附件1

2022年北京市社会体育指导员交流展示类比赛

竞赛规程

本规程适用于北京市社会体育管理中心、北京市社会体育指导员协会2022年举办的社会体育指导员交流展示类比赛，其他比赛和活动可参照执行。

1. 比赛形式

（一）健身技能展示

根据竞赛组别要求，自选一项健身项目的一个套路进行完整展示，规定套路和自编套路均可。主要考察展示套路的健身效果、动作的完成情况和参赛人员的技术水平。突出体育的特点，重点考察所展示套路的健身性、科学性、有效性和安全性。

上场人数：团体组比赛3至16人；个人组比赛1人。

完成时限：健身气功项目以缩编版无口令音乐时长为准；其他项目团体组比赛时长3至5分钟，个人组比赛时长2至5分钟。

（二）技能创编推广

对适于全民健身的新兴或新推广项目、新创编或自编套路进行推广介绍和展示。比赛形式需包含介绍和展示两个环节，先进行项目或套路介绍，再进行项目或套路展示。介绍环节可包括项目或套路名称、特色特点、健身效果、习练要求等内容，不进行技能教学。展示环节主要考察推广项目或套路的健身效果、是否适于全民健身普及推广以及参赛人员的技术水平等。

上场人数：1至16人。

完成时限：介绍1至2分钟；展示2至5分钟。

（三）教学能力挑战

自选一项健身项目（项目不限，冰雪类、球类、小众精品以及其他适于全民健身的竞技项目也可参赛），对其一至两组或一至两个八拍的动作进行模拟教学。教学过程应包括内容介绍、动作示范、分解教学、要点提示、错误纠正等环节。通过教学演示，重点考察社会体育指导员在教学方面的能力，促进社会体育指导员之间互相学习、共同提高。

线上录制视频参赛可自选教学内容，自主决定是否带模拟学员；线下参赛（交流展示大赛）教学内容由参赛人员从组委会提供的技能教学动作组合库（见附件2）中随机抽取两组动作，再从两组动作中自选一组进行教学展示，模拟学员由组委会邀请社会体育指导员志愿者担任。

上场人数：教学人员1人，模拟学员若干。

完成时限：3至5分钟。

（四）技能教学及团队展示

分为技能教学和团队展示两个环节，各占比赛总成绩的50％。各参赛队伍可根据自身实际情况决定两个环节的先后顺序。为保持良好的教学状态，建议先进行技能教学环节。

技能教学，在团队展示人员中指定1人为教学人员，选择所展示套路的一或几组动作进行模拟教学。

团队展示，由参赛团队自选符合要求的健身套路（要求参照健身技能展示）进行完整展示，展现本市健身团队的建设成果和社区居民积极向上、健康活跃的精神风貌。

项目要求：武术/健身气功限于传统武术、太极拳（剑/刀/扇/伞等）、健身气功（含气舞）；广场舞限于健身操舞（包括民族操舞、街舞、交谊舞、秧歌、腰鼓等），服装秀等非技能展示的项目不能作为参赛项目；柔力球限于花式柔力球；自选项目限于除武术/健身气功、广场舞、柔力球以外的适于团队展示的低风险全民健身项目，如空竹（单、双轮）、花棍、踢毽（不含毽球）、跳绳、健身瑜伽等。

上场人数：团队展示6至12人；技能教学教学人员1人，其他队员可做配合。

完成时限：技能教学3至5分钟；团队展示，健身气功项目以缩编版无口令音乐时长为准，其他项目时长3至5分钟；两个环节间衔接时间不超过1分钟。

（五）主题演讲

围绕“全民健身”“科学健身”“文明健身”“快乐健身”“冬奥会和冰雪运动”“居家健身”“志愿服务”等具有正能量的主题进行脱稿演讲。内容可以是社会体育指导员践行“奉献、服务、健康、快乐”工作理念的事迹，参与北京2022年冬奥会和冬残奥会志愿服务工作的故事，对社会体育指导员身份、工作的认识与体会，开展全民健身志愿服务工作中的感悟与收获等。其他诸如健身项目介绍、个体案例描述等只可作为演讲内容的补充。

完成时限：3至5分钟。

1. 参赛资格

（一）2021年12月31日前登记注册的社会体育指导员，充满正能量，发挥作用好，级别和指导项目不限。

（二）年龄不能小于18周岁，且线下参赛或线上实时互动参赛原则上不超过65周岁，线上视频投稿参赛年龄不设上限。鼓励年轻社会体育指导员参赛。

（三）线下参赛：不能兼项参加多组技能类比赛，每人仅限代表1支队伍（或个人）参加1组技能展示、教学、创编推广或技能教学及团队展示形式的比赛，但可同时兼项参加主题演讲比赛。线上实时互动参赛参照线下比赛相关要求。

（四）线上视频投稿参赛：每种比赛形式每人仅限报送1个参赛视频。其中区分团体组和个人组的比赛，团体组和个人组算作两种不同的比赛形式，社会体育指导员可以兼项报名。

（五）各单位总领队和各队伍领队可以兼任上场队员。

（六）参与比赛评审、仲裁的人员不得兼任任何单位总领队或任何队伍领队、上场队员。

（七）参加比赛需严格落实安全管理和疫情防控要求，服从比赛工作安排和安全管理，做好自身防护工作。线下参赛需自觉签订《安全和防疫责任书》（附件4），并于报到时上交。

1. 服装、器械

（一）各参赛队伍或个人自备统一的服装、鞋参加比赛，且应与比赛项目要求相一致。

（二）着装要得体，禁止带有不文明、不健康、商业化等元素，禁止佩戴可能伤及自身和他人的配饰。

（三）参加比赛所用器械自备，禁止使用过高、过重、过长、带有危险性的器械。

1. 音乐、视频

线下或需要组委会统一播放音乐的线上比赛，各参赛队伍或个人自选或自制音乐，于比赛前提交组委会。提交时请将音乐文件统一命名为“组别+单位+队名+音乐名”。音乐录制必须达到专业化水准，如因制作问题导致比赛时出现音乐播放故障，各参赛队伍或个人自行负责。

线上视频投稿参赛，各参赛队伍或个人需自行完成比赛视频的录制、上传工作。视频必须是专为比赛制作的原创视频，无其他活动背景板、文字、标识、logo或商业内容，无不相关元素，无版权争议；采用全景拍摄，画质清晰，背景尽量纯净，横、竖版均可（建议横屏16:9比例），但需全程拍摄到所有上场队员；完整记录一次技能展示过程，音乐开始播放后至音乐停止前，不能做剪辑、拼接处理；技能展示期间不能有除比赛音乐外的口号、口令或其他无关声音。不符合要求的视频将不予采用。

依照《中华人民共和国著作权法》，线上视频投稿参赛的队伍和个人对本队（人）的参赛视频享有著作权；主办方对参赛视频享有发表、放映、出版、宣传及展览的权利，并享有优先使用权。线下比赛，主办方现场录制的比赛视频著作权由主办方享有。

1. 比赛场地

线下技能比赛由组委会提供适合运动的平整场地，横向20米×纵向16米，标记带宽10厘米，属于比赛场地的一部分；教学能力挑战赛、主题演讲比赛由组委会提供适合的场地，大小根据比赛需要确定。比赛场地距离评审人员坐席位置不少于3米。

线上比赛场地由参赛队伍和个人自选，大小不限，要求符合项目展示的安全标准，不得有其他活动背景板、LOGO、商业广告等元素露出，不得违规占用消防通道、安全出口、行车公路、盲道、残疾人通道等区域。

1. 出场顺序

涉及出场顺序的比赛，提前召开领队会，抽签决定出场顺序。线上视频投稿参赛，由视频合格时间先后确定顺序。

1. 评分方法及标准

比赛采用评审人员打分的方式评分，每组比赛满分为10分。评审人员根据各参赛队伍或个人的发挥情况为其打分。在所有评审人员打分中去掉若干最高分和最低分后求取平均分值，扣除“评审长减分”，即为当前参赛队伍或个人的最后得分。

1. 武术类项目评分标准

武术类（含太极拳）比赛参照中国武术协会审定的《传统武术套路竞赛规则》（2012版）及有关补充规定的评分标准。

1. 健身气功项目评分标准

健身气功比赛参照健身气功中心2017年修订的《健身气功竞赛规则（试行）》及2021年《关于对2017版<健身气功竞赛规则（试行）>部分条款修改的通知》的评分标准，可自编气舞。

1. 广场舞项目评分标准

广场舞比赛参照全国广场舞推广委员会编著、国家体育总局社会体育指导中心审定的《广场舞竞赛规则》（2018年人民体育出版社出版）中自选套路评分标准。

1. 柔力球项目评分标准

柔力球比赛参照国家体育总局社会体育指导中心审定的《柔力球运动竞赛规则》（2016年）中自编套路评分标准，均通过一轮比赛决出名次。

1. 踢毽项目评分标准

踢毽比赛参照国家体育总局社会体育指导中心组编的《花式毽竞赛规则》（2011年高等教育出版社出版）中非计数计时类比赛评分标准。

1. 跳绳项目评分标准

跳绳比赛参照全国跳绳运动推广中心组编、国家体育总局社会体育指导中心审定的《2018-2021年全国跳绳运动比赛规则》中非计数计时类比赛评分标准。

1. 第九套广播体操评分标准

第九套广播体操比赛参照《中华人民共和国第十四届全国运动会群众赛事活动广播体操展演活动规程》，按照国家体育总局审定的第九套广播体操动作标准予以评分。

1. 其他项目评分标准

其他技能项目比赛，有国家体育总局或有关单项协会权威评分标准的，参照相应评分标准；无权威评分标准的，由主办方邀请相关项目专家共同确定适于比赛的评分标准。综合类比赛要统筹兼顾不同项目的特色特点，尽力做到评分公平、公正、合理。

1. 教学能力挑战评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分点 | 分值（10分） | 评分标准 |
| 着装仪态 | 1分 | 着装整洁得体，符合比赛要求。精神状态饱满，态度积极热情。能较好地运用姿态、动作、手势、表情等。 |
| 教学内容 | 1分 | 教学内容符合比赛要求（从组委会提供的技能教学动作组合库随机抽取、从团队展示套路中自选或不限），应包括一至两组或一至两个八拍的动作，具有一定的技术性和代表性，内容充实，难易程度适中。 |
| 语言表达 | 3分 | 语言规范精炼，用词表达准确，能够正确使用专业术语。吐字清晰，声音洪亮，语速适中，语气、语调、节奏恰当自然。 |
| 动作示范 | 4分 | 讲解人员采用正确的示范面，演示动作标准，示范准确规范，能够及时纠正配合人员错误动作。动作示范与语言表达有效衔接配合不脱节。队形整齐，站位合理。 |
| 完成情况 | 1分 | 在规定时间内完成，教学内容完整。超出或不足规定时间酌情扣分。 |
| 综合扣分 | -10分 | 技能教学及团队展示比赛中，教学人员必须为参加团队展示的人员，如已报名但不参加团队展示或未报名人员上场进行教学讲解，技能教学整体不得分。 |
| -8分 | 教学内容与比赛要求不符，“教学内容”“语言表达”“动作示范”三项不得分。 |
| 注：1.技能教学及团队展示比赛，技能教学环节满分按照10分乘以50%的比例换算为满分5分，各评分点分值相应以表格分值乘以50%计算；2.自选教学内容的教学能力挑战比赛，不计综合扣分。 |

1. 主题演讲项目评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分点（10分） | 要 求 | 评分区间 |
| 演讲内容（3分） | 内容紧扣主题，真实具体，观点正确、鲜明，见解独到，生动感人，结构巧妙，有文采。 | 2.4-3分 |
| 内容紧扣主题，真实具体，观点正确，有一定见解，结构合理，有一定文采。 | 1.6-2.3分 |
| 内容没有完全围绕主题，结构一般，文采一般。 | 0.8-1.5分 |
| 内容偏离主题。 | 0-0.7分 |
| 语言表达（2.5分） | 语言规范，吐字清晰，声音洪亮，语速恰当，语气、语调、节奏表达准确、自然。 | 2-2.5分 |
| 语言较为规范，吐字清晰，声音较为洪亮，语速、语气、语调、节奏较为准确、自然。 | 1.3-1.9分 |
| 语言较为规范，吐字清晰，声音不洪亮，能区分语速、语气、语调、节奏。 | 0.7-1.2分 |
| 语言不规范，吐字不清晰，声音不洪亮等。 | 0-0.6分 |
| 仪态风度（1分） | 精神饱满，能较好地运用姿态、动作、手势、表情，表达对演讲稿的理解。 | 0.8-1分 |
| 精神较为饱满，演讲中有一定的姿态、动作、手势。 | 0.5-0.7分 |
| 精神状态一般，演讲中没有运用姿态、动作、手势。 | 0.3-0.4分 |
| 精神状态不佳。 | 0-0.2分 |
| 演讲效果（3.5分） | 具有较强的感染力、吸引力和号召力，演讲时间控制在3-4分钟。 | 2.7-3.5分 |
| 具有感染力，演讲时间控制在3-4分钟之内。 | 1.8-2.6分 |
| 没有感染力，互动不足，演讲超时或不足3分钟。 | 0.9-1.7分 |
| 没有感染力，演讲超时或不足2分钟。 | 0-0.8分 |

1. 评审长减分

当评分中出现以下情况或明显不合理现象时，在示出参赛队伍或个人最后得分之前，评审长可酌情调整其应得分。

1.被叫到后20秒内未出场。

2.参赛人数不符合规定。

3.成套时间不足或超过。

4.技能展示时出界或中途上下场。

5.着装不符合规定。

6.比赛时掉物或装束散落。

1. 违规处理

1.参赛队伍或个人未按规定时间出场视为主动弃权。

2.不服从评审和管理者，情节严重取消参赛资格或比赛成绩。

3.存在其他违法违纪行为的，取消参赛资格或比赛成绩。

1. 规则适用说明

本规程参照的各项比赛规则、竞赛规程、评审方法、评分标准等凡与本规程不一致的，以本规程为准。

1. 评审、仲裁

评审组和仲裁委员会人员由主办方选派。京津冀比赛可根据需要邀请天津市、河北省相关专家参与评审、仲裁工作。

（一）评审组

每场比赛评审组，设置总评审长1人，副总评审长1至2人（如评审人员较少可不设置）；评审长1人、副评审长1人（如评审人员较少可不设置副评审长）；评委若干人；计时员、记分员、主持人根据需要可各设置1人。

（二）仲裁委员会

仲裁委员会负责受理参赛队伍或人员提出的仲裁请求；监督赛风、赛纪、赛场秩序和评审人员执裁的公正性；处理比赛现场出现的问题；处理赛事纠纷、处罚违纪违规行为。

1. 奖项设置

各组比赛分别设置一等奖、二等奖、三等奖和风采展示奖若干。同时可根据需要设置优秀评审长、优秀评委、优秀志愿者、优秀领队、优秀组织奖、道德风尚奖、助力全民健身贡献奖等奖项若干。

1. 未尽事宜，另行通知。

附件2

技能教学动作组合库

1. 武术类

（一）太极拳

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 野马分鬃 | 5 | 揽雀尾 | 9 | 如封似闭 |
| 2 | 搂膝拗步 | 6 | 云手 | 10 | 左右蹬脚 |
| 3 | 白鹤亮翅 | 7 | 高探马 | 11 | 左右金鸡独立 |
| 4 | 倒卷肱 | 8 | 玉女穿梭 | 12 | 十字手 |

（二）太极扇

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 弓步劈扇 | 5 | 歇步抱扇 |
| 2 | 马步抛扇 | 6 | 独立撩扇 |
| 3 | 仆步穿扇 | 7 | 盖步按扇 |
| 4 | 虚步亮扇 | 8 | 翻身藏扇 |

（三）太极刀

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 弓步扎刀 | 5 | 提膝劈刀 |
| 2 | 马步架刀 | 6 | 弹踢撩刀 |
| 3 | 仆步按刀 | 7 | 翻身挽花 |
| 4 | 虚步抱刀 | 8 | 缠头裹脑 |

（四）太极剑

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 弓步劈剑 | 5 | 歇步崩剑 |
| 2 | 马步推剑 | 6 | 跳步平刺 |
| 3 | 仆步穿剑 |  | 7 | 进步挂剑 |
| 4 | 虚步撩剑 |  | 8 | 摆腿架剑 |

（五）太极伞

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 弓步划伞 | 5 | 歇步架伞 |
| 2 | 马步顶伞 | 6 | 插步推伞 |
| 3 | 仆步穿伞 | 7 | 并步刺伞 |
| 4 | 虚步亮伞 | 8 | 独立举伞 |

（六）其他武术项目

选取八类通用型武术基本功作为可选动作组合。每一类动作组合可自选一种代表性动作进行教学演示即可（如基本腿法可单独讲解扫转性腿法或屈伸性腿法等）。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 基本手型 | 5 | 基本身型 |
| 2 | 基本手法 | 6 | 基本身法 |
| 3 | 基本步型 | 7 | 基本腿法 |
| 4 | 基本步法 | 8 | 基本平衡 |

1. 健身气功

选取健身气功·八段锦八个动作作为可选动作组合。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 两手托天理三焦 | 5 | 摇头摆尾去心火 |
| 2 | 左右开弓似射雕 | 6 | 两手攀足固肾腰 |
| 3 | 调理脾胃须单举 | 7 | 攒拳怒目增气力 |
| 4 | 五劳七伤往后瞧 | 8 | 背后七颠百病消 |

1. 健身操舞

（一）健身舞

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 芭蕾舞七个基本手位 | 4 | 把杆压前腿动作要领 |
| 2 | 芭蕾舞五个基本脚位 | 5 | 藏族舞蹈“退踏步” |
| 3 | 手臂波浪 | 6 | 蒙古族舞蹈“硬肩” |

（二）健身操

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 侧并步 | 4 | 漫步 |
| 2 | “V”字步 | 5 | 小马跳 |
| 3 | 侧交叉步 | 6 | 屈膝弹动 |

（三）广播体操

选取第九套广播体操八个动作作为可选动作组合。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 伸展运动 | 5 | 体转运动 |
| 2 | 扩胸运动 | 6 | 全身运动 |
| 3 | 踢腿运动 | 7 | 跳跃运动 |
| 4 | 体侧运动 | 8 | 整理运动 |

1. 柔力球

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 风火轮 | 5 | 绕抛（左右、身后） |
| 2 | 绕环（正反、八字） | 6 | 左右点翻（摆翻） |
| 3 | 摆抛（左右、身后） | 7 | 正反绕翻 |
| 4 | 平转立转（左右） | 8 | 正反螺旋盘绕 |

1. 空竹

（一）单轮

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 背穿 | 4 | 上杆 |
| 2 | 背溜 | 5 | 骗马 |
| 3 | 捞月 | 6 | 正反盘丝 |

（二）双轮

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 绕 | 4 | 绷 |
| 2 | 摆 | 5 | 抄 |
| 3 | 旋 | 6 | 抛 |

1. 花棍

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 鲤鱼摆尾 | 5 | 鱼跃龙门 |
| 2 | 出水芙蓉 | 6 | 落地生花 |
| 3 | 枪挑风车 | 7 | 举火冲天 |
| 4 | 张飞跨马 | 8 | 狮滚绣球 |

1. 踢毽

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 盘踢 | 5 | 里接 |
| 2 | 拐踢 | 6 | 外落 |
| 3 | 磕踢 | 7 | 抹踢 |
| 4 | 奔踢 | 8 | 背踢 |

1. 跳绳

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 单摇 | 4 | 双摇编花 |
| 2 | 双摇 | 5 | 单摇一带一 |
| 3 | 单摇编花 | 6 | 双摇一带一 |

1. 健身瑜伽

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 动作组合 |  | 题号 | 动作组合 |
| 1 | 山式站立 | 5 | 婴儿式 |
| 2 | 安神式 | 6 | 下犬式 |
| 3 | 坐姿侧伸展 | 7 | 树式 |
| 4 | 猫式 | 8 | 战士二式 |

1. 其他项目

如参赛人员选择球类、走跑类、冰雪类（模拟场地）等其他项目进行教学能力展示，组委会将邀请相关项目专家制定动作组合库，并于比赛前公布。

附件3

视频课程投稿登记表

|  |  |
| --- | --- |
| 视频主题 |  |
| 投 稿 人 |  | 联系电话 |  |
| 视频简介 |  |
| 面向人群 | □青少年　　□中老年　　□女性　　□残疾人□其他：  |
| 个人简介 |  |
| 授权声明 | 我拥有投稿视频著作权的合法权利，我向北京市社会体育管理中心进行的授权是合法、有效、无争议，且不侵犯任何第三方合法权益的。我同意授权北京市社会体育管理中心免费使用投稿视频，因公益推广需要可以对视频进行编辑、复制共享、网络传播等且无需经过我的同意，但不得用于营利用途。如有因授权内容而使被授权人陷入任何投诉、调查、法律纠纷、行政处罚、诉讼或仲裁等，我负责全权处理和承担相关费用，并赔偿被授权人因此而受到的全部损失。授权人（签字）：授权时间： 年 月 日 |

附件4

安全和防疫责任书

本队自愿报名参加2022年北京市社会体育指导员交流推广系列活动

 并签署本责任书。对以下内容，我已认真阅读、全面理解并予以确认，愿意承担相应的责任和义务：

1. 保证提供的身份、健康、等级等报名信息真实有效；
2. 按要求参加系列活动安排的各项比赛、活动；
3. 严格遵守系列活动的规程、规则和其他规定；
4. 树立良好的赛季赛风，不弄虚作假；
5. 确保参与活动的运动员不使用任何违禁药物，未患传染病；
6. 风险防范措施完备，为参与活动的运动员办理意外伤害保险，承担本队任何风险和赔偿责任；
7. 接受现场提供的急救治疗并支付相关费用；
8. 授权举办方、媒体无偿使用本队及运动员参与活动的资料；
9. 我已知悉并承诺严格遵守以下防疫要求：
10. 严格服从活动防疫安全要求，服从现场防疫工作人员指挥；
11. 进入比赛、活动区域需主动出示“北京健康宝”并通过体温检测，拒绝接受扫码、体温检测或体温异常、处于隔离期等可疑人员，谢绝入场；
12. 自备符合防疫要求的口罩，并全程佩戴；运动员上场期间可不戴口罩，退场后后应及时佩戴口罩；
13. 在签到处、仪式区、领奖处等人员聚集区域，应保持1米以上间隔，避免交叉和近距离接触；在看台观看比赛、活动时，需间隔一个座位就坐，保持安全距离；
14. 一旦出现发热、干咳、呼吸困难等症状，不得带病参与比赛、活动，应第一时间远离人群并告知组委会。
15. 如有违反以上承诺，愿意接受相应的处罚。

代 表 队：　　　　　　　　　　　　　　　领队签名：

队员签名：

2022年 月 日