

Mountain outdoor referee training Cheat Sheet

by lintex via cheatography.com/216260/cs/47214/

体育竞赛

在裁判员的主持下.....具有社会价值

裁判员基本要求

- 1. 坚持原则
- 2. 精通业务
- 3. 严格的组织纪律
- 4. 具备一定的体能、技能

裁判员基本任务

- 1. 维持竞赛秩序
- 2. 维持竞赛正义

户外裁判员工作的特殊性

- 1、裁判工作
- 4、协调工作
- 2、保护工作
- 5、救援工作
- 3、后勤工作
- 6、其他工作

竞赛规程

定义:组委会制定,以赛定规程,一赛一规程

主要内容:竞赛名称、目的、任务、时间、

地点、主办单位、承办单位

基本原则:可行性、公平性、稳定性

竞赛规则

体育单项协会制定,某一体育项目竞赛的"通 则"

基本功能:制约、协调、促进

基本原则:权威性、可操作性、稳定性

赛事评价体系

安全、顺畅、精彩

四个满意:地方政府、群众、运动员、媒体

3+X

- 1、纵向攀爬或下降
- 2、横向长距离大强度位移
- 3、户外技能

一定难度、技术全面性、观赏性

山地户外多项赛

在山地自然场地中进行的两个以上项目组合 而成的竞赛

1、多个项目; 2、连续进行; 3、无机械动力

分为S级山地户外多项挑战赛,L级探险越野

探险越野赛(L级)高危

超过42.195公里

海拔超过3500米

涉及夜间行进

使用绳索、上升下降器械

分为A专业、B爱好者、C大众级

山地越野跑分级

S1	<25KM	<3500	
S2	<25KM	>3500	B类高危
M1	25 <m1<42< td=""><td><3500</td><td></td></m1<42<>	<3500	
M2	25 <m2<42< td=""><td>>3500</td><td>B类高危</td></m2<42<>	>3500	B类高危
L1	42 <l1<100< td=""><td><3500</td><td>B类高危</td></l1<100<>	<3500	B类高危
L2	42 <l2<100< td=""><td>>3500</td><td>A类高危</td></l2<100<>	>3500	A类高危
XL	>100KM		A类高危

登山赛

海拔3500米以下山地自然场地,低海拔向 高海拔攀登,非高危

S级<3KM<M级<10KM<L级<30KM<XL级 <42KM

交替站

项目与项目进行转换的站点

交替站TA、检查点CP、补给点SP

设置的原则:公平性、顺畅性、封闭性

直通I型站、环形U型站;一次性、重复式;

两两检查制度

检查运动员穿戴安全装备情况 检查运动员安全装备与绳索之间连接情况 每个环节必须有两名裁判独立进行检查

交替站风险控制

TA1必须在起点发枪前1小时完成布置 观察运动员身体状况是否适合继续参赛 必须手动记录运动员进出站时间

赛事风险控制

风险与安全是对立统一关系

高海拔1500-3500,超高海拔3500-5500

风险因素:自然、人为、突发、耦合

 \mathbb{C}

By **lintex** cheatography.com/lintex/

Not published yet.

Last updated 20th October, 2025.

Page 1 of 1.

Sponsored by **ApolloPad.com**Everyone has a novel in them. Finish
Yours!
https://apollopad.com