

附件：

# 第十六届北京市体育大会 石榴花开美京城 第三届 56 民族团结跑 活动规程（线下）

## 一、主办单位

北京市体育局

北京市民族宗教事务委员会

北京市体育总会

## 二、承办单位

北京市体育总会秘书处

北京市民族团结进步促进中心

北京市民族传统体育协会

北京马拉松协会

北京园博园

## 三、活动名称

第十六届北京市体育大会 石榴花开美京城 第三届 56  
民族团结跑

## 四、活动平台

APP：北京市体育总会

微信小程序：星跑

微信公众号：荟萃 56、北京马拉松协会

## 五、活动时间及地点

报名时间：2024年4月22日-2024年4月28日

活动时间：2024年5月19日 9:00-11:00

活动地点：北京市丰台区园博园3号门

## 六、报名方式

扫描下方二维码，填写相应信息完成报名



## 七、活动参与人群及规模

1. 社会报名 500 人，16 岁-65 岁跑者，报名费 80 元/人。
2. 每人 10 公里。

## 八、活动内容

### (一) 活动流程

活动内容	活动时间
检录	07:30-08:30
民族民间体育项目展示	08:30-08:45
热身	08:45-08:52
主持人介绍活动及参与嘉宾	08:53-08:54
奏唱国歌	08:55-08:56
嘉宾致辞	08:57-08:59

嘉宾宣布开幕并鸣枪起跑	09:00
活动时间	09:00-11:00
关门	11:00

## (二) 10公里健跑

1. 沿园博园跑步一圈；
2. 于起终点位置设置“体荟共同体”展示及体验区，包括花棍、柔力球、花炮、投壶、推铁环等民族传统体育项目体验；

### 第三届56民族团结跑路线图（健跑）



3. 在关门时间内完成 10 公里的选手获得奖牌一枚。

## 九、活动说明

### (一) 领物

领物方式：活动前自取

领物地点及时间：另行通知

物品：号码布、T恤、参赛包。

## (二) 检录

检录时间：活动当天

选手检录时必须佩戴号码布经检录口检录后方可进入集结区。

## (三) 发令

发令时间：早 09:00

## (四) 计时及奖励办法

1. 本次活动采用感应计时，并为所有参与者提供计时芯片。芯片将与参赛物品同时发放。

2. 本次活动在起终点及路线 3.5 公里、8.1 公里设有计时毯，计时芯片将在参赛选手通过起点计时毯开始计时。选手在跑进过程中，须通过沿途所有的计时毯。在关门时间内完成比赛但缺少任何一个计时点的成绩，将取消最终成绩不予排名。

3. 所有在关门时间内完成活动的选手获得定制奖牌一块、宣传品一份。

## (五) 关门时间

11:00

## (六) 补给站

1. 沿途设置 1 个补给点；

2. 完成赛后凭号码布，可于终点处领取补给。

## (七) 医疗救护

1. 沿途设立 2 处固定医疗点;
2. 沿途设立医疗救援服务;
3. 沿途设置医疗服务志愿者, 协助医疗救护、维护活动秩序, 选手可随时向他们请求帮助;
4. 为保护选手生命安全, 凡比赛现场中, 医疗人员对正在参与活动的选手提出终止活动的意见后, 裁判有权终止选手活动。

#### (八) 处罚方法

组委会将对起点、全程路线和终点进行严格监察, 在活动期间出现下列问题之一, 裁判员有权中止选手活动并当场没收违规选手的号码布, 取消其活动资格。

1. 以作弊方式完成活动;
2. 在非指定区域出发;
3. 出发有违反规则行为;
4. 关门时间到后不听劝阻、不停止或退出活动后又插入活动道路;
5. 没有沿规定路线依次分项完成全程, 绕近道或乘交通工具(汽车, 电动或助力自行车, 人力三轮, 滑板等)途中插入以及完成活动;
6. 不服从工作人员指挥, 干扰活动, 聚众闹事、打架斗殴;
7. 出现不文明行为(如在活动区域随地便溺、乱扔垃圾等);
8. 其他违反规则规定的行为。

#### 十、注意事项

1. 本次线下活动为所有选手和工作人员提供保险, 保单

以报名信息为准，报名信息有误将导致无法投保，报名顶替者均无法享受保险并将予以相应处罚。

2. 运动过程中，如发现身体有肌肉痛、关节痛以及极强的疲劳感等不适，请参与者量力而行，必要时放弃比赛，以保证人身安全；

3. 运动时，着装要舒适，以运动装为佳。注意不宜穿得太过厚重，否则运动不便；也不宜穿得太薄，容易受风感冒；

## **十一、参加须知**

户外长跑运动有一定的运动风险，选手须对自身身体状况及本次活动距离有充分的认知。有以下疾病患者不宜参加本次活动：

1. 未经系统训练；
2. 先天性心脏病和风湿性心脏病；
3. 高血压和脑血管疾病；
4. 心肌炎和其他心脏病；
5. 冠状动脉病和严重心律不齐；
6. 血糖过高或过低；
7. 运动前两周以内患感冒；
8. 过于肥胖者；
9. 或在做轻微活动时感到胸部中等程度疼痛和严重冠状动脉病(心绞痛)及其它不适合运动的疾病；
10. 孕妇。

**十二、本次活动最终解释权归组委会所有，未尽事宜，另行通知。**

# 第十六届北京市体育大会 石榴花开美京城 第三届 56 民族团结跑 活动规程（线上）

## 一、主办单位

北京市体育局

北京市民族宗教事务委员会

北京市体育总会

## 二、承办单位

北京市体育总会秘书处

北京市民族团结进步促进中心

北京市民族传统体育协会

北京马拉松协会

## 三、活动名称

第十六届北京市体育大会 石榴花开美京城 第三届 56  
民族团结跑

## 四、活动平台

APP：北京市体育总会

微信小程序：星跑

微信公众号：荟萃 56、北京马拉松协会

## 五、活动时间

报名时间：2024 年 4 月 28 日-2024 年 5 月 30 日

活动时间：2024 年 4 月 29 日-2024 年 5 月 31 日

## 六、面向群体及规模

各行政企事业单位跑步团体，预计 3000 人，免费参与。

## 七、报名方式

### （一）线上跑报名流程

选手进入“星跑”小程序——搜索第三届 56 民族团结跑线上活动——进入活动详情后点击立即报名——选择票种——选择所属团体（个人选手选择——C0001 北京马拉松协会）——按要求填写信息——完成报名。



扫描上方二维码报名

注：未备案团体参加活动请参看活动规程第十一条

### （二）图形跑报名流程

选手进入“星跑”小程序——搜索第三届 56 民族团结跑图形跑——进入活动详情后点击立即报名——选择票种——按要求填写信息——完成报名。





扫描上方二维码报名

## 八、活动内容

### (一) 线上跑

活动期间，累积跑量达 56 公里即为完成活动。

### (二) 图形跑

活动期间，参与者用活动轨迹画出数字“56”图案，仅需上传一次。

### (三) 知识学习——配合线上跑

活动期间，将设置线上解锁闯关互动，每完成 5.6 公里，可解锁一个全国民族运动会项目，了解项目由来、发展历史等。

## 九、活动地点

地点不限，安全第一，科学健身。

## 十、活动奖励

### (一) 个人奖励

活动期间，报名参与“第三届 56 民族团结跑线上活动”并健走/跑累积里程达到 56 公里视为完成活动，获颁“为祖

国庆生”电子证书。

## （二）团体奖励

1. 活动结束后，团体内完成活动人数  $\geq 20$  人，获得 20 件纪念 T 恤；

2. 活动结束后，跑量排名前三十的团体，获颁“中华民族一家亲”电子证书。

## （三）图形跑活动奖励

活动期间，报名参与“第三届 56 民族团结跑图形跑”并用活动轨迹画出数字“56 图案者，获得 1 件纪念 T 恤奖励，仅前 100 名完成活动者获得奖励。

## 十一、机构跑步团体备案流程

微信小程序“星跑”——搜索“备案”进入“跑步团体备案申请|北京马拉松协会”链接——填写资料——组委会人工审核——向团体负责人提供需盖章文本——团体盖章后回传——完成核实。



团体审核服务号



扫描二维码进行团体备案

**十二、本次活动最终解释权归组委会所有，未尽事宜，另行通知。**

附：组委会联系方式

北京马拉松协会 联系电话：010-68900260

（工作时间：周一至周五 9:00-12:00，13:30-18:00）

北京市民族体协 联系电话：13718770421

（工作时间：周一至周五 8:30-11:30，13:30-17:00）

第三届 56 民族团结跑组委会

2024 年 4 月