

# 太极拳推手项目办赛指南

(征求意见稿)

## 第一章 总 则

**第一条** 为贯彻落实《体育赛事活动管理办法》(体育总局令第25号)、《关于加强搏击类项目赛事活动安全管理工作的若干意见》(体规字〔2020〕3号)、《关于进一步加强体育赛事活动安全监管服务的意见》(体规字〔2020〕3号),进一步加强太极拳推手项目赛事活动安全监管服务,提升办赛水平,制定本指南。

**第二条** 本指南所指的太极拳推手项目赛事活动,是指在中国境内(不含香港特别行政区、澳门特别行政区、台湾省,下同)举办的太极拳推手项目赛事及相关活动(以下简称太极拳推手赛事)。

**第三条** 太极拳推手赛事应当坚持政府监管与行业自律相结合的原则,按照“谁审批(备案)、谁负责”、“谁主办、谁负责”、“谁主管、谁负责”的要求,实行分级分类管理,加强事中事后监管,监管与服务相结合。各级体育部门对所辖区域内太极拳推手赛事承担安全监管责任,县级以上人民政府有关部门依照职责对太极拳推手赛事安全监管承担相应责任,各级武术运动管理中心(部门)、武术协会对太极拳推手赛事安全承担项目管理责任。负责所辖区域内太极拳推手赛事的服务、引导和规范。

## 第二章 赛事组织者的条件和要求

**第四条** 太极拳推手赛事组织者应当是在中华人民共和国境内注册的具有独立法人资格的企事业单位，社会组织或政府部门。

**第五条** 组织者应当具有组织太极拳推手赛事的能力、资质，包括且不限于以下条件：

（一）应为具有承办体育活动许可的独立法人资质的机构；

（二）应在人员、场地、设备、资金等方面具有承担赛事运营的专业能力；

（三）应保证有能力提供合格的赛事活动所需的场地、器材等；

（四）应有协调安排与赛事规模相适应的交通、食宿、会场等条件的能力；

（五）近三年财务状况良好，具有足够的资金来承担赛事运营；

（六）无任何违法违规记录。

**第六条** 主办方、承办方、协办方等组织者对太极拳推手赛事安全负直接责任，赛前应当签订书面协议明确职责分工。主办方应当建立组委会等赛事组织机制，统筹协调，做好全面组织工作；承办方应当做好各项保障工作，确保赛事安全；协办方应当确保其提供的产品、设施或服务符合质量和安全标准。

**第七条** 太极拳推手赛事场地空间提供方应当尽到安全保障

义务，并在力所能及的范围内协助承担应急救援等救助任务。

**第八条** 太极拳推手赛事组织者应当在赛前主动联系本地方武术运动管理中心（部门）、武术协会，寻求业务指导、技术支持与服务，主动接受监管。

### **第三章 举办赛事的条件和标准**

**第九条** 举办太极拳推手赛事应当遵循合法、安全、公开、公平、公正、诚信、文明、绿色的原则，倡导良好的道德风尚，恪守公平竞赛的体育精神，遵守太极拳推手竞赛规则中的有关规定。

#### **第十条 赛事申办程序**

（一）申办国际性太极拳推手赛事，应当按照程序报批，未经批准，不得申办。

体育总局主办或共同主办的重要国际赛事，国际体育组织（国际武术联合会、亚洲武术联合会等）举办的世界传统武术锦标赛、亚洲传统武术锦标赛及相应的国际性传统武术比赛等赛事，中国武术协会主办的跨省（区、市）组织的国际赛事，需列入体育总局年度外事活动计划，并按照有关规定和审批权限报体育总局或国务院审批。

国家体育总局武术运动管理中心（以下简称体育总局武术中心）、中国武协主办，或与地方共同主办但由体育总局武术中心、中国武协主导的国际性太极拳推手赛事，需列入体育总局外事活

动计划，原则上由外事审批权的地方人民政府或其有关部门审批。

地方自行主办，或与体育总局武术中心、中国武协共同主办但由地方主导的国际性太极拳推手赛事，由有外事审批权的地方人民政府或其有关部门审批，不列入体育总局外事活动计划，但应统一向体育总局备案。

其他商业性、群众性国际赛事，应当按照属地管理原则，根据地方有关规定办理外事手续。

参加以上赛事人员的来华邀请函、接待通知等相关外事手续，按照“谁审批谁邀请”的原则办理。

（二）申办由中国武协主办，或与地方共同主办的全国性太极拳推手赛事，应当按照程序报批，未经批准，不得申办。

#### 1. 申办条件

- （1）提交赛事申办书；
- （2）具有省级体育主管机构支持函；
- （3）具有当地政府同意函；
- （4）具有赛事组织工作方案；
- （5）具有疫情及其它安全风险防控工作方案；
- （6）具有运动队、裁判员、组委会人员接待工作方案；
- （7）具有舆情应急处置工作方案；
- （8）提交申办方有关资质文件；
- （9）能够满足本指南规定的技术标准与组织管理的各项办赛条件；

(10) 同意中国武协提供全程技术服务；

(11) 同意向中国武协缴纳相应的技术服务费。

## 2. 申报及审批程序

(1) 登录中国武协官网关注年度赛事招标推介书，下载赛事申办书完整填写盖章后，连同申办所需文件一并报中国武协。

中国武协官网地址：[www.wushu.com.cn](http://www.wushu.com.cn)。

(2) 中国武协对申办材料进行初审，初审通过后，将按照办赛条件、接待能力、服务水平和交通状况等实地考察情况，进行综合评估，择优确定。确定后网上公示，公示无异议后签定赛事承办协议书，继续相关程序。对未获申办权者，将通知申报单位。

(3) 中国武协将于网上公示无异议后在规定时间内与申办单位签订赛事承办协议书。

(4) 申办单位须于协议签订后在规定时间内将赛事技术服务费汇款至中国武协账户。

(三) 境外武术组织在中国境内举办的太极拳推手赛事，应当经省级人民政府体育部门同意，并报同级公安机关备案。

中国武术协会代表中国参加相应的国际单项体育组织，任何组织和个人在中国境内主办或承办相应的国际单项体育组织（国际、亚洲武术联合会等）的太极拳推手赛事活动，应当与中国武协协商一致。

(四) 除以上规定外，体育部门对太极拳推手赛事一律不做审批，其它地方主办或承办的赛事需要按照指南规定，省区市主

管部门的规定，公安、市场监管、卫生健康、外事等部门另有规定的，主办方或承办方应按规定办理。机关、企事业单位、社会组织均可依法组织和举办赛事。机关、事业单位、体育协会举办太极拳推手赛事，应当公开、公平、公正选择承办方，并鼓励和支持社会广泛参与。

### **第十一条 赛事名称使用**

赛事名称应当符合以下规定：

- （一）与举办地域和项目内容相一致；
- （二）与主办方开展活动的行业领域和人群范围相一致；
- （三）与他人或其他组织举办的赛事名称有实质性区别；
- （四）不得侵犯他人或其他组织的合法权益；
- （五）不得含有欺骗或可能造成公众误解的文字；
- （六）不得使用具有宗教含义的文字；
- （七）按照国家法律法规、政策要求使用“一带一路”“金砖国家”“上合组织”等含有政治、外交、国防属性的文字；
- （八）相关法律、法规和规章的其他规定。

未经体育总局、体育总局武术中心和中国武协同意，太极拳推手赛事名称不得冠以“中国”“全国”“国家”“中华”和“世界”、“国际”“全球”“洲际”等字样或具有类似含义的词汇。

中央和国家机关及其事业单位、全国性社会组织主办或承办的国际性、全国性赛事活动，名称中可以使用“世界”“国际”“亚洲”“中国”“全国”“国家”等字样或具有类似含义的词汇，其它

赛事不得使用与其相同或类似的名称。

## **第十二条 竞赛规则**

举办太极拳推手赛事，必须采用中国武协审定的《太极拳推手竞赛规则》。

## **第十三条 场地设施与设备**

### **（一）比赛场馆与设施**

无障碍空间区域不小于长 50 米、宽 30 米、高 12 米，座席数量原则上不少于 3000 个，配备必要的功能设施。

比赛场馆的内场无障碍空间不小于长 50 米、宽 30 米、高 12 米的体育馆；配备音视频功放系统一套和至少双基色 LED 大屏幕一面；场地光照度不低于 1000 勒克斯（符合电视转播要求）；具备必要的竞赛功能用房及相关设施。

### **（二）训练场馆与设施**

无障碍空间区域不小于长 50 米、宽 40 米、高 12 米，配备必要的功能设施。

### **（三）比赛场地**

1. 比赛擂台为边长为 12 米×12 米毯面，擂台底座高 0.2 米，中间为边长为 9 米×9 米，台高 0.6 米的专用擂台。毯面坡度 25 度。毯面上外圈直径 4 米，内圈直径 3 米，中心圈直径 0.6 米。

竞赛场地应有明显的场地编号标志，应设置仲裁录像和电子示分屏的位置，场地一侧设置裁判席（按要求搭建），总裁判席后架设主背景板。

仲裁、总裁用电脑各 1-2 台，场地应配有满足比赛所需要的电子评分系统 1 套、高清数码摄像机（仲裁摄像）1-2 台（含三脚架）、配套音响、集群电话（对讲机）等设备。

2. 距离比赛外边缘 4 米外应配备一周围挡。

#### （四）训练场地

1. 训练场地为 12 米×12 米×0.05 米的专用训练场地。

2. 每块场地之间的距离为 4 米。

#### （五）功能用房

根据赛事规格和要求配备贵宾室、仲裁工作室（休息室）、裁判员会议室（休息室，包括当地辅助裁判员）、竞赛监督办公室、竞赛办公室、编排记录室、检录处、设备器材室、新闻发布中心、礼仪奖品室、更衣室、卫生间和兴奋剂检测室等功能用房。

#### （六）电子计分系统

根据赛事规模，配备满足需要的太极拳推手比赛专用电子计分与成绩处理系统。

#### （七）音视频系统

根据赛事规模，配备双基色 LED 场馆大屏幕至少若干面，音、视频功放系统若干套。

#### （八）其他

1. 比赛场馆与训练场馆之间的步行距离超过 100 米时，须有摆渡车服务；

2. 赛前应配合主办方进行场馆、场地勘察、规划；

3. 制订、设计赛场形象景观方案，主办方同意后组织搭建。

## 第四章 赛事组织

### 第十四条 组织委员会

赛事主办方应当设立赛事组织委员会（以下简称组委会），履行赛事主体责任。组委会一般由赛事主办和承办单位的领导与相关人员共同组成，统一领导和落实赛事的各项筹备工作。

#### （一）组成

组委会由赛事主办和承办单位的领导与相关人员共同组成，根据工作需要，设主任、副主任、秘书长和委员职务，可增设名誉主任、执行主任、执行副主任、副秘书长等职务。

#### （二）职责

统一领导和落实赛事的各项筹备和组织实施工作。

### 第十五条 办事机构

#### （一）组成

办事机构由办公室、竞赛处、场地器材处、新闻宣传处、安全保卫处、后勤接待处、医疗卫生处、市场开发处等部门构成。

#### （二）职责

办事机构在组委会的直接领导和管理下履行各自工作职责，涵盖的工作有综合事务、竞赛、场地器材、信息技术、媒体运行、单项协会服务、运动员服务、技术官员服务、计时计分与成绩处理、体育展示、颁奖仪式、交通服务、医疗服务、观众服务、安

全保卫、兴奋剂检查、财务审计、志愿者工作等。

办事机构的设定，可视赛事的规格和规模而定。规格高、规模大的赛事一般要多设一些工作机构，规模较小的赛事可合并一些工作内容和机构，但各项工作内容要在工作机构中体现出来，可视实际情况增加必要的工作内容。

**第十六条** 组委会负责审核参加赛事的各类人员资格（包括运动员、教练员、裁判员和医务人员）。人员资格需符合竞赛规则和规程的有关规定。

#### （一）运动员

运动员年龄需符合本项目竞赛规则和规程的要求。对于无民事行为能力人或限制民事行为能力人参加比赛，主办方或承办方应当告知其监护人相关风险并由监护人签署承诺书。

#### （二）教练员

教练员指导比赛，需具备本项目执教经验。

#### （三）裁判员

赛事裁判员资质原则上需符合国家体育总局颁布的《体育竞赛裁判员管理办法》的相关规定。

1. 原则上需持有中国武术协会颁发或认可的裁判员证书；
2. 需具备独立的比赛执裁能力和丰富的实践经验。

#### （四）赛事医务监督及医疗急救人员

参加赛事的所有医务人员需持有在医疗卫生系统注册的在有效期内的执业资格证书。同时，执裁的医务监督还需了解本项目

特点，并具备独立的医务能力和丰富的临场急救经验。

## 第五章 竞赛文件

### 第十七条 竞赛规程

竞赛规程是组委会举办比赛的纲领性文件，至少应包括赛事名称、比赛时间与地点、主办与承办单位、参赛单位、比赛项目、参加办法、比赛办法、录取与奖励、报名与报到、经费、会议与抽签、仲裁和裁判员选派、其他事项等内容。竞赛规程一般至少于赛前1个月公布，便于参赛者根据规程合理安排训练，积极做好参赛准备。

### 第十八条 竞赛表单

（一）检录表单：印发给总裁组、仲裁组、裁判长、检录长至少各1份，每个场地检录组至少3份。

（二）裁判员评分表格：应印发给临场裁判员每人1份。

### 第十九条 秩序册

至少应包括竞赛规程、补充通知、中国武术协会纪律处罚办法、运动员守则、教练员守则、裁判员守则、武德风尚奖评选办法、组委会名单、工作机构及成员名单、竞赛监督委员会名单、仲裁委员会名单、裁判员名单、大会日程、竞赛日程、代表队名单、竞赛分组、参赛人员统计表、参赛项次统计表、比赛场地布局图、体育馆平面图等内容。

### 第二十条 成绩册

成绩册应包括获武德风尚奖的运动队、运动员和裁判员名单，以及按竞赛日程排列的成绩公告。

## 第六章 会议

### 第二十一条 组委会会议

（一）一般安排在第一个比赛日的前一天上午，在运动队比较集中的酒店。

（二）组委会有关领导、会议主持人 1 人；各运动队领队、教练各 1 人；仲裁委员会主任和总裁判长参加会议。

（三）扩音设备一套，以及其他必要的会议设施与器材。

### 第二十二条 技术会议

（一）一般安排在第一个比赛日的前一天上午，在组委会会议之后，同组委会会议地点。

（二）负责赛事运行的业务人员 1~2 人，并负责会议主持；仲裁委员会主任、总裁判长和编排记录长；各运动队领队、教练各 1 人参会。

（三）扩音设备 1 套（话筒若干），以及其他必要的会议设施与器材。

### 第二十三条 抽签

根据实际情况确定是否组织各项目比赛顺序抽签，如果抽签，则安排在技术会议之后，还需配备投影仪 1 套。

### 第二十四条 裁判员动员会

(一) 一般安排在裁判员报到日后的第一天上午，在组委会会议之前，裁判员入住的酒店。

(二) 会议主持人 1 人，组委会领导、仲裁、全体裁判员（包括辅助裁判员）参会。

(三) 扩音设备 1 套（话筒若干），以及其他必要的会议设施与器材。

### **第二十五条 裁判员学习**

所有裁判员在赛前应在总裁判长带领下进行业务学习，准确把握规则规程，统一评判尺度。

(一) 裁判员报到日后的第一天上午到比赛开始前一天下午或晚上，在裁判员入住的酒店安排学习。

(二) 配备投影仪 1 套、扩音设备 1 套（话筒若干），以及其他必要的会议设施与器材。

### **第二十六条 赛前预备会**

裁判员应在每个比赛单元开始前 30 分钟到达场馆，召开赛前预备会，由总裁判长负责抽签产生本单元临场裁判员，由裁判长负责提示本单元各项目需要注意的技术事项。

### **第二十七条 赛后总结会**

每个比赛单元结束后召开裁判小结会，由本组裁判长、副裁判长分别小结本单元本组裁判工作，最后由总裁判长进行点评。整个比赛结束后，由总裁判长对整个赛事的裁判工作进行总结。

## 第七章 赛事保障

**第二十八条** 赛事组织者应当制定落实“安全风险防控方案、应急处理方案、疫情防控方案和赛事组织方案”，并在赛前主动报本地方武术运动管理中心、武术协会寻求业务指导、技术支持和服务，对不符合规定条件、标准、规则和涉及安全问题的应及时整改到位，确保合法、安全、规范办赛。

### **第二十九条** 住宿

运动队和裁判员驻地必须分两处安排。驻地到赛场步行需 10 分钟以上的须有车辆接送，官方指定酒店距离比赛场馆不能超过 20 分钟车程。赛事承办方根据竞赛需要安排好运动员驻地循环班车的运行。

### **第三十条** 餐饮

（一）根据当地物价水平，为运动队提供中等（含）以上质量的餐饮，需要兼顾南北饮食习惯。如运动队有需要，务必单独提供回民餐。

（二）官方指定酒店须配备食品卫生监督，负责对运动员食品供应和采购渠道的监督，防止食源性中毒和兴奋剂问题的发生。

### **第三十一条** 交通与车辆

#### （一）运动队

提供运动队从官方指定酒店到比赛（训练）训练场馆之间的往返交通服务，制定班车时刻表。

## （二）技术官员与竞赛管理人员

提供技术官员与竞赛管理人员从官方指定酒店到比赛（训练）训练场馆之间的往返交通服务。根据仲裁、裁判员、电子裁判、竞赛编排、检录、竞赛管理人员的实际人数和需求安排车辆。

### **第三十二条 医疗服务**

根据比赛规模，应至少配有医务监督 1 名，配有急救医生 1-2 名，护士 1-2 名。医务监督及医疗急救人员不齐的情况下，须暂停比赛。

现场应配备 1-2 辆有生命支持系统的救护车。没有救护车候场的情况下，须暂停比赛。

现场应配备心脏除颤仪、轮式担架等急救医疗设施设备和相应药品，并就近设置医务室。

赛前应确定至少 1 家赛场附近急救条件较好、急救经验丰富的县级以上医疗急救机构，并需与公安、医疗、交通管理部门协商，开通绿色急救通道。救护车司机赛前须熟悉赛场到指定医疗机构的绿色急救通道及备用路线。

### **第三十三条 体检和保险**

运动员参赛前必须出示报到之日前 15 天内县级以上医院出具的至少包括脑电图、心电图、血压、脉搏等指标在内的适宜参加比赛的体格检查证明。

所有参赛运动员必须参保体育比赛人身意外伤害险，且所购保险责任免除条款不包含参加武术赛事。鼓励赛事承办方购买赛

事公众责任险。

组委会应根据国家有关规定，明确医疗、体检、购买保险等服务中所发生费用的经济责任。

### **第三十四条 运动员相关保护性措施**

（一）运动员在比赛中因头部受重击而终止比赛者，停止比赛 30 天；因头部受重击出现休克被终止比赛者，停止比赛 90 天；一年内因头部受重击出现休克被终止比赛两次者，停止比赛 365 天。

（二）如出现上述情况，需安排运动员接受脑部 CT 检查。

（三）停赛日期自受伤之日起计算，由医务监督如实记录报备。

### **第三十五条 安全保障**

（一）必须有专业人员维护比赛场地竞赛秩序，负责场馆和官方指定酒店的安全保障工作。

（二）赛事期间，在场地入口和观众席等位置安排专业安保人员维持秩序，确保安全。

### **第三十六条 熔断机制**

赛事组织者应当密切关注赛事进程，在办赛条件发生变化时，及时作出相应调整；在不具备继续办赛条件时，及时终止赛事。

## **第八章 其它**

### **第三十七条 开、闭幕式与颁奖仪式**

（一）提供开幕式、闭幕式或颁奖仪式的方案，并按主办方审定的方案组织实施。

（二）如不组织闭幕式，则在赛事最后一个单元结束后举行颁奖仪式。须配备至少 6 名礼仪人员参加颁奖仪式，并提前到场进行彩排。

### **第三十八条 财务**

负责所有赛事工作人员相关差旅和劳务费用，其它与赛事有关的必要工作及费用。

### **第三十九条 优惠政策**

（一）根据相关规定，对中国武协会员提供参赛优惠。

（二）若西藏代表队参赛，负责不超过 6 人的交通费（火车硬卧）和食宿费。以支持国家体育总局援藏工作。

（三）若新疆代表队参赛，负责不超过 6 人的食宿费。以支持国家体育总局援疆工作。

## **第九章 附 则**

**第四十条** 本指南适用于我国境内（不含香港特别行政区、澳门特别行政区、台湾省）举办的各类太极拳推手赛事及相关活动，为武术赛事办赛方提供技术服务和指导参考。未尽事宜以补充规定为准。

本指南解释权属于体育总局武术中心和中国武术协会。

**第四十一条** 本指南自发布之日起试行。。

# 太极拳推手项目参赛指引

(征求意见稿)

## 第一章 总 则

**第一条** 为贯彻落实《体育赛事活动管理办法》(体育总局令第25号)、《关于加强搏击类项目赛事活动安全管理工作的若干意见》(体规字〔2020〕3号)、《关于进一步加强体育赛事活动安全监管服务的意见》(体规字〔2020〕3号),进一步加强太极拳推手项目赛事活动安全监管服务,保护太极拳推手项目参赛者的合法权益,制定本指引。

**第二条** 本指引所指的太极拳推手项目赛事活动,是指在中国境内(不含香港特别行政区、澳门特别行政区、台湾省,下同)举办的太极拳推手赛事及相关活动(以下简称太极拳推手赛事)。

**第三条** 本指引是参赛者参加太极拳推手赛事必须要了解和遵守的事项,目的是使参赛者依规有序参赛、安全顺利完赛。

## 第二章 参赛须知

**第四条** 参赛者应当履行诚信、安全、有序的义务,做到:

- (一) 遵守相关法律法规规定,不得参加违规赛事活动;
- (二) 遵守竞赛规则规程、赛场行为规范和组委会的相关规定,自觉接受安全检查,服从现场管理,维护赛事活动正常秩序;

(三) 遵守体育道德，不得弄虚作假、徇私舞弊，严禁使用兴奋剂、操纵比赛、冒名顶替等行为；

(四) 遵守武德，不得自封“大师”“掌门”“正宗”“嫡传”等称号、随意自创门派、私下约架、恶意攻击、相互诋毁、歧视他人；

(五) 遵循科学规律，合理使用太极推手技法和原理，不虚假宣传，不故弄玄虚，弘扬正能量；

(六) 遵守社会公德，不得损坏体育设施，不得影响和妨碍公共安全，不得在赛事活动中违反社会公序良俗的言行。

**第五条** 学习竞赛规程。竞赛规程是组委会举办比赛的纲领性文件，主要包括赛事名称、比赛时间与地点、主办与承办单位、参赛单位、比赛项目、参加办法、比赛办法、录取与奖励、报名与报到、经费、会议与抽签、仲裁和裁判员选派，以及组委会的其他要求。

**第六条** 充分了解太极拳推手项目存在的运动风险，并且确认自己的身体状况能够适应参加太极拳推手赛事，并具备完成太极拳推手赛事的能力。如果没有充分知悉太极拳推手项目存在的安全风险，不建议报名参赛。

**第七条** 按规程要求报名。参赛者需符合竞赛规程规定的报名资格要求（参赛年龄、比赛成绩、身体状况等），在规定时间内按规程要求进行报名、报项。

(一) 对参赛风险有充分认识，自愿参赛，无民事行为能力

人或限制民事行为能力人参赛需经监护人同意，并签署承诺书。

(二) 需具有教练员、医生等相关人员组成的保障团队。

### 第三章 赛前准备

**第八条** 学习赛事补充通知或补充函。补充通知或补充函是组委会关于未尽事宜的补充性文件，一般按照赛事流程进展情况在官方网站上公布。

**第九条** 按照个人参赛计划，根据竞赛日程安排，制定备战训练计划，做好赛前训练，避免运动损伤。

**第十条** 合理搭配饮食，科学控制体重，调整好心态。

**第十一条** 及时办理个人人身保险证明、体检证明、免责声明书及组委会要求提交的其他有关材料。

**第十二条** 提前准备好参赛所需的文件材料、比赛服装、日常用品、医护用品和个人证件等，汇总成明细单，并在出发前进行核对。比赛服装需符合竞赛规程和规则的有关规定。

**第十三条** 提前规划好行程及相关事项。

### 第四章 赛中要求

**第十四条** 到达赛区后，按要求提交个人人身保险证明、体检证明、免责声明书等相关材料。

**第十五条** 报到时，领取秩序册、大会证件、赛事服务指南等文件。认真阅读秩序册和指南内容，核对相关信息，如有问题

及时提出并复核。

**第十六条** 遵守组委会统一安排，按规定用餐、乘车，按时参加相关会议、赛前训练、检录、比赛、颁奖等活动。

**第十七条** 比赛中，按比赛要求着装，检查相关器具，做好准备活动和参赛准备，落实个人安全防范措施。

**第十八条** 调整赛期饮食，保持体能、控制体重；做好参赛准备、调整至最佳比赛状态；训练及比赛后及时进行放松、治疗、恢复。

**第十九条** 严格遵守国家有关反兴奋剂工作的相关规定，注意食品、营养品、药品安全，避免误服误用情况的发生。

**第二十条** 及时关注成绩公告，安排好赛间训练。如对比赛成绩或结果有异议，应按相关规定及时向仲裁委员会提出申诉，不得扰乱正常比赛秩序。

**第二十一条** 提高安全意识，注意人身财产、交通等安全，不参加非组委会组织的活动。

## 第五章 赛后注意事项

**第二十二条** 赛后及时领取成绩册、获奖证书等相关资料，按规定办理离会手续，并安全返程。

**第二十三条** 赛后对身体情况进行有效评估，注意调整饮食，做好按摩放松，安排好恢复性训练。

**第二十四条** 赛后应严格遵守以下保护性措施：

(一) 运动员在比赛中因头部意外受撞击而终止比赛者，停止比赛 30 天；因头部受意外撞击出现休克被终止比赛者，停止比赛 90 天；一年内因头部受意外撞击出现休克被终止比赛两次者，停止比赛 365 天。

(二) 如运动员出现上述情况，需接受脑部 CT 检查。

(三) 停赛日期自受伤之日起计算。

## 第六章 附 则

**第二十五条** 本指引解释权属于国家体育总局武术运动管理中心和中国武术协会。

**第二十六条** 本指引自发布之日起试行。