

泉州市体育局
泉州晚报社
中共鲤城区委组织部文件
中共丰泽区委组织部
中共洛江区委组织部

泉体〔2026〕94号

泉州市体育局 泉州晚报社 中共鲤城区委组织部
中共丰泽区委组织部 中共洛江区委组织部关于举办
2026年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛的通知

鲤城区、丰泽区、洛江区文化体育和旅游局，鲤城区、丰泽区、洛江区各相关社区“党建+”邻里中心：

为全面贯彻党的二十大和二十届三中、四中全会精神，全面落实习近平总书记关于加快建设体育强国、发展全民健身事业重要论述，践行全民健身国家战略，持续深化拓展“深学争优、敢

为争先、实干争效”行动，赋能“党建+”邻里中心提质增效，依托群众体育赛事凝聚邻里向心力、拓宽社区互动渠道、夯实基层治理根基，决定举办 2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛。

现将赛事活动方案和竞赛规程印发给你们，请广泛发动社区群众，积极组队参赛。

- 附件： 1. 2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛组织方案
2. 2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛竞赛规程总则
3. 2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛各单项比赛规程
4. 2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛参赛保证书
5. 2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛参赛免责声明



(此件主动公开)

2026 年 9 月 24 日

附件 1

2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛 组织方案

一、活动背景

2026 年是“十五五”开局之年。泉州市将党建“红色动能”注入体育事业发展主战场，推动党建工作和业务工作深度融合、相互促进，通过康乐赛系列活动打造全龄友好型群众体育赛事平台，以“体”惠民，为幸福生活“加码”。

系列赛事连续三年成功举办，有效促进了全民健身、丰富了居民文化生活，同步构建“社区体育管家”专业指导体系，着力打通科学健身指导服务“最后一公里”，让群众在强身健体中厚植邻里情、凝聚共同体意识，为建设睦邻友好的社区治理新格局注入体育动能，并积极推动群众赛事活动与文化、商业等深度融合，以赛事经济点燃消费活力，进一步刺激和带动体育消费。现拟举办 2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛系列活动。

二、活动主题

党建引领新风尚 全民健身展风采

三、组织机构

主办单位：泉州市体育局

泉州晚报社

中共鲤城区委组织部

中共丰泽区委组织部

中共洛江区委组织部

承办单位：鲤城区文化体育和旅游局

丰泽区文化体育和旅游局

洛江区文化体育和旅游局

泉州市社会体育指导员协会

协办单位：（待定）

四、活动时间

鲤城区分站赛：10月24日

洛江区分站赛：10月25日

丰泽区分站赛：10月31日

总 决 赛：11月1日

五、活动地点

鲤城区：浮桥街道延陵社区“党建+”邻里中心

洛江区：马甲镇杏川村“党建+”邻里中心

丰泽区：城东街道埭头社区“党建+”邻里中心

六、活动架构

（一）“邻里乐”全民健身日

1.（团队赛）：①拔河、②跳绳、③袋鼠跳、④“击鼓弹球”项目；

（个人类）：①投篮、②跳绳、③足球“九宫格”、④五子棋。

2.总决赛：项目设置与分站项目一致，分站赛个人类项目前

3 名人员和集体类项目前 3 名队伍人员，进入总决赛。

（二）“邻里学”一站式服务

设置中医健康咨询、急救技能培训、运动安全与康复指导，让运动更安全、更有效；开展“科学健身大讲堂”系列讲座，邀请运动康复师、营养师、专业健身教练现场授课。

附件 2

2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛 竞赛规程总则

一、活动主题

党建引领新风尚 全民健身展风采

二、活动时间

鲤城区分站赛：10 月 24 日

洛江区分站赛：10 月 25 日

丰泽区分站赛：10 月 31 日

总 决 赛：11 月 1 日

三、活动地点

鲤城区分站赛：浮桥街道延陵社区“党建+”邻里中心

洛江区分站赛：马甲镇杏川村“党建+”邻里中心

丰泽区分站赛：城东街道埭头社区“党建+”邻里中心

总 决 赛：城东街道埭头社区“党建+”邻里中心

四、参赛对象

鲤城区、丰泽区、洛江区的“党建+”邻里中心。具体如下：

（一）鲤城区“党建+”邻里中心（10 个）

1. 鲤中街道东门社区“党建+”邻里中心

2. 常泰街道下店社区“党建+”邻里中心

- 3.开元街道新春社区“党建+”邻里中心
- 4.鲤中街道清正社区“党建+”邻里中心
- 5.江南街道东浦社区“党建+”邻里中心
- 6.海滨街道东鲁社区“党建+”邻里中心
- 7.金龙街道古店社区“党建+”邻里中心
- 8.临江街道幸福社区“党建+”邻里中心
- 9.浮桥街道延陵社区“党建+”邻里中心
- 10.金龙街道高山社区“党建+”邻里中心

(二) 丰泽区“党建+”邻里中心 (11 个)

- 1.泉秀街道灯星社区“党建+”邻里中心
- 2.城东街道浔美社区“党建+”邻里中心
- 3.丰泽街道东涂社区“党建+”邻里中心
- 4.城东街道埭头社区“党建+”邻里中心
- 5.丰泽街道东美社区“党建+”邻里中心
- 6.东湖街道铭湖社区“党建+”邻里中心
- 7.华大街道城东社区“党建+”邻里中心
- 8.北峰街道群山社区“党建+”邻里中心
- 9.东湖街道少林社区“党建+”邻里中心
- 10.东海街道滨城社区“党建+”邻里中心
- 11.丰泽街道霞淮社区“党建+”邻里中心

(三) 洛江区“党建+”邻里中心 (10 个)

- 1.马甲镇杏川村“党建+”邻里中心

- 2.马甲镇永安村“党建+”邻里中心
- 3.马甲镇蔡内村“党建+”邻里中心
- 4.罗溪镇洪四村“党建+”邻里中心
- 5.万安街道后埭社区“党建+”邻里中心
- 6.马甲镇潘内村“党建+”邻里中心
- 7.双阳街道朝阳社区“党建+”邻里中心
- 8.双阳街道新峰社区“党建+”邻里中心
- 9.河市镇炉田村“党建+”邻里中心
- 10.虹山乡松角山村“党建+”邻里中心

（四）总决赛参赛对象

各分站赛团体项目类：①团队跳绳；②袋鼠跳；③拔河竞赛；④“击鼓弹球”等四个项目，获得每个项目前三名队伍人员；获得个人趣味类项目：①投篮；②跳绳；③足球“九宫格”；④五子棋等项目前三名人员。

五、活动项目

（一）团体类项目：①团队跳绳；②袋鼠跳；③拔河竞赛；④“击鼓弹球”。

（二）个人趣味类项目：①投篮；②跳绳；③足球“九宫格”；④五子棋。

六、参赛办法

（一）每个“党建+”邻里中心须报满所有 4 个团体类竞赛项目、4 个个人类趣味项目。

（二）参赛运动员须为本社区内城乡居民；参赛时运动员出

示第二代身份证;

(三) 每个“党建+”邻里中心代表队设总领队 1 名, 副总领队 1 名, 教练员(可由运动员兼任)、运动员若干名, 总人数不超过 29 人, 团体类参加人员须从个人类项目报名人员中选出, 不单独报团体类项目, 一人可以兼报多个项目;

(四) 运动员年龄: 18 至 60 周岁(1966 年 9 月 1 日至 2008 年 8 月 31 日);

(五) 各“党建+”邻里中心代表队须统一服装。

七、录取名次与奖励

(一) 不设团体总分和金牌总数奖;

(二) 团体项目录取前 3 名, 个人趣味项目录取前 3 名;

(三) 奖杯、奖牌、证书由承办单位统一设计制作。

八、报名事项

(一) 采取一次报名, 报名表须逐项填写, 报名材料提交时间如下:

报名截止时间为 10 月 12 日 17:00 前。

请各代表队将参赛报名表(盖公章)电子版和扫描版, 发至邮箱 1990916213@qq.com。

联系人: 郑鸿隆, 联系电话: 13599228363

(二) 报到时, 须提交队伍免责声明和队员自愿参赛责任保证书; 报到具体时间和地点另行通知。

九、赛事安全要求

承办单位严格做好赛事安全工作, 制定并认真实施赛事组织方案、安全工作方案、应急预案等方案, 比赛期间自始至终遵循各项方案要求。

十、奖项设置

（一）分站赛：

个人项目及团队项目：

奖励 1 至 3 名，分别给予实物奖品及奖牌。

（二）总决赛：

1.个人项目：

奖励 1 至 3 名，分别给予实物奖品、奖状。

2.团队项目：

①拔河：奖励 1 至 3 名，分别给予奖金（冠军：1200 元、亚军：1000 元、季军：800 元）及奖状、奖杯。

②团体跳绳：奖励 1—3 名，分别给予奖金（冠军：1000 元、亚军：800 元、季军：600 元）及奖状、奖杯。

③“袋鼠跳”：奖励 1 至 3 名，分别给予奖金（冠军：1000 元、亚军：800 元、季军：600 元）及奖状、奖杯。

④“击鼓弹球”：奖励 1 至 3 名，分别给予奖金（冠军：600 元、亚军：500 元、季军：300 元）及奖状、奖杯。

十一、其他

（一）比赛期间各代表队食宿费、差旅费、服装费的一切费用自理；

（二）裁判、技术官员由承办单位选派；

（三）运动会举办开幕式和闭幕式。

十二、本规程总则解释权属于主办单位，未尽事宜，另行通知。

代表队人员名单表

“党建+”邻里中心（盖章）：

填表人：

联系电话：

填报时间：年 月 日

序号	姓名	性别	出生年月	联系电话
领队				
副领队				
运动员				
.....				
.....				

2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛 各单项比赛规程

个人投篮竞赛规程

一、竞赛项目：个人投篮竞赛

二、参赛资格

按竞赛规程总则执行

三、参加办法

每队可报领队1人、教练1人（可由领队兼任）、运动员6人，上场运动员6人（女运动员不少于2人）。

四、竞赛办法

（一）定点投篮竞赛赛制

比赛规则：每个参赛队限 6人上场比赛，运动员分别在指定位置定点投篮（共投掷20次：男10次，女10次），每个人按投入篮筐进球数累加计算总分。裁判吹哨后，方可拿球，必须在指定的投球点投篮，可以跳投，若踩线或过线则不得分。

录取名次：根据每队最终投中次数总和，取前三名。

(二) 其他按竞赛规程总则执行。

五、录取名次与奖励：按竞赛规程总则执行

六、报名与报到：按竞赛规程总则执行

七、本规程解释权归主办单位，未尽事宜另行通知。

个人投篮竞赛报名表

“党建+”邻里中心（盖公章）：

领队： 联系电话： 填报时间： 年 月 日

序号	姓名	性别	出生年月	联系电话
1				
2				
3				
4				
5				
6				

个人跳绳竞赛规程

一、竞赛项目：个人跳绳

二、参赛资格

按竞赛规程总则执行

三、参加办法

每队可报教练1人（可由运动员兼任）、运动员5人，上场运动员5人（跳绳个人比赛参赛者可兼任团队比赛，男女不限）。

四、竞赛办法

（一）跳绳竞赛赛制（个人）

动作规则：单人单摇形式跳绳，以脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下沿身体旋转 360度计算为一个，如未完成，则算为一次失败，跳绳过程中可以停顿。比赛时间为 1分钟，以时间结束时的总个数记录比赛成绩。

录取名次：采用中考计数绳计数，按总次数计算出排名，取前三名。

（二）其他按竞赛规程总则执行。

五、录取名次与奖励：按竞赛规程总则执行

六、报名与报到：按竞赛规程总则执行

七、本规程解释权归主办单位，未尽事宜另行通知。

个人跳绳竞赛报名表

“党建+”邻里中心（盖公章）：

教练：

联系电话：

填报时间： 年 月 日

序号	姓名	性别	出生年月	联系电话
1				
2				
3				
4				
5				

个人足球“九宫格”竞赛规程

一、竞赛项目：个人足球“九宫格”竞赛

二、参赛资格：按竞赛规程总则执行。

三、参加办法

每队可报教练1人（可由运动员兼任）、运动员6人，上场运动员6人（女运动员不少于2人）。

四、竞赛办法

（一）个人竞赛赛制：

比赛规则：参赛者单人共计6次定点射门机会，依次完成所有射门尝试，全部射门结束后统计最终累计得分。

计分方式：采用标准九宫格差异化计分，第一行左右格5分、中格4分，第二行左右格3分、中格2分，第三行三格均为1分，单次射门仅记录首个有效入格分值，多次入格、出格均不计分，所有有效射门得分累加为个人最终成绩。

录取名次：最终按每队踢毽数总和，取前三名。

（二）其他按竞赛规程总则执行。

五、录取名次奖励：按竞赛规程总则执行

六、报名与报到：按竞赛规程总则执行

七、本规程解释权属于主办单位，未尽事宜，另行通知。

个人足球“九宫格”竞赛报名表

“党建+”邻里中心（盖公章）：

教练： 联系电话： 填报时间： 年 月 日

序号	姓名	性别	出生年月	联系电话
1				
2				
3				
4				
5				
6				

个人五子棋竞赛规程

一、竞赛项目：个人五子棋竞赛

二、参赛资格：按竞赛规程总则执行

三、参加办法

每队可报教练1人（可由运动员兼任）、运动员5人，上场运动员5人（其中女运动员不少于2人）；

四、竞赛办法

（一）个人竞赛赛制：

比赛规则：本次五子棋个人赛参考《中国五子棋竞赛规则》，采用无禁手对局规则，所有对决实行三局两胜制。

晋级方式：比赛通过抽签将参赛者分为三组，采用分组车轮战淘汰晋级模式，参赛者依次轮番对战，每组第一名晋级。

录取名次：赛事录取三组车轮战的第一名，共三名。

（二）其他按竞赛规程总则执行。

五、录取名次与奖励：按竞赛规程总则执行

六、报名与报到：按竞赛规程总则执行

七、本规程解释权归主办单位，未尽事宜另行通知。

个人“五子棋”报名表

“党建+”邻里中心（盖公章）：

教练：

联系电话：

填报时间： 年 月 日

序号	姓名	性别	出生年月	联系电话
1				
2				
3				
4				
5				

拔河竞赛规程

一、竞赛项目：拔河

二、参赛资格：按竞赛规程总则执行

三、参加办法

每队可报教练1人（可由运动员兼任）、运动员10人，上场运动员10人（其中女运动员不少于4人）。

四、竞赛办法

（一）拔河竞赛赛制

（1）每队需10名选手参赛，其中女生不少于4名。

（2）比赛采取三局两胜制

在场地上画 3条平行的短线，间隔2米，居中的为中线，两边的为界。拔河绳中间系一条红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

计分方法：10支队伍分为 A、B、C三个小组，A组4支队伍，B、C组3支队伍。小组赛进行单循环积分赛（若积分相同，则按场次累积用时时长，时长最短者为获胜方），A组小组前两名及

B、C组小组第一名出线，进入四强赛。四强队伍通过两两对决，胜者队伍进入决赛争夺冠亚军；负者进行季军争夺战（积分若相同，按场次累积用时时长，时长最短者为获胜方）。

（二）录取名次：根据得分取前三名。

（三）其他按竞赛规程总则执行。

五、录取名次与奖励：按竞赛规程总则执行

六、报名与报到：按竞赛规程总则执行

七、本规程解释权归主办单位，未尽事宜另行通知。

拔河竞赛报名表

“党建+”邻里中心（盖章）：

教练：

联系电话：

填报时间： 年 月 日

序号	姓名	性别	出生年月	联系电话
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

团体跳绳竞赛规程

一、竞赛项目：团体跳绳

二、参赛资格：按竞赛规程总则执行

三、参加办法

每队可报教练1人（可由运动员兼任）、运动员8人（含摇绳2人），上场运动员8人（其中女运动员不少于2人，跳绳团体比赛参赛者可兼任个人比赛）。

四、竞赛办法

（一）团体跳绳竞赛赛制

比赛规则：每个参赛队限 8人上场比赛，2人摇绳6人跳绳（其中女运动员不少于2人）。

计分方法：实行2次连续预选比赛，每次限时1分钟，选其中1次最好比赛成绩为最终成绩。

录取名次：根据每队最终跳绳次数，取前三名。

（二）其他按竞赛规程总则执行。

五、录取名次与奖励

按竞赛规程总则执行

六、报名与报到

按竞赛规程总则执行

七、本规程解释权归主办单位，未尽事宜另行通知。

团体跳绳竞赛报名表

“党建+”邻里中心（盖章）：

教练：

联系电话：

填报时间： 年 月 日

序号	姓名	性别	出生年月	联系电话
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

团队“袋鼠跳”竞赛规程

一、竞赛项目：“袋鼠跳”竞赛

二、参赛资格：按竞赛规程总则执行。

三、参加办法

每队可报教练1人（可由运动员兼任）、运动员6人，上场运动员6人（女运动员不少于2人）。

四、竞赛办法

（一）“袋鼠跳”竞赛赛制

参赛者比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。每人需“跳”一次折返赛道，从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。

计分方法：每队的所用时长为总成绩，用时短者为胜者。若成绩相同，则再赛一轮，最终按时长最短者胜出，取前三名。

（二）其他按竞赛规程总则执行。

五、录取名次奖励：按竞赛规程总则执行

六、报名与报到：按竞赛规程总则执行

七、本规程解释权属主办单位，未尽事宜，另行通知。

团队“袋鼠跳”竞赛报名表

“党建+”邻里中心（盖公章）：

教练： 联系电话： 填报时间： 年 月 日

序号	姓名	性别	出生年月	联系电话
1				
2				
3				
4				
5				
6				

团队“击鼓弹球”竞赛规程

一、竞赛项目：“击鼓弹球”竞赛

二、参赛资格：按竞赛规程总则执行

三、参加办法

每队可报教练1人（可由运动员兼任）、运动员6人，上场运动员6人（女运动员不少于2人）。

四、竞赛办法

（一）“击鼓弹球”竞赛赛制

游戏规则：运动员通过拉绳控制鼓面，使球在鼓面上连续颠起。每组6人，每人牵拉2根绳子，握绳位置需在绳头30cm以内，球弹起高度不低于20cm。比赛期间，球不能触地，若落地后可拾起球继续比赛，颠球次数可累加。

计分方法：在规定的1分钟内，计算每队的颠球数量的总和，若数量相同，则再赛一轮，最终最高得分者胜出，取前三名。

（二）其他按竞赛规程总则执行。

五、录取名次奖励：按竞赛规程总则执行

六、报名与报到：按竞赛规程总则执行

七、本规程解释权属主办单位，未尽事宜，另行通知。

团队“击鼓弹球”竞赛报名表

“党建+”邻里中心（盖公章）：

教练： 联系电话： 填报时间： 年 月 日

序号	姓名	性别	出生年月	联系电话
1				
2				
3				
4				
5				
6				

附件 4

2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛 参赛保证书

为加强对 2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛的安全管理、赛风赛纪规范及反兴奋剂工作监督，规范参赛运动员参赛行为，保障赛事公平、有序、顺利进行，特制定本保证书。

本保证书由参赛队伍第一责任人签署。参赛队伍赛风赛纪和反兴奋剂工作的第一责任人是领队。

各参赛队伍在参加康乐赛过程中，需履行以下职责：

一、严格遵守国家法律法规和国家体育总局及泉州市体育局的有关规定，自觉维护体育竞赛的公平性与公正性，遵守赛事纪律，文明参赛。

二、加强赛风赛纪和反兴奋剂知识的宣传、教育与管理，引导参赛运动员树立正确、积极、健康的道德观、价值观和参赛观，保护参赛运动员的身心健康，维护和弘扬公平竞赛的体育道德与精神，同心协力，齐抓共管，干净参赛。

三、严格遵守竞赛规程及赛事有关规定，保证参赛运动员参赛资格真实有效，不弄虚作假。

四、高度重视参赛安全，强化安全意识，落实主体责任，加强对

所有参赛运动员的安全教育，深入排查并有效化解各类安全风险，坚决防范遏制重大安全事故发生。

五、积极配合主办单位和承办单位，营造积极健康的舆论环境。不对外散布不符合事实和不负责任的言论。

六、保证在康乐赛过程中严禁出现以下行为：

（一）违反参赛运动员资格有关规定，在参赛资格上弄虚作假的。

（二）违背体育道德进行虚假比赛或操纵比赛的。

（三）为谋求不正当参赛利益，向组委会、裁判员等赛事组织人员赠送现金、有价证券、贵重物品等，或安排宴请、高档娱乐等消费活动的。

（四）不服从裁判员判罚，指责、谩骂、攻击裁判员，干扰裁判员正常执裁的。

（五）在比赛中违背体育精神和体育道德，使用小动作、坏动作、报复性动作，故意干扰影响他人正常参赛的。

（六）故意拖延比赛时间，闹赛、罢赛、无故弃权、拒绝领奖，扰乱赛场秩序的。

（七）辱骂对手、打架斗殴、故意伤人。

（八）组织、煽动观众滋事闹事、干扰比赛，发表涉及歧视言论，对观众进行不礼貌行为的。

（九）发表不实言论，误导媒体和公众行为的。

（十）因参赛运动员管理不力，或应急处置不及时、不妥当，造

成重特大安全事故的。

（十一）其他影响赛事形象和比赛正常进行的行为。

七、参赛运动员在赛事期间，发生上述违规行为并经组委会查实后，除按照《2026年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛竞赛规程总则》及泉州市体育局有关规定处罚外，还将视违规情节轻重以及影响，给予通报及相应处罚。涉及违反法律法规的，将提交国家有关行政司法机构处理。

八、为保证2026年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛顺利进行作出以下承诺：

（一）参赛运动员须充分了解比赛具有潜在的风险，以及可能由此导致的受伤和事故。确保参赛运动员的身体健康，没有不适合比赛项目的疾病，可以正常参加比赛。如因上述情况产生相关问题，参赛运动员自行承担因此产生的一切责任和后果。

（二）参赛运动员须购买人身意外伤害保险，保险有效期覆盖2026年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛整个阶段（含往返路途中）。无论如何，参赛运动员自行承担因此产生的一切责任。

九、对2026年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛中发生的不可预见的问题和纠纷，要本着维护大局和整体利益的原则，友好协商解决，对比赛出现的问题，按《2026年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛各单项比赛规程》、泉州市体育局有关规定程序，向组委会进行申诉和处理。

十、本参赛保证书一式两份，签字后生效。赛事组委会及参赛运动员各存一份。

“党建+”邻里中心（盖章）：

领队签字：

2026年 月 日

2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛 参赛免责声明

本人_____（身份证号码：_____），确认参加 2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛。本人已仔细阅读《2026 年泉州市“党建+”邻里中心康乐赛竞赛规程总则》及本《参赛免责声明》，充分了解参赛项目的强度性、对抗性及潜在风险，特此作出免责声明如下：

一、本人承诺身体健康，无任何足以影响本人参赛（含训练）的疾病，可以正常参加比赛。康乐赛期间，因本人健康原因或行为不当所产生的一切后果均由本人自负。

二、在康乐赛期间若出现意外伤害、死亡及人为突发情况时，主办单位、承办单位、协办单位、组委会和其他参赛人员免责。

三、由于自己或他人的任何行为疏忽，或由于比赛结果、比赛使用器材，有可能对本人造成的风险或伤害，本人将自愿承担。

四、本人同意接受康乐赛主办方或承办方在赛事期间提供的现场急救性质的医务治疗，并承担因医院救治等发生的相关费用。

五、本人严格遵守反兴奋剂规定，坚决不使用兴奋剂。如果违反反兴奋剂规定，愿意接受取消比赛成绩、停赛和其他相应的处罚。

六、本人承诺在康乐赛期间不会就人身伤害、财产损失或死亡及人为突发情况时向赛事主办单位、承办单位、协办单位、组委会，以及前述及任何人（包括自然人、法人、机构、组织，无论是法定的还是非法定的，无论是注册的还是非注册的）之任何雇员、主管、代理人或受让人（以下简称为“被豁免方”），皆无须因本人参加本次赛事，或由任何一方（包括被豁免方）之疏忽行为或失职所导致之伤害、死亡或其它损害，无论被动或主动，而对本人，或本人家属、继承人或受让人担负任何法律责任，或提起任何形式之损害赔偿的诉讼或提出有关索赔。

七、本人确认已购买人身意外伤害保险，保险有效期覆盖康乐赛整个阶段（含往返路途中）。如有违反，自行承担因此产生的一切责任。

八、本人声明并陈述如下：本人了解自身身体健康状况，身体状况良好，无任何身体不适，且适宜参加本次康乐赛。本人意思表达清楚，且本免责声明下所作出的承诺、陈述、声明、免责、放弃确认均为本人自愿作出并亲自签署。

九、本人了解本参赛免责声明项下文中之条款和所作出之承诺、陈述、声明、免责、放弃具有法律合约效力，而非仅为叙述性，本人乃出于自由意志并在了解本人已放弃本人之合法权利的情况下，签署本参赛免责声明。

十、在本人亲自签署本参赛免责声明之前，本人阅读过并被充分告

知本参赛免责书之内容。本人已认真阅读并理解免责声明，同意上述所有规则、责任免除，并愿意遵守上述所有规则。

十一、本参赛免责书自签署之时生效并不可撤销，直至所参加的比赛和赛事完成。

签字:

2026 年 月 日