

附件：1



第三届中国体能杯 全国大学生运动康复知识竞赛

竞赛系统使用说明（参赛端）

本说明面向本届参赛选手，按实际操作顺序介绍账号注册、赛事报名、资格审核、考前检查、在线考试、成绩申诉及证书查询。电脑端和手机端均可参照使用。

首次参赛，请从第 3 页开始依次操作；已经完成报名，可直接前往第 9 页核对考试安排。

赛事官网 <https://capest.org.cn>

中体能（厦门）体育科技研究院

2026 年 9 月版

截图为操作示意。截图中的日期、分数、名次与编号不作为赛事通知或成绩依据；具体安排以本人账号及组委会正式通知为准。

使用本说明

阅读导航

使用本人账号完成全部参赛操作。注册成功后，还须在报名开放期间提交本届赛事报名资料，并等待审核与场次安排。

账号与报名

创建参赛账号	3
登录与找回密码	4
认识我的参赛	5
填写报名资料	6
上传证件并提交报名	7
查看审核结果与补充资料	8

准备与考试

核对考试安排	9
提前检测设备	10
完成考前授权	11
在线答题与保存	12
各类题目的作答方法	13
提交答卷与保存凭证	14

赛后与帮助

查询成绩与申请复核	15
下载证书与查询核验	16
手机操作与站内消息	17
常见问题处理	18
考前清单与联系支持	19

三个需要确认的状态

账号已创建 → 报名已提交 → 审核通过并获得场次。每完成一步，都在“我的参赛”核对状态；交卷后还需确认生成答卷凭证。

账号与报名 01

创建参赛账号

- 1 **打开注册入口** 进入赛事官网，点击“注册参赛账号”；也可从登录页点击“创建账号”。
- 2 **设置身份和账号** 填写本人姓名及登录账号，设置密码并再次确认。账号请自行保存，以后继续使用同一账号。

姓名

请输入参赛者姓名

登录账号

4-64 位英文字母、数字、点、横线或下划线，不区分大小写。

设置密码

设置至少 8 位密码

8-128 个字符，英文字母、数字、符号中至少包含两类。

密码强度：未输入

输入后实时评估

○ 英文字母

○ 数字

○ 符号

确认密码

注册表单上半部分 密码输入框右侧可切换显示或隐藏

- 3 **验证手机号** 填写本人常用手机号，点击获取验证码，将收到的验证码填入页面。验证码有效时间以页面提示为准。
 - 4 **完成注册** 阅读并勾选隐私与数据说明，再点击“创建参赛账号”。成功后进入选手中心，继续办理赛事报名。
- 密码要求：**8—128 个字符，英文字母、数字、符号中至少包含两类。可结合密码强度提示调整；输入时可点击眼睛图标检查是否输错。

登录与找回密码

在赛事官网点击“登录”，进入登录页。账号密码登录和手机号验证码登录使用的是同一参赛账号。

账号密码登录

手机号验证码登录

赛事账号

输入你的赛事账号

密码

👁

[忘记密码?](#)

登录赛事平台

创建账号

[返回赛事首页](#)

登录页 可切换登录方式 也可进入创建账号或找回密码

- 1 **账号密码登录** 选择“账号密码登录”，输入注册时设置的登录账号和密码，点击“登录赛事平台”。
- 2 **手机号验证码登录** 选择“手机号验证码登录”，填写账号已绑定的手机号，获取并输入验证码后登录。

忘记密码时

点击“忘记密码？”，使用已绑定的手机号完成短信验证，再设置新密码并确认。重置成功后，使用新密码登录原账号。

手机号无法接收短信时

先核对号码、短信拦截及重新发送倒计时。如已停用或无法找回绑定手机号，请联系赛事负责人处理；不要重新注册多个账号，以免报名记录分散。

账号注册与赛事报名分别管理。报名截止后，已有账号仍可登录；是否允许创建新账号，以平台注册入口的当前状态为准。

认识我的参赛

“我的参赛”是参赛操作的起点。先核对正在关注的赛事名称，再根据当前状态继续报名、准备考试或查看结果。



正在关注的赛事 未报名时可直接点击立即报名

- 1 **办理报名** 在深色赛事卡片点击“立即报名”。提交后，按钮会变为查看报名资料或补充资料等对应操作。
- 2 **准备或进入考试** 通过“考场入口”查看本人的场次状态，提前检测设备；达到入场条件后，从这里进入考场。
- 3 **查询成绩和记录** 考试结束后查看“我的成绩与排名”，或进入“参赛历程”核对交卷记录。成绩须等待组委会发布。



页面下方的下一步安排与赛事规程 可按准备清单逐项推进

准备清单会随报名、审核、分场和交卷情况更新。看到“等待资料审核”或“确认考试安排”时，按该步骤的提示处理即可。

填写报名资料

- 1 **核对赛事** 从“我的参赛”进入“立即报名”或功能菜单中的“报名资料”，确认当前赛事及报名时间。
- 2 **填写学籍信息** 输入并选择学校，填写本人姓名、学号、专业和学段。专业是必填项，请填写正式专业名称。

参赛报名资料

01 学校与学籍信息

学校全称

输入并选择学校

没有找到学校？手动补充

所属赛区 · 自动匹配

选择学校后自动显示

姓名

学号

参赛选手

专业

学段

请输入专业

请选择

报名资料中的学校与学籍信息 从候选列表选择学校后自动匹配赛区

- 3 **核对学校与赛区** 选择正确学校或校区。未找到学校时，点击“没有找到学校？手动补充”，按页面要求补全信息。赛区由系统匹配，以本届安排为准。
 - 4 **填写身份信息** 继续向下填写本人 18 位居民身份证号码，核对准确后阅读身份证号码处理说明，并按要求勾选同意。
- 请保证报名姓名、身份证信息及学籍证明一致。** 不要使用昵称、他人证件或示例信息；学校或赛区匹配有误时，先联系工作人员核实。

上传证件并提交报名

1 先阅读并授权 在材料区下方阅读证件图片处理说明，勾选同意后，再点击相应的“选择图片”。未勾选时会提示先完成同意。

身份与学生资格材料

✓ 0 / 2 已上传

JPG / PNG / WebP · 单张不超过 12 MB

身份证人像面

必需 · 尚未上传

姓名、照片与身份证号码须清晰。

↑ 选择图片

学生证信息页

必需 · 尚未上传

姓名、学校、学号页，也可用在读证明。

↑ 选择图片

学生证注册页或补充证明（选填）

选填 · 按需补充

可上传学生证注册页或补充证明。

↑ 选择图片

我同意组委会为人工审核参赛资格处理证件图片。

[证件图片处理说明](#)

材料上传区 身份证人像面和学生证信息页为必需材料

2 上传清晰材料 上传本人身份证人像面、学生证信息页；需要时补充学生证注册页或在读证明。支持 JPG、PNG、WebP，单张不超过 12 MB。

3 检查后提交 检查预览，确保文字和照片清晰、内容完整。在页面底部阅读并同意赛事规程，确认资料准确后点击“提交报名”。

完成标志：看到“报名提交成功”提示。点击“返回我的参赛”查看审核状态。上传照片本身不等于报名已提交。

capest.org.cn · 7

报名提交后，返回“我的参赛”查看进度，同时留意站内消息。审核意见也可在“报名资料”中查看。

[待补充状态示意](#) [查看审核意见后点击补充报名资料](#)

当前状态	下一步操作
待审核	等待工作人员核对资料，期间留意审核反馈。
待补充	按审核意见更正信息或重新上传材料，再提交补充资料。
审核通过	继续查看考试安排；如暂未分场，等待组委会排期。
不通过	先查看具体原因。如有疑问，及时联系赛事负责人。

在资料允许编辑时，上传区域提供查看图片、重新上传及删除等操作。删除必需材料后，须补齐才能提交。若报名已锁定，请先联系工作人员退回补充。

按页面列出的缺失项逐一处理。重点检查学校、学号、专业、学段、身份证号码、两项必需证件图片，以及相应的同意选项。

报名截止后无法自行补交时，请联系组委会核实处理方式。不要通过重新创建账号绕过原报名记录。

准备与考试 01

核对考试安排

审核通过后，进入“我的参赛”的“考场入口”，或从功能菜单打开“考试安排”，核对本人当前阶段的考试信息。

 **考场入口**

可以入场

初赛第一场

初赛 · 华东赛区

开考时间 · 北京时间

2026年9月13日 23:32

考试时长

90 分钟

进入考场 →

提前检测设备

查看考试安排 →

迟到入场不延长考试结束时间，请及时开始答题。

本场启用高级保护：手机须授权摄像头；电脑须同时授权摄像头与整个屏幕。请提前检测设备。

▶ 考试须知

考场入口 按本人状态显示进入考场 继续答题或等待安排等操作

1 确认四项信息 赛事阶段、场次名称、开考时间和考试时长。时间按北京时间显示，请以本人账号中的最新安排为准。

2 提前完成准备 点击“提前检测设备”。建议至少提前一天检测，考试当天预留充足时间登录、核对场次并完成授权。

3 按时入场 入口开放后点击“进入考场”，按页面要求完成考前检查，再开始答题。已经入场但尚未交卷时，入口可能显示“继续答题”。

尚未显示场次：审核通过并不代表已完成分场。请查看站内消息与考试安排；临近开考仍无场次时，及时联系工作人员。

注意统一截止时间。 迟到、授权耗时或断线不会自动延长本场考试结束时间。

准备与考试 02

提前检测设备

设备自检可以在正式开考前随时进行。它不会创建答卷，不会启动考试计时，也不会上传设备画面。正式入场时仍需按本场要求授权。

EXAM INTEGRITY

 考前设备自检

随时提前检测，无需等待报名审核或开考。检测不创建答卷，不启动考试计时，也不上传设备画面。

☐ 我同意临时使用摄像头和屏幕共享进行本机检测。



摄像头

确认摄像头可用，浏览器能够获取画面。

待检测

开始检测



整个屏幕共享

在浏览器弹窗中选择“整个屏幕”。

待检测

开始检测



赛事服务连接

检查当前网络能否连接赛事系统。

待检测

开始检测

返回我的参赛

更换设备、浏览器或网络后，请重新检测。

考前设备自检 分别检测摄像头 屏幕共享和赛事服务连接

- 1 打开检查页面 点击“提前检测设备”，阅读并同意本机检测说明。
- 2 逐项检测 点击各项“开始检测”，按浏览器提示允许权限。电脑共享屏幕时，选择“整个屏幕”，不要选择某个窗口或标签页。
- 3 确认检测结果 确保页面显示本次设备检测已通过，再返回“我的参赛”。更换设备、浏览器或网络后，请重新检测。

设备	高级保护下的要求
电脑	摄像头、整个屏幕共享、稳定的网络；建议使用新版 Chrome 或 Edge。
系统识别的手机	摄像头和稳定的网络；屏幕共享可豁免，其他行为检测仍然启用。

手机建议使用系统浏览器打开官网，避免在聊天软件内置页面中直接参加考试。平板或未识别为手机的设备，请以检测结果和授权要求为准。

准备与考试 03

完成考前授权

1 阅读本场说明 进入考场前，查看本场保护方式、抽查内容及隐私说明。高级保护需在本人明确同意后授权设备。

 EXAM INTEGRITY
赛事反作弊系统已启用。

考前设备与授权检查

初赛第一场

本场启用摄像头与屏幕抽查

经你授权后，系统随机保存摄像头及整个屏幕的静态图片，间隔约 180—300 秒，常规抽查最多 24 组。系统发现异常输入时，会使用已授权设备追加抽查，最多 8 组、间隔至少 60 秒。请提前关闭聊天、个人文件与其他无关窗口。

不采集音频，不上传连续视频。图片仅供授权考务人员复核，加密保存 7 天后停止访问并清理，备份中的抽查图片也按相同到期时间清理。设备中断与异常线索需人工核实，不自动判罚。

请独立作答，不得使用分屏、浮窗或其他设备搜题。检测线索由考务人员复核。

[隐私与数据说明](#)

☒ 我已阅读并同意上述摄像头与屏幕抽查说明

📷 摄像头已授权

🖥️ 整个屏幕已共享

摄像头：已连接 · 屏幕：已连接

完成检查并进入考试

返回选手中心

设备检查不会提前创建答卷；本场统一截止时间不因授权或断线而延后。

电脑端授权完成示意 以页面显示的设备已连接状态为准

2 授权所需设备 电脑依次授权摄像头并共享整个屏幕；系统识别的手机按页面提示授权摄像头，免于屏幕共享。

3 进入正式考试 确认所需设备均已连接，点击“完成检查并进入考试”。若权限被拒绝或检测失败，按提示修复后再继续。

考试中请独立作答，保持设备授权，不使用分屏、浮窗或外部设备搜题。授权前关闭聊天、个人文件和其他无关窗口。抽查为静态图片；具体范围、频次和保留说明以本场页面为准。

capest.org.cn · 11

准备与考试 04

在线答题与保存

进入答题页后，先查看剩余时间和答题卡，再按题目要求作答。每个赛段只对应本人的一份正式答卷，请勿同时打开多个答题页面。



答题页面示意 上方为倒计时与保存状态 左侧为答题卡 右侧为当前题目

- 1 **切换题目** 使用“上一题”“下一题”，或点击答题卡题号。需要回看时点击“标记本题”，检查后可取消标记。
 - 2 **留意保存状态** 答案会尝试自动保存。以“服务器已保存”为准；看到保存中、离线暂存或保存未确认时，先恢复连接并等待同步。
 - 3 **留出检查时间** 用答题卡检查未作答和已标记的题目。题目已作答不代表答案正确，请自行复核。
- 系统限制复制题目、粘贴答案，并记录页面离开、异常输入等线索。不要切换页面搜题或在其他软件中写好答案再粘贴。异常线索需人工复核，不等同于自动判定违规。

准备与考试 05

各类题目的作答方法

各卷的题型、题量和分值以实际试卷为准。以下说明系统支持的作答方式，不代表每份试卷都会包含全部题型。

题型	操作要点
单选题	选择一个答案。改选其他选项即可替换原选择。
多选题	按题意勾选所有应选项；再次点击可取消。注意漏选和多选。
判断题	根据题意选择“正确”或“错误”。
填空题	按空位顺序手动输入，逐空核对；注意题目提示的格式与大小写。
简答题	在答案框中直接输入，按要点组织内容，并留意字数上限。
论述题	在答案框中直接输入完整论述，分段表达，检查后等待保存。

填空题

操作示例

20 分

标记本题

04. 答题后应留意页面的____状态，交卷后请保存_____。

请按空位顺序填写。全部填对得分，英文区分大小写。

01 第 1 空

请输入答案

请手动输入

0 / 300 字符

02 第 2 空

请输入答案

请手动输入

0 / 300 字符

填空题示意 每个空位都有独立输入框 请按顺序填写

填空、简答和论述均应手动输入。不要复制粘贴、拖入答案或使用自动输入工具；各题的计分方式请阅读题面与本届规程。

准备与考试 06

提交答卷与保存凭证

- 1 **先检查** 核对答题卡中的未答题和标记题，留意保存状态，确认可以结束本场作答。
- 2 **打开交卷确认** 点击“提交答卷”，或在最后一题点击“检查并交卷”。确认框会提示尚未完成的题目数量。



交卷确认窗口 如需继续检查请返回答题 确认提交后不能再修改

- 3 **确认并等待结果** 点击“确认交卷”，等待系统返回“交卷已确认。”及交卷凭证。不要在确认成功前直接关闭页面。



交卷成功页面局部 保存交卷凭证 后续可在参赛历程中核对

成功依据是交卷确认与凭证。仅看到按钮已点击、页面已关闭或本地暂存，都不能代替服务器确认。交卷凭证只证明答卷已提交，不代表成绩已发布或已获奖。

到达截止时间后，系统以服务器最后确认的答案封存答卷。遇到网络故障时，请按第 18 页处理，并在恢复后核对交卷状态。

查询成绩与申请复核

成绩发布后，点击“我的参赛”中的“成绩详情”，或打开菜单“成绩与排名”，查看本人结果。

初赛

公示中

90

总分

第 8 名

客观题 60 主观题 30 已交卷

拟晋级，待最终确认与资格授予

申诉截止：2026年9月14日 23:33

申请成绩复核

成绩公示示意 可查看总分 排名 分项分数和申诉截止时间

- 1 区分公示与最终结果 “公示中”阶段可按规定提出异议。“拟晋级”须等待最终确认与资格授予；晋级后仍使用原账号查看下一阶段安排。
- 2 在期限内申请 如对成绩有疑问，在申诉截止前点击“申请成绩复核”，填写具体题目、问题和依据，再提交。

提交成绩申诉

请说明具体题目、事实与复核依据，每份成绩可提交一次申诉。

申诉说明与依据

取消 确认提交

成绩申诉窗口 说明需要复核的问题与依据

- 3 跟进处理结果 进入“我的申诉”查看受理与处理进度。提交申诉不会自动改变成绩；最终结果以复核处理和重新发布的信息为准。

赛后与帮助 02

下载证书与查询核验

1 查看已签发证书 进入“我的证书”，核对姓名、赛事、奖项和签发信息，点击“查看与下载”。证书由组委会按有效最终结果签发。



证书详情上方的下载与打印入口 证书编号和核验码同时保留

2 下载或打印 可选择“下载 SVG”，或点击“打印 / 另存为 PDF”。打印时检查预览，按证书版式使用横向纸张，并关闭浏览器页眉页脚。

3 使用编号或核验码 打开官网“证书核验”，输入纸质证书上的证书编号，或完整核验码，再点击“核验”。两种方式都可查询。

CERTIFICATE VERIFICATION

让每一份荣誉，有据可查。

输入证书编号或核验码，查询获奖信息与当前签发状态。

证书编号或核验码

输入证书编号或 40 位核验码

Q 核验

支持 ZTN-0000-0001 格式编号，也支持原有核验码。

正式核验页仅展示必要的脱敏信息，不公开身份证号、联系方式或完整参赛资料。

证书核验页面局部 可输入证书编号或核验码

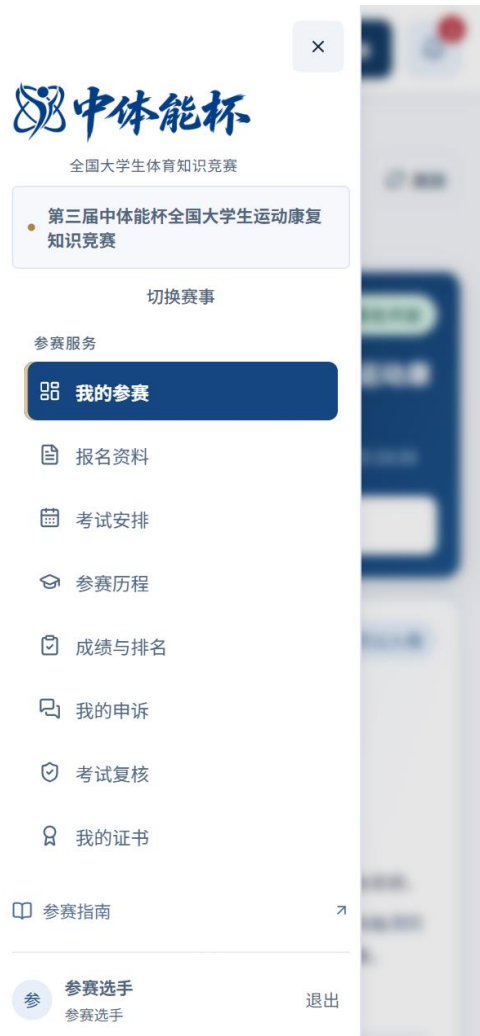
核验入口：<https://capest.org.cn/verify>

核对结果：查看证书当前状态与获奖信息是否一致。号码须完整输入；手动录入时留意数字 0、字母 O 和连接符。

暂无证书或信息有误时，先确认成绩是否已最终发布、证书是否已签发，再联系赛事负责人。证书以当前核验状态为准，不能仅凭图片外观判断有效性。

手机操作与站内消息

手机端与电脑端使用同一账号、同一报名记录。打开系统浏览器进入官网后，点击页面顶部醒目的“功能菜单”，即可切换报名、考试、成绩等栏目。



手机端展开后的功能菜单 点击对应栏目进入 可上下滑动查找

- 1 查看站内消息** 关闭菜单后点击顶部铃铛，进入消息中心。新消息会通过未读数量或提醒显示；请主动查看报名审核、排期变更和成绩通知。
- 2 处理消息** 点击“查看详情”进入相关业务页面；阅读后可点击“标为已读”。站内消息仍需登录系统查看，请勿只等待短信通知。

手机参赛时请保持浏览器前台、摄像头正常及电量充足，不要切换到聊天、搜题、分屏或浮窗。屏幕共享豁免以系统识别结果为准，不能用缩小电脑窗口代替手机检测。

常见问题处理

收不到验证码怎么办

检查手机号是否正确、是否被短信拦截，以及重新发送倒计时。不要连续重复点击发送。仍无法接收时，联系赛事负责人，并说明手机号后四位和提示内容。

照片上传失败或看不清怎么办

检查格式与单张大小，HEIC 等格式可先导出为 JPG。使用清晰原图，避免反光和裁掉关键内容；在允许编辑时重新上传。不要为减小文件而把文字压缩到无法辨认。

审核通过了为什么仍不能进入考试

还需完成分场，且本场已到可入场时间。先查看“考试安排”、当前赛段和站内消息。临近开考仍异常时，向工作人员提供姓名、学校、场次及页面提示。

摄像头或屏幕授权失败怎么办

在浏览器及系统权限中允许摄像头或屏幕录制，关闭占用摄像头的软件，再重新检测。电脑需共享整个屏幕；手机若未获得屏幕豁免，请检查是否使用系统浏览器。

答题中断网或设备授权中断怎么办

先恢复网络或所需设备授权，尽量留在原设备、原浏览器、原答题页，等待服务器保存确认。不要反复刷新、清除浏览数据或另开多个答题页；统一截止时间不会自动顺延。

点击交卷后没有看到凭证怎么办

先查看当前页面是否有失败提示或仍在提交。恢复连接后回到“我的参赛”及“参赛历程”核对记录；仍无法确认时，立即联系工作人员，不要自行认定已经交卷成功。

收到考试复核通知怎么办

考试复核用于核实作答过程中的异常线索，与成绩分数申诉不同。按“考试复核”页面和站内通知说明事实、补充所需材料，并关注处理结果；不需要另行注册或重复报名。

考前清单与联系支持

考试开始前请逐项确认

- 1 已提交本届报名资料，审核状态符合参赛要求。
- 2 已核对本人赛段、场次、开考与截止时间，查看最新站内消息。
- 3 已用实际参赛设备完成自检，网络、电量和所需权限正常。
- 4 已准备安静、光线充足的独立作答环境，关闭无关应用和窗口。
- 5 已了解保存状态、交卷确认与凭证查询方式，并预留检查时间。

联系赛事负责人

可使用下方二维码联系赛事负责人，按工作人员指引加入本届赛事通知群。报名成功仍须以系统审核和考试安排为准。



赛事负责人联系二维码

反馈问题时提供以下信息

姓名与学校；登录账号或手机号后四位；赛事阶段和场次；出现问题的时间；设备及浏览器；页面提示和已尝试的操作。信息完整，有助于工作人员定位问题。

不要向群聊发送密码、短信验证码或完整证件图片。反馈截图请只保留问题区域，遮盖无关个人信息。

赛事官网 capest.org.cn 证书核验 capest.org.cn/verify

本说明按 2026 年 9 月系统界面编写。报名条件、赛程、晋级、奖项及材料办理要求，请以本届正式规程和组委会通知为准。