附件4：

比赛日程表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **内容** | 地点 |
| 7月11日 | 17:00-22:00 | 信息台开放、自行车维修服务 | 绿博园南门 |
| 17:00-22:00 | 报到，领取参赛物品（参加7月12日比赛的必须在7月11号当天报到） | 绿博园南门 |
| 17:30-18:30 | 青少年组游泳能力测试 | 出发平台 |
| 18:30-19：00 | 青少年组熟悉游泳赛道 | 游泳赛道 |
| 20:00-20:30 | 赛前技术会、医务指导 | 绿博园南门户外营地音乐晚会现场 |
| 7月12日 | 5:30-7:00 | 转换区开放，检录开放 | 绿博园南门 |
| 7：00-12：00 | 青少年组/家庭接力组/游跑两项青少年组/游跑两项成人组/骑跑两项青少年组比赛 | 绿博园南门 |
| 14:00-20:00 | 信息台开放、自行车维修服务 | 绿博园南门 |
| 14:00-20:00 | 报到，领取参赛物品 | 绿博园南门 |
| 17:00-18:30 | 游泳能力测试 | 出发平台 |
| 18:30-19：00 | 熟悉游泳赛道 | 游泳赛道 |
| 18:00-19：30 | 转换区放车 | 转换区 |
| 19:30-20:30 | 赛前技术会、医务指导 | 绿博园南门户外营地音乐晚会现场 |
| 7月13日 | 5:00-12:30 | 信息台开放、自行车维修服务 | 运动员准备区 |
| 5:00-7:30 | 转换区存车（113距离组请于5：00-5：50存车，全程组请于7：00前存车，其它组必须在7：30前到转换区存车） | 转换区 |
| 05:00-08:00 | 运动员检录、领取计时芯片（113距离组5:00-5:50，全程组请于7：00前检录，其他组于20-30分钟集结出发） | 检录区 |
| 5:30-8:10 | 集结，每组开赛前20-30分钟，请运动员到集结区集结准备比赛 | 集结区 |
| 06:00 | 113距离组出发 | 出发平台 |
| 07:10-07:15 | 全程组/骑跑两项组（成人组）集结/热身 | 集结区（主舞台前） |
| 07:15-07：25 | 开幕式 | 主舞台 |
| 07:25-07：29 | 全程组/骑跑两项组（成人组）前往出发区 | 出发平台 |
| 07:30 | 全程组/骑跑两项组（成人组）出发 | 出发平台 |
| 08:30 | 半程组出发 | 出发平台 |
| 9:30-14:20 | 运动员赛后补给 | 运动员休息区 |
| 10:00-11:00 | 根据各组实际完赛情况，及时安排颁奖典礼 | 主舞台 |
| 14:30之后 | 离会 |  |

**注：此日程安排可能还将综合考虑报名情况、场地条件、竞赛运行等因素，根据实际进行必要调整。**