第十五届全国运动会铁人三项项目竞赛规程

一、竞赛项目

（一）男子个人

（二）女子个人

（三）混合接力

二、运动员资格

（一）符合《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第四条规定。

（二）年龄规定

1.男子个人、女子个人：16岁及以上（2009年12月31日及之前出生）。

2.混合接力：15岁及以上（2010年12月31日及之前出生）。

三、参加办法

（一）执行《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第三条规定。

（二）资格赛

1.个人

每单位每一小项报名人数不限。

2.混合接力

每单位报名队数不限，具体参加办法参见混合接力竞赛规则。

1. 运动队官员数量

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **运动员** | 1-3人 | 4-6人 | 7-12人 |
| **运动队官员** | 2人 | 4人 | 6人 |

（三）决赛

1.个人

（1）每一小项最多不超过48人参赛。

（2）除奖励名额外，每单位每一小项最大参赛人数为4人。

（3）参赛名额的分配按照《第十五届全国运动会铁人三项参赛名额分配办法》执行（附件1）。

2.混合接力

（1）每单位限报1个队，每队由2男2女共4名运动员组队。

（2）参加混合接力比赛的运动员可不参加个人赛。

（3）参赛名额按照《第十五届全国运动会铁人三项参赛名额分配办法》进行分配。

3.运动队官员数量

执行《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第三条第（三）款规定，由各代表团统一分配确定。

（四）体能测试

资格赛实施体能测试准入制度，体能测试满分100分，60分及以上达标，未达标的运动员不得参加资格赛（香港、澳门特别行政区代表团运动员除外）。

体能测试时间和地点另行通知，体能测试方案见附件2。其中，体脂百分比、垂直纵跳、腹肌耐力、背肌耐力满分均为10分，3000米跑、15×100米游泳带掌带板、30秒X13组Wattbike平均相对功率满分均为20分。

（五）香港、澳门运动员（队）参赛

香港特别行政区、澳门特别行政区代表团直接获取决赛参赛名额，决赛名额分配参见《第十五届全国运动会铁人三项参赛名额分配办法》。

四、竞赛办法

（一）执行最新版本《世界铁人三项联盟竞赛规则》，规则全文和参考译文在中国铁人三项运动协会（以下简称“中铁协”）官方网站查阅和下载。《世界铁人三项联盟竞赛规则》中未具体说明的部分按照最新版本《中国铁人三项运动协会犯规行为处罚细则》以及本规程执行。

（二）竞赛距离

个人比赛：游泳1.5公里，自行车40公里，跑步10公里。

混合接力比赛（每人），游泳0.25-0.3公里，自行车5-8公里，跑步1.5-2公里。

1. 个人比赛中，在自行车赛段被套圈的运动员将被取消继续比赛的资格。

（四）运动员自备比赛服、自行车、头盔等比赛装备，且须符合最新版本的《中国铁人三项运动协会运动员比赛服和装备细则》，该文件可到中铁协官方网站“规则规定”栏查阅和下载。其中比赛服按照参加国内比赛设计，世界铁联标志和英文国家代码可不印制，运动员姓名应使用中文。

（五）出发名单编排办法

1.个人

资格赛出发名单依次参考世界铁人三项联盟（以下简称“世界铁联”）个人世界排名（截至赛前，须在前200名以内）、优秀组个人积分排名（截至赛前）、U19组个人积分排名（截至赛前）编排，无有效积分排名的运动员排在最后，由技术代表抽签决定先后顺序。

决赛出发名单依次参考世界铁联个人世界排名（截至2025年9月30日，须在前200名以内）、优秀组个人积分排名（截至2025年9月30日）、U19组个人积分排名（截至2025年9月30日）编排，无有效积分排名的运动员排在最后，由技术代表抽签决定先后顺序。

2.混合接力

资格赛出发名单依据优秀组团体积分排名（截至赛前）编排，无有效积分排名的队伍排在最后，由技术代表抽签决定先后顺序。

决赛出发名单依据优秀组团体积分排名（截至2025年9月30日）编排，无有效积分排名的队伍排在最后，由技术代表抽签决定先后顺序。

（六）混合接力竞赛规则

1.混合接力组队要求：每队由2男2女4名运动员组成。

2.各队参赛运动员比赛先后顺序必须为：男-女-男-女；每名运动员均须完成相同距离的“游泳-自行车-跑步”路线，并交接给后一名运动员。

3.处于相同比赛位次的运动员之间允许尾随，即同处第一位进行比赛的运动员之间允许尾随，同处第二位进行比赛的运动员之间允许尾随，依此类推；处于不同比赛位次的运动员之间不允许尾随。

4.同一个参赛队的所有成员须一起检录，特殊情况无法执行的，须经技术代表同意。

5.接力规则

（1）队员之间的接力在“接力区”完成，接力区长15米。

（2）接力方式为：完成比赛的运动员用手接触后一名运动员的身体。

（3）如果因失误在“接力区”之外完成接力，则相关的参赛队必须在处罚区接受10秒的处罚。如果故意在“接力区”外接力，则取消比赛资格。

（4）如果接力未能完成，则相关的参赛队将被取消比赛资格。

（5）接力之前，运动员将在“接力准备区”等待，直到技术官员通知其进入接力区。

6.只有各队的第4名运动员可通过终点线。

7.各队完成时间的计算方式为：从第一名队员出发开始直至最后一名队员完成比赛，连续不间断计算。

（七）混合接力组队和棒次表应于赛前1天提交至技术代表（每性别可报1名替补）；混合接力比赛前2小时，各队教练员可向裁判长提交混合接力组队和棒次更换申请表，具体方式在赛前技术会上说明。

五、奖励办法

执行《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第六条规定。

六、报名和报到

执行《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第三条第（二）（四）款规定。

七、技术官员

执行《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第九条规定。

八、技术申诉

按照世界铁联和中铁协有关规定执行。

附件：1.第十五届全国运动会铁人三项参赛名额分配办法

2.第十五届全国运动会铁人三项体能测试方案

附件1

第十五届全国运动会铁人三项参赛名额分配办法

第一条 总则

为创造公平、公正、公开的竞赛环境，根据《第十五届全国运动会竞赛规程总则》《第十五届全国运动会铁人三项项目竞赛规程》，制定此办法。

第二条 小项设置和年龄要求

1.男子个人：2009年12月31日及之前出生

2.女子个人：2009年12月31日及之前出生

3.混合接力：2010年12月31日及之前出生

第三条 资格赛和积分排名

（一）混合接力资格赛

3站混合接力资格赛（优秀组），安排在2025年4月1日至7月31日期间。

（二）积分排名

1.世界铁联个人积分排名

（1）周期：截至2025年7月31日；

（2）依据：世界铁联个人积分排名规则。

2.优秀组个人积分排名、优秀组团体积分排名

（1）周期：2024年7月1日至2025年7月31日；

（2）依据：《中国铁人三项运动协会优秀组和U系列组比赛积分排名办法》。其中，2024年7月1日至12月31日期间取得的积分按三分之一计入2025年度。

1. 参赛名额分配

除香港特别行政区代表团、澳门特别行政区代表团直接分配名额外，其他参赛名额依据获取途径“奥运会奖励名额”“混合接力资格赛”“优秀组团体积分排名”“世界铁联个人积分排名”“优秀组个人积分排名”依次分配。参赛名额分配表如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **小项****获取途径** | **奥运会****奖励****名额** | **混合接力资格赛****（3站）** | **优秀组团体****积分排名** | **个人积分排名** | **香港** | **澳****门** | **合****计** |
| **每站混合接力资格赛（优秀组）****前2名** | **前3名** | **世界铁联个人积分排名** | **优秀组****个人积****分排名** |
| **男子** | 2 | 3×2×2=123站，每站前2名，每队2个名额 | 3×2=6前3名每队2个名额 | 6前6名 | 16前16名 | 3 | 3 | 48 |
| **女子** | 2 | 3×2×2=123站，每站前2名，每队2个名额 | 3×2=6前3名每队2个名额 | 6前6名 | 16前16名 | 3 | 3 | 48 |
| **合计** | 4 | 24 | 12 | 12 | 32 | 6 | 6 | 96 |

第五条 奖励名额和最大参赛名额

（一）各单位可通过获取巴黎奥运会参赛名额获得“奥运会奖励名额”（香港、澳门特别行政区代表团除外），具体办法参见第七条第（一）款。

（二）除奥运会奖励名额外，通过“混合接力资格赛”获得参赛名额的6个单位，可再次通过“个人积分排名”获得参赛名额，每单位男子和女子最大参赛名额各为4个，其中男子和女子个人赛最大参赛名额各为4个。

（三）除奥运会奖励名额外，通过“优秀组团体积分排名”获得参赛名额的3个单位，可再次通过“个人积分排名”获得参赛名额，每单位男子和女子最大参赛名额各为3个，其中男子和女子个人赛最大参赛名额各为3个。

（四）除奥运会奖励名额外，其他通过“个人积分排名”获得参赛名额的单位，每单位男子和女子最大参赛名额为各为2个，其中男子和女子个人赛最大参赛名额各为2个。

（五）香港、澳门特别行政区代表团直接分配参赛名额，每单位男子和女子最大参赛名额各为3个，其中男子和女子个人赛最大参赛名额各为3个。

（六）获得参赛名额的单位以及香港、澳门特别行政区代表团，满足“混合接力赛”组队条件（2男2女、2010年12月31日及之前出生）的均可组队参加混合接力比赛，每单位限报1支队。

第六条 最低参赛资格标准

运动员在符合第十五届全国运动会竞赛规程总则中有关运动员资格说明的前提下，满足以下条件中的任意一项，即可达到最低参赛资格标准。未达到最低参赛资格标准的运动员，不可参加第十五届全国运动会铁人三项决赛（香港、澳门特别行政区代表团不受最低参赛资格标准限制）。

1. 巴黎奥运会参赛运动员；

（二）2025年4月1日至2025年7月31日，参加2站全国竞技铁人三项比赛并获得有效成绩（个人赛或混合接力赛）。

第七条 个人赛参赛名额分配办法

男子与女子个人赛参赛名额分配办法相同，以下分配办法分别适用于男子或女子。参赛名额将按照以下方式和次序进行分配：

（一）奥运会奖励名额（名额1至2）

名额1至2将分配给巴黎奥运会参赛运动员所代表的单位，奥运会奖励名额不受单位最大参赛名额限制。如无运动员获得巴黎奥运会参赛资格，此名额将依次转移至“个人积分排名”进行再分配。

（二）混合接力资格赛（名额3至14）

名额3至14将分别分配给获得3站混合接力资格赛前2名的6个单位（香港、澳门特别行政区代表团即使参加比赛也不占用名额），每单位2个参赛名额，共计12个参赛名额；第一站已经获得参赛名额的单位，不占用第二站参赛名额，第一站和第二站已经获得参赛名额的单位，不占用第三站参赛名额；这部分名额由各单位自行分配给运动员，未分配出去的名额不进行再分配。

（三）优秀组团体积分排名（名额15-20）

名额15至20将按照截止至2025年7月31日的“优秀组团体积分排名”依次分配给获得优秀组团体积分排名前3名的3个单位（香港、澳门特别行政区代表团即使积分排名靠前也不占用名额），每单位2个参赛名额，共计6个参赛名额；已经通过“混合接力资格赛”获得参赛名额的单位，不占用此部分名额；这部分名额由各单位自行分配给运动员，未分配出去的名额不进行再分配。

（四）个人积分排名(名额21至42)

名额21至42将依次按照截至2025年7月31日的“世界铁联个人积分排名”“优秀组个人积分排名”分配给运动员所代表的单位，其中“世界铁联个人积分排名”分配6个名额，“优秀组个人积分排名”分配16个名额；已经通过“混合接力资格赛”获得参赛名额单位，每单位可再通过“个人积分排名”获得最多2个名额，已经通过“优秀组团体积分排名”获得参赛名额的单位，每单位可再通过“个人积分排名”获得最多1个名额；以上运动员个人积分排名应满足“世界铁联个人积分排名”前200名、“优秀组个人积分排名”前50名；其他通过“个人积分排名”获得参赛名额的单位，每单位最大参赛名额为2个。

（五）香港和澳门(名额43至48)

名额43至48将分配给香港特别行政区和澳门特别行政区代表团，每单位获得3个参赛名额，这部分名额由香港特别行政区和澳门特别行政区自行分配给运动员，未分配出去的名额不进行再分配。

第八条 混合接力赛参赛名额分配办法

（一）混合接力资格赛和优秀组团体积分排名（名额1至9）

名额1至9将分别分配给获得3站混合接力资格赛前2名、优秀组团体积分排名前3名的9个单位（香港、澳门特别行政区代表团即使参加比赛也不占用名额），每单位1个参赛名额，共计9个参赛名额；第一站已经获得参赛名额的单位，不占用第二站参赛名额，第一站和第二站已经获得参赛名额的单位，不占用第三站参赛名额；已通过“混合接力资格赛”获取参赛名额的单位，不占用“优秀组团体积分排名”分配的参赛名额。

（二）香港和澳门(名额10至11)

名额10至11将分配给香港、澳门特别行政区代表团，每单位获得1个参赛名额。

（三）其他名额（名额N）

通过“个人积分排名”获得个人赛参赛名额的单位，符合混合接力组队条件（2男2女、2010年12月31日及之前出生）均可参加混合接力赛。

第九条 参赛名额确认、再分配与使用

（一）中国铁人三项运动协会将最晚于本项目决赛开始前60天（具体时间另行通知）通知各单位参赛名额初步分配情况，并在协会官网公布各单位参赛资格获取情况。

（二）各单位须最晚于本项目决赛开始前50天（具体时间另行通知）向中国铁人三项运动协会确认是否使用各自获得的参赛名额以及使用这些参赛名额的运动员名单。

（三）中国铁人三项运动协会将最晚于本项目决赛开始前45天（具体时间另行通知）确定最终的参赛名额分配清单。

（四）各单位所获得的参赛名额原则上应由为其获得资格的运动员本人使用，如某运动员因伤病无法参赛，则须到县级以上医务部门诊断并提交诊疗证明，经批准后由本单位其他符合最低参赛资格标准的运动员按照本办法依次替换。

（五）运动员或其代表单位出现以下情况的，将取消其已获得的参赛名额：

1.兴奋剂违规问题；

2.因赛风赛纪问题被停赛；

3.不配合国家队执行备战奥运会、青奥会、亚运会等重大国际比赛任务。

第十条 附则

（一）本办法如与第十五届全国运动会有关的政策文件相冲突，本办法将做出必要的调整。

（二）本办法解释权归中国铁人三项运动协会。

（三）本办法自公布之日起执行。

附件2

第十五届全国运动会铁人三项体能测试方案

一、体能测试指标与标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **得分** | **体脂百分比****（%）** | **垂直纵跳****（厘米）** | **腹肌耐力****（秒）** | **背肌耐力****（秒）** | **3000米跑****（分:秒）** | **15×100米游泳带掌带板****（包干时间-完成时间）****（分:秒）** | **30秒×13次Wattbike****平均相对功率****（瓦/公斤）** |
| 男  | 女  | 男 | 女 | 男/女 | 男/女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男/P10 | 女/P7 |
| **10** | ≤12 | ≤16 | ≥69 | ≥55 | ≥160 | ≥160 | ≤09:00 | ≤10:15 | ≤01:40 – 01:05 | ≤01:40 – 01:10 | ≥8.0 | ≥6.0 |
| **9** | 13 | 17 | 67 | 53 | 155 | 155 | 09:15 | 10:30 | 01:40 – 01:06 | 01:40 – 01:11 | 7.5-7.9 | 5.5-5.9 |
| **8** | 14 | 18 | 65 | 51 | 150 | 150 | 09:30 | 10:45 | 01:40 – 01:07 | 01:40 – 01:12 | 7.0-7.4 | 5.0-5.4 |
| **7** | 15 | 19 | 63 | 49 | 145 | 145 | 09:45 | 11:00 | 01:40 – 01:08 | 01:40 – 01:13 | 6.5-6.9 | 4.5-4.9 |
| **6** | 16 | 20 | 61 | 47 | 140 | 140 | 10:00 | 11:20 | 01:40 – 01:09 | 01:40 – 01:14 | 6.0-6.4 | 4.0-4.4 |
| **5** | 17 | 21 | 59 | 45 | 135 | 135 | 10:20 | 11:40 | 01:40 – 01:10 | 01:40 – 01:15 | 5.5-5.9 | 3.5-3.9 |
| **4** | 18 | 22 | 57 | 43 | 130 | 130 | 10:40 | 12:00 | 01:40 – 01:11 | 01:40 – 01:16 | 5.0-5.4 | 3.0-3.4 |
| **3** | 19 | 23 | 55 | 41 | 125 | 125 | 11:00 | 12:20 | 01:40 – 01:12 | 01:40 – 01:17 | 4.5-4.9 | 2.5-2.9 |
| **2** | 20 | 24 | 53 | 39 | 120 | 120 | 11:20 | 12:40 | 01:40 – 01:13 | 01:40 – 01:18 | 4.0-4.4 | 2.0-2.4 |
| **1** | 21 | 25 | 51 | 37 | 115 | 115 | 11:40 | 13:00 | 01:40 – 01:14 | 01:40 – 01:19 | 3.5-3.9 | 1.5-1.9 |
| **0** | >21 | >25 | <51 | <37 | <115 | <115 | >11:40 | >13:00 | >01:40 – 01:14 | >01:40 – 01:19 | <3.5 | <1.5 |

二、测试方法

1. 体脂百分比

 所需器材：体脂测量仪。

 测试要求：根据仪器操作要求。

1. 垂直纵跳

所需器材：摸高器等。

测试要求：开始测试前运动员必须进行充分的热身，以防止受伤。以右臂垂直摸高为例，测试人员首先量取被测试者原地摸高高度（右臂充分上举），注意被测试者身体需保持正直方可测量。被测者站于摸高器下方，不能助跑，双臂自由摆动，尽力垂直向上跳起摸到最大高度，落下。测试前允许有2-3次尝试，被测者有3次跳跃机会，取最好成绩，精确到整数，将该数值减去被测者原地摸高高度得到垂直纵跳成绩，计量单位为厘米。



3.腹肌耐力测试

 所需器材：长凳或跳箱**。**

 测试要求：被测者仰卧在长凳或跳上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不得超过 30 度（见图）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于水平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，运动员维持时间达到满分标准可以停止测试，计量单位为秒，精确到整数。



4.背肌耐力测试

 所需器材：长凳或跳箱**。**

 测试要求：被测者俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体在一个平面上（见图）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，运动员维持时间达到满分标准可以停止测试，计量单位为秒，精确到整数。



5.3000米跑

 所需器材：秒表。

 测试要求：被测者充分热身后，采用站立式起跑，用最快速度完成 3000m 距离，计量单位为“分:秒.00（mm:ss.00）”，精确到小数后两位。

注意事项

①运动员在听到裁判员“运动员各就位”的口令后做好站立式起跑姿势准备，稳定住不要移动身躯，随后听到枪响即可出发。

②起点在200米起点处，过了弯道即可插入直道，随后再跑7圈到达100米处终点则算完成测试。

③途中不可越过一道内线，否则视为犯规成绩无效。

6.15X100米游泳带掌带板

 所需器材：游泳划水掌、夹板（统一提供），泳镜泳帽（自备），秒表

 测试要求：运动员佩戴由组织方统一提供的游泳划水掌、夹板，水中出发，完成15X100米，每100米包干时间1分40秒。取所有100米完成时间的平均成绩计分。运动员每完成一个100米，裁判员均计取完成时间，并向运动员播报，包干时间结束后裁判员发出下一个100米的出发信号。

7.30秒X13组Wattbike平均相对功率

 所需器材：Wattbike，笔记本电脑，数据线，体重计

 测试要求：女子P7（30″全力All-out -30″间歇Rest）X13次Times；男子P10（30″全力All-out-30″间歇Rest）X13次Times；磁阻自选，可动态调整；由发令员控时，以每名运动员完成的“平均功率相对值Watt/Kg”（平均功率值/体重）计分；参测运动员体重在测试前统一着骑行服测量。