

2026 “郑州银行” 郑州马拉松 竞赛规程

一、认证单位

中国田径协会

二、主办单位

郑州市人民政府

三、监管单位

河南省田径自行车运动中心

四、承办单位

郑州市体育局

郑州日报社

郑东新区管理委员会

新华社新闻信息中心河南中心

五、运营单位

郑州郑马体育文化传播有限公司

六、竞赛日期

2026 年 10 月 18 日（星期日）7:00

七、竞赛项目和规模

1. 马拉松（42.195 公里）12000 人
2. 半程马拉松（21.0975 公里）13000 人

八、比赛路线

（一）马拉松

郑州国际会展中心会展路（起点）→众意路（右转）→

黄河东路（右转）→九如路（左转）→商务外环路（左转）→紫荆山立交桥（右转）→人民路→人民路与西大街交叉口附近（折返）→人民路→紫荆山立交桥（右转）→金水东路→黄河南路与金水东路交叉口（折返）→金水东路辅路（右转）→通泰路（右转）→商务外环路（右转）→九如路（右转）→龙湖外环东路（右转）→秋澄街（左转）→平安大道（右转）→博学路（左转）→龙子湖南路（左转）→明理路和修业街交叉口附近（折返）→明理路（右转）→龙子湖南路（右转）→博学路（左转）→平安大道（右转）→秋澄街（左转）→龙湖外环东路（左转）→九如路（右转）→黄河东路（左转）→众意路（左转）→郑州国际会展中心会展路（终点）

（二）半程马拉松

郑州国际会展中心会展路（起点）→众意路（右转）→黄河东路（右转）→九如路（左转）→商务外环路（左转）→紫荆山立交桥（右转）→人民路→人民路与西大街交叉口附近（折返）→人民路→紫荆山立交桥（右转）→金水东路→黄河南路与金水东路交叉口（折返）→金水路辅路（右转）→通泰路（左转）→通泰路和商务外环路交叉口西侧（折返）→商务外环路（左转）→平安大道（右转）→商务内环路和九如路交叉口（终点）

九、报名办法

（一）报名费

1. 马拉松：200 元/人；

2. 半程马拉松：200 元/人。

（二）报名步骤

（1）预报名阶段：8 月 10 日-8 月 19 日。所有项目报名人数超过限报名额后，参赛资格获取将采取抽签办法。

（2）终身号及直通运动员进行缴费阶段：8 月 22 日-8 月 24 日。

（3）公布中签结果及缴费阶段：资格审核通过的中签运动员须在 8 月 25 日-29 日内完成缴费。

（4）二次抽签阶段：9 月 1 日 10:00，中签缴费时间 9 月 1 日 10:00-9 月 5 日 17:00。

具体直通及报名办法详见《2026 郑州马拉松报名须知》。

（三）退款规则

9 月 20 日（含）之前，已获得参赛名额的运动员可点击报名详情页面的“退出报名”按钮自行办理退款申请，报名费全额退还，9 月 20 日之后不可退出。

（四）参赛年龄要求

1. 马拉松：参赛当年 1 月 1 日年满 20 周岁（2006 年 1 月 1 日前出生）。

2. 半程马拉松：参赛当年 1 月 1 日年满 18 周岁（2008 年 1 月 1 日前出生）。

3. 年满 65 周岁以上参赛运动员参赛必须有直系家属签名，并且参赛运动员针对自身体质情况自行决定是否参赛。

（五）相关成绩要求

报名马拉松项目应在报名截止日前 24 个月内有 1 次全

马或 2 次半马比赛的成绩；报名半程马拉松项目应在报名截止日前 24 个月内有 2 次 10 公里以上距离比赛成绩。完赛证明至少需要包含赛事举办时间、真实姓名、距离（或者可以体现距离的项目名称）、完赛时间。

（六）国内精英运动员报名

国内精英运动员的定义为当前被纳入国家体育总局反兴奋剂中心注册检查库和检查库中的运动员。国内精英运动员不可通过大众运动员报名通道报名。根据国际田联和中国田径协会相关规定，于 2026 年 9 月 30 日前，可通过赛事组委会官方邮箱 zhengma42195@163.com 发送精英运动员相关信息进行报名，审核通过后，方可参赛。国内精英运动员不得以大众运动员身份报名参赛。

（七）退役运动员复出参赛的，需按照中国田径协会相关要求进行复出申请参赛，出现违规参赛的，组委会将取消其成绩及其它与比赛有关的收益。

（八）健康要求

马拉松比赛是一项高强度长距离的竞技运动，也是一项高风险的竞技项目，对参赛运动员身体状况有较高的要求，参赛运动员应身体健康，有经常参加跑步锻炼或训练的基础，参赛运动员应根据自己的身体状况和能力，选择合适项目参赛，并已确认参赛声明中的有关条款。

有以下身体状况者不宜参加本次比赛：

1. 先天性心脏病和风湿性心脏病；
2. 高血压和脑血管疾病；

3. 心肌炎和其他心脏病；
4. 冠状动脉病患者和严重心律不齐；
5. 血糖过高或过低的糖尿病；
6. 妊娠期孕妇；
7. 比赛日前两周以内患过感冒；
8. 比赛前一晚大量饮用烈性酒或睡眠不足；
9. 患有感染性疾病未痊愈；
10. 有发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状之一的身体不适宜剧烈运动者。
11. 其他不适合运动的情况。

（九）在比赛中，因个人身体或其他原因导致的人身损害和财产损失，由参赛运动员个人承担责任，组委会要求参赛运动员通过正规医疗机构进行体检（含心电图检查），并结合检查报告进行自我评估，确认自己的身体状况能够适应长跑运动，才可报名参赛。

（十）所有参赛运动员均需签署《健康参赛承诺书》。

十、竞赛办法

（一）按照中国田径协会审定的最新田径竞赛规则、《中国田径协会路跑管理文件汇编》（最新版）和本届马拉松竞赛规程执行。

（二）按照中国田径协会审定的《关于残疾人运动员参加全国马拉松及相关运动赛事的通知》，允许符合参赛条件的残疾人运动员参加本次比赛。

（三）发令：采用一枪发令起跑的办法。如果参赛运动员无效起跑，不会被叫停，赛中、赛后裁判长将取消其参赛资格。

（四）起跑顺序：马拉松项目国内精英运动员在前，大众参赛运动员按成绩分区站位，先后起跑。成绩以报名运动员在中国马拉松信息平台上 2024 年 1 月 1 日起至 2026 年 8 月 9 日举办的认证级别为“A 类赛事”的马拉松或半程马拉松项目的最好成绩作为分区依据，参赛运动员须进入指定区域集结。本次赛事不专门设置竞速轮椅组别，为保证非竞速轮椅运动员和其他参赛运动员的安全，非竞速轮椅运动员须遵照裁判员具体安排。

（五）比赛检录

1. 参赛运动员在 6:50 前到起点按竞赛项目及号码布分类分区检录集结。鸣枪后 15 分钟将不再允许进入赛道。组委会在每个分区前设置检录地毯，运动员须严格按照分区入场。在比赛发令后，运动员先通过所在分区的检录地毯，再通过起点计时地毯的成绩方为有效。

2. 不允许后区进入前区检录起跑，但前区可进入后区起跑。如有违反则取消该运动员成绩和排名，并追加禁赛一年的处罚。

3. 参赛运动员须穿着符合运动的服装参赛，按照要求佩戴号码布，不允许携带与竞赛无关用品。（如：旗帜、横幅、推婴儿车）参赛。不符合要求的将被取消参赛资格。

4. 参赛运动员的参赛号由组委会统一编发。所有参赛运

动员须将参赛号码布（大）固定于胸前正面位置，凡未按规定佩戴号码布、折叠或遮挡号码布的（包括但不限于用衣物、腰包等物品遮挡号码布），组委会有权取消其参赛资格和比赛成绩；如参赛运动员私自涂改、制作、转让、贩卖号码布，将按本次赛事处罚办法进行处罚；未按规定佩戴感应计时芯片，导致计时点未记录成绩的，将取消比赛成绩。

（六）计时办法

1. 本次比赛采用感应计时办法，感应计时芯片将在运动员通过起点时开始计时（净计时）。马拉松项目的获奖运动员采用枪声计时成绩进行排名，半程马拉松项目获奖运动员采用净计时成绩进行排名。参赛运动员须统一佩戴组委会提供的计时芯片参赛方为有效，如因参赛运动员本人未正确佩戴计时芯片导致成绩无法记录的，组委会概不负责。

2. 在起点、每 5 公里点、21.0975 公里点、折返点和终点均设有计时感应地毯，参赛运动员行进过程中必须逐一通过所有的地面计时感应地毯。如在关门时间内完成比赛但缺少任何一个计时点的成绩，将无法获取完赛成绩证书并不予排名。

3. 参赛运动员须统一佩戴组委会提供的计时芯片参赛，否则参赛无效。如因参赛运动员本人未正确佩戴计时芯片导致成绩无法记录的，组委会概不负责。

4. 计时芯片将在运动员报到现场与号码布等参赛物品同时发放，本次比赛采用一次性计时芯片，不收取芯片押金，赛后不回收。

（七）关门距离和时间

为保证运动员比赛安全和城市道路交通秩序，各公里点关门后，比赛计时感应地毯即停止工作，赛道解除交通管制并恢复正常交通，运动员应及时停止比赛退出赛道，等候组委会援助车或乘坐公共交通工具抵达终点。否则由此引发的事故将由该名运动员自行承担相应法律责任和赔偿责任。

发令时间	距离	关门时间（以发令时间为准）
7:00	5 公里	55 分钟
	10 公里	1 小时 30 分钟
	15 公里	2 小时 10 分钟
	20 公里	2 小时 50 分钟
	21.0975 公里	3 小时
	25 公里	3 小时 30 分钟
	30 公里	4 小时 15 分钟
	35 公里	5 小时
	40 公里	5 小时 40 分钟
	马拉松	6 小时

注：如比赛期间，因发生如极端天气影响或其他因素导致办赛条件变化，或导致严重的安全隐患时，赛事组委会经研判确定已不具备继续办赛条件的情况下，将启动赛事熔断机制，运动员需统一服从安排，组委会将及时告知运动员相关情况及后续处理事宜。

（八）衣物寄存

1. 参赛运动员在起点指定区域按号段寄存衣物，到达终点后，到对应号段区域领取本人衣物。存衣工作区不会对参赛运动员放置在存衣包内的物品进行检查，建议不要在存衣包内存放手机、证件等贵重物品和现金，禁止存放易燃、易爆和违禁物品，请勿将衣物随意交给存放区域以外的工作人员或志愿者，组委会不受理参赛运动员在领取存衣包时对相

关物品状态的投诉，不对其丢失及损坏承担赔偿责任。

2. 比赛日当天在起点的寄存衣物服务将于 6:45 停止，请运动员做好时间安排。半程马拉松项目参赛运动员在比赛当日 10:30 前、马拉松项目参赛运动员在比赛当日 13:30 前到终点指定区域领取个人存放物品。如超过时间没有领取的，可于赛后 5 天内联系赛事组委会领取。逾期不领取者，组委会将按无人领取处理。

（九）补给站、饮水/用水站、食品补给设置

1. 补给站、饮水/用水站：自起点开始每 5 公里的间隔距离设置一个补给站，两个补给站之间设置饮水/用水站。

2. 食品补给站：在比赛沿途的 12.5 公里、17.5 公里、22.5 公里、25 公里、27.5 公里、30 公里、32.5 公里、35 公里、37.5 公里、40 公里及终点处设置食品补给。

位置	饮水	饮料	用水	食品补给
5km	√	√		
7.5km	√		√	
10km	√	√		
12.5km	√		√	√
15km	√	√		
17.5km	√		√	√
20km	√	√		
22.5km	√		√	√
25km	√	√		√

27.5km	√		√	√
30km	√	√		√
32.5km	√		√	√
35km	√	√		√
37.5km	√		√	√
40km	√	√		√

（十）卫生间、环境保护及赛道喷淋

1. 组委会在起点、终点、赛道沿途每 2.5 公里设置移动卫生间，严禁参赛运动员在赛道及会场内、外的非卫生间区域随地便溺。

2. 组委会在会场及赛道设置垃圾（箱）桶，参赛运动员不得随意丢弃任何包装纸、瓶罐等垃圾。

3. 组委会将视天气情况在赛道设置喷淋点。

（十一）比赛成绩证书领取。在规定关门时间内完赛的运动员，赛后请登录赛事官方网站，进行成绩查询，下载或打印成绩证书。

（十二）按照中国田径协会有关规定将对参赛运动员进行兴奋剂检查。参赛运动员（含退役运动员）须严格遵守《世界反兴奋剂条例》和国家体育总局发布的《反兴奋剂规则》等相关要求参加比赛。更多反兴奋剂知识可进入“中国反兴奋剂中心官网运动员专区”

（<https://www.chinada.cn/channels/player.html>）查询。

（十三）有关竞赛的其他具体要求和安排，请详细阅读

《2026 郑州马拉松官方手册》及相关说明。

十一、奖励办法

（一）奖金设置

1. 马拉松

名次奖（人民币）

按照枪声成绩录取男、女前八名，分别获得以下奖金。

男子		女子	
名次	奖金	名次	奖金
第一名	60000	第一名	60000
第二名	40000	第二名	40000
第三名	30000	第三名	30000
第四名	20000	第四名	20000
第五名	10000	第五名	10000
第六名	8000	第六名	8000
第七名	6000	第七名	6000
第八名	4000	第八名	4000

注：男、女前三名各颁发奖杯一座、奖牌一枚、获奖纪念服装一套。

马拉松完赛运动员可于赛后 24 小时后登录官方网站进行成绩查询及证书打印。

2. 半程马拉松

名次奖（人民币）

按照净成绩录取男、女前八名，分别获得以下奖金。

男子		女子	
名次	奖金	名次	奖金
第一名	30000	第一名	30000
第二名	20000	第二名	20000
第三名	15000	第三名	15000
第四名	10000	第四名	10000
第五名	5000	第五名	5000
第六名	4000	第六名	4000
第七名	3000	第七名	3000
第八名	2000	第八名	2000

注：男、女前三名各颁发奖杯一座、奖牌一枚、领奖服装一套。

半程马拉松完赛运动员可于赛后 24 小时后登录官方网站进行成绩查询及证书打印。

（二）所有获奖运动员完赛成绩于赛事结束后 24 小时内官网公示 10 天，公示期如对获奖运动员比赛成绩有异议者，请联系组委会并提供真实有效证据。

奖金于成绩公示结束后 30 日内联系获奖运动员进行发放，被抽检兴奋剂运动员待成绩公示及兴奋剂检测合格后 60 日内发放奖金。如发现获奖运动员兴奋剂违规，将取消该名次，后续名次不递增。上述奖金按最高金额发放，不进行累

计发放，并将按照中国税法有关规定，征收 20%个人所得税。

（三）所有参赛运动员均发放参赛服、盛衣包、号码布。

十二、处罚办法

（一）为加强赛风赛纪管理，赛事组委会严禁私自转让（卖）或接受转让（买）参赛资格，禁止一切替跑、蹭跑、伪造号码布及使用非赛事号码布者进入赛道参赛。一经查出，对违规者将终身禁止参加赛事组委会举办的各项赛事，并报请中国田径协会追加处罚。由于替跑、蹭跑、伪造号码布等违规行为所造成的一切后果均由违规者自行承担，对造成经济损失及严重影响的，组委会还将保留追究违规者法律责任的权利。

（二）组委会将对起终点、分段计时点和折返点进行录像监控。比赛中有下列违规行为的，组委会依据竞赛规则和竞赛规程，视情节轻重分别给予批评教育、内部约谈、责令检查、暂停比赛资格、取消比赛资格、取消比赛成绩、通报批评、警告、严重警告、限制或禁止参加本次和/或后续赛事处罚，严重者报请中国田协追加 1-3 年内禁止从事任何路跑有关赛事及活动直至终身禁赛处罚：

1. 运动员携带他人计时芯片或一名运动员同时携带 2 枚以上（含 2 枚）计时芯片参加比赛（含男运动员携带女运动员芯片的）；

2. 不按规定的起跑顺序，跨入不符合要求的区域起跑；

3. 不按规定发令时间起跑；

4. 以接力方式完成比赛；

5. 关门时间到后不听劝阻、不停止比赛，或退出比赛后又返回赛道；
6. 离开赛道，抄近道或使用任意交通工具途中插入赛道；
7. 不按规定要求，重复通过终点、未跑完全程私自通过终点领取完赛奖牌及纪念品；
8. 在起跑线与终点线附近或赛道当中长时间滞留（如跳舞、表演、拍照或其他影响他人比赛的行为）；
9. 不按规定要求携带本人号码布通过终点；
10. 私自伪造号码布、使用其他赛事或往届郑州马拉松号码布通过终点领取完赛奖牌等；
11. 私自篡改、遮挡号码布参赛；
12. 利用虚假年龄、虚假信息或冒充境外运动员报名获取参赛资格；
13. 隐瞒身体疾病参赛的；
14. 出现不文明行为（如随地便溺、乱扔垃圾等）；
15. 不服从赛事工作人员的指挥，干扰裁判执裁、打架斗殴、聚众闹事等妨碍比赛秩序的行为；
16. 其他违反竞赛规则及规程规定的行为。

除以上违规者外，针对其他违反世界田联和中国田协相关规定的跑者，裁判长有权取消其参赛资格。

十三、参赛保险及医疗救护

（一）组委会为所有参赛运动员和工作人员购买比赛期间的人身意外保险（具体险种、保额以最终投保的保单为准），若由于参赛运动员报名信息填写不全、不准确或不真实造成

无法购买保险或者保险无法理赔，由此产生的一切法律责任（包括但不限于无法获得保险理赔等）均由参赛运动员自行承担。

（二）组委会分别在赛事起点、赛道沿途每 2.5 公里及赛事终点设立固定医疗点，赛道各医疗点前 100 米有明显的标志。

（三）赛道沿途配备流动 AED 医疗救援服务工作人员、赛道每 100 米设置医疗服务志愿者，协助医疗救护、维护比赛秩序，运动员可随时向他们进行求助。

（四）在比赛中，医疗卫生保障部负责人根据运动员身体状况有权终止运动员比赛并收取其号码布；若参赛运动员不听从现场医务人员建议，坚持参赛产生的一切后果及责任由参赛运动员本人承担，若运动员丧失意识，则自动委托组委会采取一切手段进行急救，包括但不限于 CPR 心肺复苏、AED 体外除颤、租用车辆或航空器进行快速转运。

特别说明：

1. 参赛运动员参赛期间若由于自身原因（包括但不限于自身自有慢性疾病、隐形疾病、身体承受力不足等原因）所导致的身体不适及引发相关疾病、症状的（包括但不限于中暑、昏厥等），若最终被保险公司认定不属于理赔范围，则由此产生的一切全部法律责任及后果（包括但不限于医疗救治费用、误工损伤、伤残赔偿或补偿、死亡赔偿金等）均由参赛运动员自行承担，与组委会无关。请参赛运动员慎重评估自身身体状况后进行报名。

2. 组委会在比赛期间提供免费的、仅限于现场可以采取的、急救性质的医务治疗，参赛运动员后续在医院救治过程中所发生的相关费用，由参赛运动员与医院结算后可向保险公司申请索赔或自行与保险公司进行协商，组委会可以提供必要的资料信息对接辅助。

3. 参赛运动员在比赛过程中因服用兴奋剂或其他违禁药品，造成人身伤害或死亡的，由此产生的一切全部法律责任及后果（包括但不限于医疗救治费用、误工损失、伤残赔偿或补偿、死亡赔偿金等）均由参赛运动员自行承担。

十四、竞赛代表和裁判员

本届赛事的组织代表、技术代表、技术官员由中国田径协会选派，赛事总管及各主要岗位裁判由河南省田径自行车运动中心选派，其他裁判员由本届赛事组委会竞赛部负责选派。

十五、组委会联系方式

客服电话：0371-63381730 0371-63311730

（服务时间：工作日 9:00-12:00、14:00-17:00）

官方网站：<http://www.zhengzhou42195.com>

官方邮箱：zhengma42195@163.com

官方微信公众号：郑州马拉松

十六、本规程解释权属于郑州马拉松组委会，未尽事宜，另行通知。