

“奔跑吧！少年”2025年杭州市首届“小勇士” 亲子户外障碍赛报名通知

一、指导单位

共青团杭州市委
杭州市妇女联合会

二、主办单位

杭州青少年活动中心
杭州市体育总会

三、承办单位

杭州市上城区丁兰街道
杭州上城区文商旅投资控股集团有限公司
杭州西子青少年体育俱乐部

四、协办单位

杭州百夫长文化体育有限公司
杭州皋亭山景区管理服务有限责任公司

五、参与对象

一年级至三年级学生及家长

六、活动时间

10月8日8:30-16:00（共开设六场，每场限报50对
亲子，每对亲子限报一场。）

发枪时间：8:30、9:00、10:00、10:30、14:00、
14:30

七、活动地点

杭州皋亭山千桃园

八、报名

1. 报名方式一：手机端下载并安装“数智杭青少”App，点击【更多】，选择【学生活动服务】，查找并打开参加的活动，按步骤报名。

报名方式二：打开杭州青少年活动中心学生活动服务网址 <https://hd.hzqsn.com/>，查找打开参加的活动，按步骤报名。

2. 报名截止时间：9月30日17:00，逾期不再接受报名。

3. 本次活动收取赛事服务费100元/对亲子（一大一小），报名截止后，非伤病原因不予退费。

九、活动咨询

1. 联系人：江老师 18069801442，孙老师 15757133667。

2. 活动联系群（钉钉群号：110565022324）



十、活动内容

20个关卡（示意图如下）



序号	关卡	示意图	玩法说明
1	朱轮华毂		从障碍轮胎上方一端跨越至另一端； 参赛选手可以踩在障碍区域内的任何地方。
2	披荆斩棘		在绳网下爬行（允许滚动）。
3	烽火长城		翻过第一座墙，从第二座墙下面钻过，翻过第三座墙，从第四座墙中间穿过。
4	天罗地网		参赛选手面对障碍绳网，从障碍绳网中通过； 不可以接触障碍绳网。
5	襟飘带舞		参赛选手不借助任何道具从障碍上通过； 不可接受除障碍之外的物体作为帮助。
6	铜雀台		拉起绳索将重物上的绳结碰到最上方的定滑轮； 允许脚放在钢管上作为杠杆发力； 将重物有控制的放到地面，而非自由落体。重物接触地面后，手才能离开绳子。
7	九天揽月		爬上障碍物，并用腰以上任意部位敲响铃铛。
8	十绝阵		翻越铝合金栅栏，跨越麻绳，翻越铝合金栅栏。
9	一字长城		爬上并翻越障碍，但不得碰到障碍的侧边、旗杆或支撑扁带。
10	飞檐走壁		仅用墙体上的手脚把手横向在一个赛道内平移通过墙体； 选手不能触碰墙体顶端及地面。
11	泸定桥		参赛者从一侧翻越栏杆，需要手扶、脚踩铁链从一侧至另一侧，并再次翻越栏杆； 通过障碍时不得落地，不能借助任何外力通过。

12	凌波微步		参赛者从一侧爬上障碍物，通过绳网从另一侧爬下； 通过障碍时不得落地，不能借助任何外力通过； 不得接触两侧金属桁架。
13	龙城飞将		只用双手或者双臂从障碍物的一端穿越到另一端； 用手拍响铃铛，不可用身体其他部位碰触铃铛。
14	通天宝塔		爬上障碍，从顶端翻越，并从障碍的另一端爬下； 允许使用攀爬扁带和在障碍底部、顶部和其他部位的水平于地面的钢管。
15	潜移默化		需要从绳网一端进入另一端出，完成规定赛道； 不允许借助任何外力； 中途不得从旁边出来。
16	点石成金		在指定区域内选择一个球，按照赛道标记搬运球。
17	紫禁之巅		爬上并翻过墙； 可以使用绳索； 参赛者不得使用支撑物或墙体获取帮助。
18	金刚镯		将轮胎翻过直到另一面接触地面； 一旦第一次翻动结束，身体不能和轮胎有任何身体上的接触，包括手脚； 将轮胎翻回开始的位置直到另一面接触地面。
19	乾坤大挪移		在指定区域内选择一个带绳重物的铁盆。按照赛道标记拖拉铁盆； 参赛者必须拖拉铁盆完成全部标记的障碍； 铁盆底面必须贴地面。
20	九龙壁		爬上障碍，从顶端翻越，并从障碍另一端爬下； 允许使用攀爬扁带和在障碍底部的、顶部和其他部位的水平于地面的钢管。

十一、活动办法及奖励办法

（一）活动办法

1. 参赛选手须是身体健康，无运动禁忌症者。
2. 每个关卡可按个人能力选择参加。
3. 一名家长必须在赛道内陪同，但不可攀爬器械。

（二）奖励办法

1. 每对亲子报到时可获得一个赛事包，内含运动短袖两件（一大一小）、防滑手套一双、关卡指引地图一份；

2. 所有参赛选手可获得完赛证书；完成 10-13 个关卡颁发铜牌，完成 14-17 个关卡颁发银牌，完成 18-20 个关卡颁发金牌。

十二、活动流程

皋亭山千桃园主入口报到——领取参赛包——更换服装、热身——起点等待发枪——选择关卡挑战——完成挑战后到终点领取证书及奖牌。

每场次提前 30 分钟报到，报到时家长须现场扫码签署《风险告知书》（见附件）。

十三、未尽事宜，另行通知。

十四、本活动解释权归主办单位。

附件

参赛风险告知书

1. 本人及监护人完全了解自己的身体状况，确认自身健康状况良好，没有任何的身体不适或疾病（包括心脏病、风湿心脏病、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、各种传染性疾病等），因此郑重声明可以正常参加“奔跑吧！少年”2025年杭州市首届“小勇士”亲子户外障碍赛。

2. 本人及监护人愿意遵守本次比赛活动的所有规则规定，本人及监护人明白并理解体育竞技项目可能存在的意外和风险，本人及监护人会提供正确的信息于组委会购买本次活动期间运动意外保险；此外本人会竭尽所能，抱着对自己的安全负责任的态度参赛。

3. 若出现受伤情况本人同意接受主办方在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗并根据情况及时就医。

4. 主办方已履行下列安全保障义务：①提前对赛道进行测试评估；②配备2名持证急救员；③设置活动急救点。参赛者确认已查看并认可上述安保措施。若因参赛者自身原因（突发疾病、不遵守活动规则规定、拒绝现场急救等）以及不可抗力因素、不可归责于主办方的因素导致的人身意外伤害、财产损失等，与大会及主办方无关。

参赛者：（签字捺印）

监护人：（签字捺印）