**中国台球协会参赛指引**

为更好地指导和引导运动员参赛，进一步加强对台球赛事活动的监督管理，保护赛事活动参与者的合法权益，确保台球项目赛事持续健康发展，特制定本参赛指引。

# 参赛资格

参加中国台球协会台球赛事（以下简称“中台球赛事”）必须按照《远动员参赛登记管理办法（试行）》在中国台球协会官方APP完成参赛登记，否则不予参赛。

# 二、报名工作

## （一）阅读竞赛规程

竞赛规程是组委会举办比赛的纲领性文件，主要包括竞赛名称、主办、承办、协办单位，举办时间、地点、竞赛项目，竞赛办法、参赛办法、奖励办法等，以及赛事组织方的特殊要求。竞赛规程一般会在“中国台球协会官方网站、相关微信公众号”上提前公布，使参赛者根据规程合理安排训练、提前安排行程、积极做好参赛准备。

## （二）评估健康状况

参赛者在参赛之前要清晰自己的身体状况，量力而行；如患病不适宜参加比赛则不参赛。

## （三）评估能力状况

首先明确比赛项目设置，根据自身水平及能力评估选择参赛项目。

## （四）提交报名信息

进行多方评估之后，确定要参加比赛的，要按照竞赛规程中的报名通道进行报名。填写完善的资料，提交报名表和缴费后应与负责报名的工作人员进行确认，确保已经报名成功。

## （五）其他行程安排

如在参赛前或赛事结束后，有安排旅游观光计划，应提前了解旅游的景点情况、路线安排、花费时间等以及旅行方式等内容。

# 三、赛前准备

## （一）安排行程

根据组委会的接待安排选择适合自身的交通工具，合理安排出行时间，避免延误比赛。出发前还需关注当地的天气情况、饮食口味等，以便携带适合的衣物、食品等物品。

## （二）报到、适应场地

到达比赛地后，应第一时间到大会制定地点报到，并领取赛事资料。在领取赛事资料时，一定要注意耐心、细心，保持与赛事承办方的礼貌、有序沟通。在赛事报到时，承办方接待人员数量多、情况复杂，要尽可能予以理解。要注意确认以下事项：

1.秩序册是否已经领取；

2.技术会议、开幕式的时间、地点等安排；

3.交通信息及联系人、用餐时间等；

4.对于赛事承办方提供赛事服务指南的，一定要细心阅读；

5.提前了解是否安排了赛前练习，时间、场次如何安排，提前去场地查看，适应场地，了解路线，为第二天的比赛做好准备。

## （三）按时参加技术会议

技术会议针对赛事的组织情况、竞赛情况、裁判情况进行说明的重要会议，抽签工作大多安排在技术会议进行，对运动员自身相当重要，所有运动员必须参加。

## （四）调节心态

关键时刻能否保持良好心态亦是成败的关键。赛前一天应充足睡眠，防止赛前的过度兴奋，消耗精力，影响第二天的比赛成绩。赛前一天不要饮酒，避免带来身体的不适。准备叫醒服务（叫醒电话、闹钟、手机等），不宜留任何影响睡眠的担心。

## （五）参赛物品

赛事之前要准备好参赛使用的物品，最好列出清单，按清单准备物品，避免遗漏。

服装：在台球比赛中，严格按照要求着装，避免因服装问题影响赛事成绩。

球杆：赛前再次检查自己的比赛装备，如球杆、皮头、巧粉等。

# **四、比赛期间**注意事项

## （一）餐饮安全

赛前 1 个小时用餐，吃清淡易消化的食物，不要吃的过饱，避免食用平时没有吃过的食品或者饮品，以及生冷食物，防止比赛中肠胃不适。

## （二）赛前检录

提前阅读秩序册中的比赛安排，了解自己的赛事时间和场地，按要求的时间到达候场区域等待裁判员呼叫检录。同时再次检查自己的着装及器材是否齐全。

## （三）赛中的心态调整

赛事中调整好自己的心态，切勿激动，无论输赢要努力保持平和的心态。

**（四）出现赛事纠纷时**

在赛事中如出现纠纷，保持心平气和，利用正常程序进行处理，切勿激动，避免大吵大叫扰乱赛场。

## **（五）核对成绩**

每场比赛结束后，仔细核对成绩单并签名，同时清楚了解下一场比赛的具体安排。

## **（六）及时总结**

每天赛事结束后在教练员的指导下或自行进行总结，为下一场比赛提供指导，并积极调整。

**（七）按时参加开、闭幕式**

开幕式和闭幕式是一场赛事的两个最重要的仪式。开幕式、闭幕式时应该按照工作人员要求列队，展示自身良好形象。

## **（八）异常情况处理**

时刻关注自己的身体状况，在赛事期间如出现身体不适，应及时向组委会寻求帮助，以确保身体安全。发现身体不适，应即可休息并采取措施，切勿逞强勉强参赛，身体安全是第一位。

# 五、赛后注意事项

## （一）及时总结

比赛结束后无论是输赢，都应保持平和心态，并进行赛后总结，以便提升自己的水平。同时，应分别针对赛前筹备、参赛安排、竞赛水平、技战术发挥等方面进行总结，为下次参赛积累经验。

**（二）返程安排**

提前安排好返程、旅游的车（机）票或者路线。如需要送站的，要及时关注组委会的送站信息。