。

（三）在赛事举办前或举办中发现有涉嫌不符合条件、标准、规则等规定情形的，或收到有关单位、个人提出相关投诉的，

应当及时查处，督促整改。赛事相关组织与个人未及时整改的，须约谈其主要负责人，要求及时采取有效措施消除风险或隐患；属于其他部门职责范围的，应当及时移交并积极配合协调处理。相关查处或移交处理的情况，应当向投诉举报人反馈。

（四）对于类似违规办赛、低质办赛、虚报信息、消极比赛、使用兴奋剂等不良现象引起高度重视，应在第一时间了解情况，主动或配合相关部门开展调查、弄清事实，严格依法依规处理，并公开处理结果，及时回应社会关切。

（五）鉴于本项目具有一定的危险性和风险性，为避免和杜绝安全事故发生，赛事组织者，鼓励赛前向四川省航空运动协会报备。主办、承办方可依据《体育赛事活动管理办法》的相关规定和要求，请四川省航空运动协会为本赛事提供赛事技术、规则、器材，场地检查、赛前评估、专家论证、裁判选派和赛事规范、运行、保障，赛风赛纪等方面的专业指导和服务。

七、其他

（一）赛事的市场开发工作应按照比赛协议中的约定进行，各类广告的设置须遵守国家和地方有关规定。组委会应自觉接受当地工商、审计、税务等部门的管理和监督。

（二）宣传广告物资的装饰、喷绘物品要求无异味，尤其是无刺激性气味，喷绘等印刷品的油墨应为无污染挥发物。

八、附则

（一）四川省内举办的各级各类滑翔伞活动可参照本指南执

行。

（二）本指南根据国家体育总局、中国航空运动协会、四川省体育局关于赛事管理相关规定，适时进行修正和补充。其他未尽事宜，依据相关法律、法规和有关规定执行。

（三）本指南由四川省航空运动协会负责解释。

四川省滑翔伞项目参赛指引（试行）

为明确社会主体和群众参与滑翔伞赛事的条件、标准和程序，引导社会主体和群众了解滑翔伞赛事赛前、赛中、赛后的相关注意事项，为参赛人员提供必要的指导和服务，维护四川省内滑翔伞赛事参与者的合法权益，根据相关法律法规和政策文件精神，制定本参赛指引（以下简称“指引”）。

一、报名工作

（一）参赛要求

1.参赛者须持有中国航空运动协会颁发的滑翔伞飞行员驾驶执照。滑翔伞赛事主要分为越野飞行、定点比赛、特技飞行等科目。对参赛者的体能、灵活性有较高要求。若连续参赛，强度较高时参赛者应量力而行，不要过度疲劳。

2.参赛者在参赛之前应该到县级以上的医疗机构进行体检，并结合体检报告评估自己的身体状况，确认是否可以参赛。尤其是年纪较大的参赛者，更要清晰自己的身体状况，量力而行，随身配备一些平时使用的药物。在参赛之前仔细阅读自愿参赛免责声明，有以下疾病患者不适宜参加比赛：先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病，以及其他不适合飞行的疾病。

（二）阅读竞赛规程

竞赛规程是组委会举办竞赛的纲领性文件，主要包括竞赛名称，主办、承办、协办单位，举办时间、地点，竞赛项目、竞赛办法、参赛办法、奖励办法等，以及赛事组织方的特殊要求。竞赛规程和比赛通知提前公布，参赛者根据规程合理安排训练、参赛行程，积极做好参赛准备。要注意：

1.食宿相关要求；

2.参赛费用相关要求；

3.日程安排；

4.赛事对于年龄、技术水平、人身意外伤害保险、体检证明、自愿参赛责任书等的要求；

5.不同级别、不同规格的赛事主办、承办单位会对赛事有不同影响，关系赛事服务质量、参赛安全等事项，应提前了解并进行评估。

（三）提交报名信息

进行多方评估之后，确定要参赛的，要按照竞赛规程中的报名通道进行报名。填写完善的资料，提交报名表应与负责报名的工作人员进行确认，确保已经报名成功。团体赛中需要填写的人员信息较多，要仔细核对，避免出现错误。如报名后因故不能参赛，应于报名截止 5 天前告知组委会。

报名表中一般会要求填写 1-2 人的联系方式，请确保表格中填写的联系人电话畅通，避免出现提交表格后沟通不畅等情况的出现。

二、赛前准备

（一）安排行程

确定参赛后，参赛者应提前安排购买车（机）票、预定酒店。组委会会有安排接站（机）的，购票后，应主动将乘车（机）信息、参赛人数告知组委会，以便提前安排接送站等工作。出发前还需查询当地的气象情况、饮食习惯等，以便携带适合的衣物以及药物等。

（二）报到、适应场地

到达赛地后，应第一时间报到，遵照竞赛规程提交相关资质证明文件，并领取赛事资料。在领取赛事资料时，一定要注意耐心、细心，保持与赛事承办方的礼貌、有序沟通。在赛事报到时，承办方接待参赛人员数量多、情况复杂，应尽可能予以理解。注意确认以下事项：

1.秩序册是否已经领取；

2.如需要开具发票则需确认发票抬头信息与发票明细内容和金额；

3.联席会议的时间地点；

4.开幕式时间地点；

5.往返场地的车辆信息及联系人；

6.用餐时间等。

对于赛事承办方提供赛事服务指南的，参赛者一定要仔细阅读，提前了解是否安排了赛前练习，时间、场次如何安排，提前

去场地查看，适应场地，了解路线，为参赛做好准备。

（三）按时参加联席会议

联席会议是由组委会组织，全体领队、教练员、运动员、裁判员、仲裁、主办单位、承办单位共同参加，针对赛事的组织情况、竞赛情况、裁判情况进行说明。尤其是一些特殊情况以及要求都会在联席会议中通知和说明。

（四）调节心态

1.赛前一天应保证充足睡眠，防止赛前的过度兴奋，消耗精力，影响第二天的参赛状态。赛前 24 小时内严禁饮酒；

2.准备叫醒服务（叫醒电话、闹钟、手机等），不留任何影响睡眠的担心。实践经验表明，赛事级别越高，心理压力越大，关键时刻能否保持良好心态亦是成败的关键。

（五）参赛物品

赛事之前应准备好参赛使用的器材物品，最好列出清单，按清单准备避免遗漏。

1.服装及头盔：适合飞行的飞行服装、鞋、手套、双向通讯头盔。团体赛中，服装应统一；

2.器材：全面仔细检查滑翔伞器材、通讯器材，确保使用状况正常；

3.饮用水：根据个人习惯，准备好水杯或瓶装水等。

三、比赛期间注意事项

（一）餐饮安全

赛前 1 个小时用餐，吃清淡易消化的食物，不要吃得过饱，避免食用平时没有吃过的食品或者饮品以及生冷食物，避免赛中肠胃不适。竞赛期间严禁饮酒。

（二）赛前检录

提前阅读秩序册中的竞赛安排，了解自己的赛事时间和场地，至少提前 1 小时到达场地，提前上好卫生间；在场地候场等待裁判员呼叫检录。

（三）赛中心态调整

赛中调整好自己的心态切勿亢奋、急躁，努力保持平和心态。

（四）出现赛事纠纷

在赛事中如出现纠纷，理性处理，按照程序要求向裁判员提出意见并说明情况，避免大吵大叫扰乱赛场。

（五）核对成绩

每天竞赛结束后，成统组都会公布当天竞赛成绩，请仔细核对。如有疑问，按照相关规定提起申诉。

（六）及时总结

每天赛事结束后，领队、教练员要带领运动员进行总结，为下一场比赛提供指导，并积极调整。

（七）按时参加开、闭幕式

开幕式和闭幕式是一场赛事的两个最重要的仪式。开幕式、闭幕式时应按照相关要求参加，展示本队良好形象。

（八）异常情况处理

在赛事期间如出现身体不适，应及时向组委会寻求帮助，以确保身体安全。发现身体不适，应即可休息并采取措施，切勿逞强勉强参赛，时刻关注自己的身体状况，身体安全是第一位。

四、赛后注意事项

（一）及时总结

赛后无论输赢，都应保持平和心态，并应分别针对赛前筹备、参赛安排、竞赛水平、技战术发挥等方面进行总结，提升竞技水平，为下次参赛积累经验。

（二）返程安排

提前安排好返程的车（机）票或者路线。如需要送站，要及时关注组委会的送站信息。

五、其他未尽事宜，依据相关法律、法规和有关规定执行。

六、本指引根据国家体育总局、中国航空运动协会、四川省体育局关于赛事管理相关规定，适时进行修正和补充。

七、本指引由四川省航空运动协会负责解释。