附件1

沈阳市第四届“舒心传技”职业技能大赛

社会体育指导（健身）项目

技术工作文件

沈阳市第四届“舒心传技”职业技能大赛

社会体育指导（健身）项目执委会技术工作组

2025年10月

目 录

[一、技术描述 1](#_Toc11818)

[（一）项目概要 1](#_Toc17339)

[（二）基本知识及能力要求 2](#_Toc1248)

[二、试题及评判标准 3](#_Toc30552)

[（一）试题（样题） 3](#_Toc3048)

[（二）比赛时间及试题具体内容 3](#_Toc8509)

[（三）评判标准 7](#_Toc25439)

[三、竞赛细则 1](#_Toc25863)1

[（一）比赛流程及时间安排 1](#_Toc23703)1

[（二）比赛流程及要求 1](#_Toc16958)2

[四、竞赛场地、设施设备等安排 14](#_Toc9840)

[（一）赛场规格要求 14](#_Toc3033)

[（二）场地布局图 14](#_Toc29010)

[（三）基础设施清单 14](#_Toc23743)

[五、其他 15](#_Toc28702)

[（一）比赛器材与装备 15](#_Toc31102)

[（二）保险 15](#_Toc1431)

[（三）前期准备 15](#_Toc20623)

[（四）竞赛解释权 16](#_Toc10763)

[六、安全、健康要求 16](#_Toc5597)

[（一）选手安全防护要求 16](#_Toc13123)

[（二）赛事安全要求 16](#_Toc7023)

[（三）赛场要求 16](#_Toc14599)

[（四）绿色环保要求 17](#_Toc22618)

# 一、技术描述

## （一）项目概要

社会体育指导（健身）职业

是指在健身俱乐部、工作室、体能馆或其它健身场所中指导大众健身者进行训练的专业技术人员，其职业具有专业性、互动性、针对性等特点。因其职责中具有提供科学有效的训练方法、正确的训练技巧指导、提供基本安全保障和运动风险防范，且在相对短的时间内达到大众健身者预期训练目标等因素，因此健身教练职业的技术包括教练自身体能、专业理论应用、大众运动心理及基本医学常识等几方面。

因此健身教练职业技能竞赛则须从职业者的体能、理论技能及沟通技能这三个重点加以测评。在竞赛中，体能竞赛比拼的是选手的力量、耐力、心肺功能、速度、爆发力等综合身体素质，选手需要通过最短时间完成一系列规定数量、规定负荷、规定标准的技术动作作为竞赛名次的依据。理论和沟通技能比赛则是选手根据组委会所要求设计科学且符合训练者心理的教学方案和训练计划，并能通过讲解和评审答辩获得综合评价。

## （二）基本知识及能力要求

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相关要求 | | 权重比例（%） |
| 1 | 体能及动作技能 | 50 |
| 基本知识 | —动作熟练度及精准度  —健身指导理论  —运动解剖学及人体力学 |
| 工作能力 | —自身身体功能及体能  —动作指导能力和技术流程  —运动防损意识 |
| 2 | 健身理论及计划设计 | 30 |
| 基本知识 | —运动训练理论  —大众健康健身理论  —大众健身人群计划设计实践  —体态健康及身体功能恢复理论  —运动防损理论及安全使用设备的原则  —大众体育运动项目的体能理论与实践  —保持和更新知识库的重要性 |
| 工作能力 | —训练目标提供建议和指导  —能够全面而正确的对训练者做出评估  —根据训练目标和评估报告设计科学有效的训练计划  —能正确掌握形体、体态、功能、运动专项体能等训练需求 |
| 3 | 运动心理及沟通能力 | 20 |
| 基本知识 | —训练者运动心理  —交流与沟通技巧 |
| 工作能力 | —清晰表达训练计划的目的、意图和益处—建立和维护客户信心和信任的重要性  —解释客户需求并积极管理客户期望 |
| 合计 |  | 100 |

# 二、试题及评判标准

## （一）试题（样题）

本次比赛包括三个模块：

1.模块A：个人体能赛

现场布置赛道，选手需要连续完成有数量和动作标准要求的六个动作并计时，时间最短者为优胜，进入复赛。动作包括：折返跑（速度）、壶铃推肩（力量、爆发）、杠铃硬拉（力量）、跨栏跳加立卧撑（心肺功能、敏捷）、速度划船（心肺功能）、翻轮胎（力量、耐力、爆发、速度），男女选手执行不同的负荷和数量标准，比分同等计算。

2.模块B：方案设计赛

选手根据个人真实案例设计训练计划，并由裁判组评分，组委会根据名次确定进入决赛选手。选手提交训练计划中包括：训练目标分析、客户评估、阶段训练目标、阶段性测试、每阶段三篇训练日志等内容。

3.模块C：动作路演赛

组委会通过前两轮晋级的选手进入决赛阶段，要求选手详细讲解自己设计的训练计划，说明训练目的、阶段目标、评估结果、训练大纲设计及部分方案，最后由裁判团提出问题，现场答辩。裁判团根据选手路演和答辩的表现、准确性、职业感等方面做出判断并赋分，判断最终优胜者。

## （二）比赛时间及试题具体内容

1.比赛时间安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 模块 | 内容 | 时长 |
| 模块A (个人体能赛） | 6种体能训练 | 2.5-3小时 |
| 模块B（方案设计赛） | 教学或训练方案设计 | 1小时 |
| 模块C（动作路演赛） | 8块大肌肉群训练的动作展示并讲解 | 2-2.5小时 |
| 总 时 间 | | 6-7小时 |

2.试题具体内容

模块A：个人体能赛

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 比赛项目 | 规格 | 标准 | 犯规 |
| 翻轮胎 | 男子：25米×2 女子：20米×2 | 轮胎翻行前进折返与跑道两端折返点之间，轮胎任意位置触压终点线即为结束。 | 有意或无意滚动、拖行轮胎；违例则返回上次正确翻行位置重新翻行；轮胎未触压终点线视为未能完成比赛。 |
| 双手壶铃肩推 | 男子：12kg×2×20次 女子：8kg×2×20次 | 双手各持壶铃从胸部向上推起，推起最高点须双臂垂直向上伸直；下落最低点须双手位置低于下颚。 | 双臂向上推出壶铃后未能伸直者； 下落最低点时，双手未能低于下颚； 双腿、躯干、髋关节等身体部位未能直立； 违例则该次不计入成绩。 |
| 跳跨栏立卧撑 | 男子：栏高23cm×20次 女子：栏高15cm×20次 | 身体位于跨栏一侧，下蹲双手触地，双腿同时向后，伸展身体成府撑板式后，立即收回双脚成蹲姿，随后双脚同时跳起越过跨栏至另一侧，为一次有效次数。 | 俯撑时身体未成板式，既耳肩髋膝踝未成一条直线；比赛过程中选手碰倒跨栏；违例则该次无效如碰倒跨栏则要自行扶起并摆正跨栏至原位置，该过程正常计时。 |
| 硬拉 | 男子：50kg×20次 女子：40kg×20次 | 双脚间距小于50cm（示宽板），双手持杠铃，下落最低点为杠铃触地，最高点身体站直成中立位（即，髋、膝伸展180°） | 双腿、躯干、髋关节等身体部位未能直立； 每次最低点杠铃未触地； 违例则该次不计入成绩。 |
| 折返跑 | 男子：25米×5 女子：20米×5 | 快速通过跑道两端折返点，每次通过折返点时须至少一只脚触及或越过折返标志线 | 脚未触及或越过折返标志线为违例，违例则罚时5秒； 踏入其他选手赛道且影响其他选手比赛，如有违例则取消比赛资格。 |

比赛采用计时赛规则，即从第一项开始计时，到最后一项到终点结束。

比赛关门时间8分钟（即全部比赛需要在8分钟内结束，如8分钟内未完成比赛，则取消比赛成绩。

选手可佩戴手套、腰带、镁粉等保护装备，禁止带助力带等辅助装备。

模块B：教学方案设计

要求参赛选手整理客户资料形成完整案例（不得体现会员真实姓名），包含：客户基本信息（可包含：基本体测信息、医学检查信息、生活方式等内容）、客户目标需求（形体改善、体能提升、体态改善）、客户的健康体适能测试与评估情况、客户运动目的和阶段目标设计、客户运动计划的制定（频率、强度、时间、类型）、客户运动计划的实施（器械选择、动作选择等）与调整、每个阶段不少于三篇的训练日志、客户运动健身前后健康与体适能状况对比（照片、视频、数据等）。

案例要求：

1.客户训练时间不低于半年或训练次数不少于50次；

2.案例类型仅限形体改善、体能提升、体态改善三大方面；

模块C：训练计划路演及答辩

（1）选手提前准备好符合要求的客户案例；

（2）可将案例制作为PPT、图片、视频等呈现形式；

（3）选手结合准备好的案例进行讲解。

（4）裁判团就案例内容提出专业性问题，要求选手现场答辩。

## （三）评判标准

1.分数权重：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 模块号 | 项目 | 权重 | 得分 |
| 模块A | 个人体能赛 | 50% | 50分 |
| 模块B | 教学方案设计 | 25% | 25分 |
| 模块C | 训练计划路演及答辩 | 25% | 25分 |
| 总分 | | 100% | 100分 |

1. 个人体能赛（模块A）计分规则表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 名次 | 得分 | 名次 | 得分 | 名次 | 得分 | 名次 | 得分 | 名次 | 得分 |
| 1 | 50 | 11 | 30 | 21 | 20 | 31 | 15 | 41 | 10 |
| 2 | 48 | 12 | 29 | 22 | 19.5 | 32 | 14.5 | 42 | 9.5 |
| 3 | 46 | 13 | 28 | 23 | 19 | 33 | 14 | 43 | 9 |
| 4 | 44 | 14 | 27 | 24 | 18.5 | 34 | 13.5 | 44 | 8.5 |
| 5 | 42 | 15 | 26 | 25 | 18 | 35 | 13 | 45 | 8 |
| 6 | 40 | 16 | 25 | 26 | 17.5 | 36 | 12.5 | 46 | 7.5 |
| 7 | 38 | 17 | 24 | 27 | 17 | 37 | 12 | 47 | 7 |
| 8 | 36 | 18 | 23 | 28 | 16.5 | 38 | 11.5 | 48 | 6.5 |
| 9 | 34 | 19 | 22 | 29 | 16 | 39 | 11 | 49 | 6 |
| 10 | 32 | 20 | 21 | 30 | 15.5 | 40 | 10.5 | 50 | 5.5 |
| 第1名计50分，2至10名依次递减2分  第11名至第20名依次递减1分  第21名至第50名依次递减0.5分  第51名之后均计5分 | | | | | | | | | |

**模块A选手比赛记录表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 选手姓名 | 成绩 | 裁判签名 | 选手签名 | 名次 | 积分 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

3.方案设计赛 （模块B）比赛评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学方案设计赛（模块B）比赛评分表 | | | | | |
| 选手号码： | | | 裁判员： | | |
| 序 号 | | 评价标准 | | 分值 | 得分 |
| 模块B比赛 分数 | 1 | 训练需求分析判断准确性和全面性 | | 5 |  |
| 2 | 训练任务目标提炼准确性和全面性 | | 5 |  |
| 3 | 训练重点要点说明准确性和全面性 | | 5 |  |
| 4 | 训练动作组合设计准确性和全面性 | | 5 |  |
| 5 | 方案设计创新性和可行性 | | 5 |  |
| 总 得 分 | | | | |  |

4. 动作路演赛（模块C）比赛评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 动作路演赛（模块C）比赛评分表 | | | | | |
| 选手号码： | | | 裁判员： | | |
| 序号 | | 评价标准 | | 分值 | 得分 |
| 模块C比赛 分数 | 1 | 问答环节准确性和全面性 | | 5 |  |
| 2 | 教练职业形象及语言表达能力 | | 5 |  |
| 3 | 肌肉功能讲解准确性及全面性 | | 5 |  |
| 4 | 动作讲解准确性及标准度 | | 5 |  |
| 5 | 动作展示准确性及标准度 | | 5 |  |
| 总 得 分 | | | | |  |

2.评判方法：

（1）仲裁委员和总裁判长、副总裁判长、主要裁判员（9-15人）由大赛组委会选派。

（2）个人体能赛（模块A）按照所用时间从快（少）到慢（多）的顺序排列名次，第1名及50分，2至10名依次递减2分，第11名至第20名依次递减1分，第21名至第50名依次递减0.5分，第51名之后均计5分。方案设计赛 （模块B）、动作路演赛（模块C）由裁判员依据评分标准进行评分，均按照所有裁判员评分的中位数分计算得分。以三个模块得分之和由高到低排列最终名次。

（3）裁判员应严格执行大赛规则，按照大赛评分标准和细则进行评分，做到公平、公正、真实、准确。

（4）代表队可申请仲裁的事项包括不符合大赛规则规定的设备、检测、评判以及工作人员的违规行为等。申请仲裁方式均须通过所在代表队领队，按照规定的时限以书面形式向仲裁委员会提出，由仲裁委员会进行裁决。

（5）仲裁委员会的裁决为最终裁决，参赛选手不得因申诉或对处理意见不服而停止竞赛，否则按弃权处理。

# 三、竞赛细则

## （一）比赛流程及时间安排

各项目比赛按照竞赛时间表进行。

模块A体能赛：计时赛共设计4条赛道，由四名选手同组竞赛，比赛关门时间为8分钟。现场设置倒计时，选手超过关门时间即视为未完成该比赛，该模块成绩为零分。

模块B教学方案设计：要求选手在60分钟内完成教学方案设计，超过时间该项成绩为零分。

模块C训练计划路演：要求选手在6分钟内讲解训练方案设计的主要思路及重点，超过6分钟则停止路演。之后由专家提出与选手路演内容相关的专业级技术问题要求选手答辩，问题不超过3个，答辩时间不超过5分钟。裁判组根据选手讲述及问题回答的准确性与适用性给予评分。

## （二）比赛流程及要求

1.裁判员、参赛选手、场地经理及助理等，应按时到达赛场完成检录。竞赛开始和结束时间，以裁判长正式宣布为准。若参赛选手未按时到达赛场完成检录，视为放弃该竞赛模块（该模块为零）。

2.选手或裁判在比赛任何环节未经允许不得使用任何可存储设备或通讯设备。

3.比赛过程及评分过程中，裁判员不得对选手进行恶意评分，不得利用职权为选手作弊提供条件。

4.裁判员在比赛过程中未经允许不得使用手机或拍照。

5.裁判员在比赛过程中不得干扰选手比赛进程。

6.竞赛期间选手禁止携带任何存储、通信及电子设备，如带到赛场，需要交给场外人员保管或由赛场工作人员集中保管。

7.在竞赛过程中，选手相互之间严禁交头接耳或作出任何影响、干扰行为，严禁任何作弊行为。

8.沈阳市第四届职业技能大赛期间，与竞赛有关的问题或争议，各方应通过正当渠道并按程序反映和申诉，不得擅自传播、扩散未经核查证实的言论、信息，对竞赛期间出现的问题或争议按以下程序解决：

（1）竞赛项目内解决。参赛选手、裁判员发现竞赛过程中存在问题或争议，应向裁判长反映。裁判长依据规定处理或组织比赛现场裁判员解决，须获比赛现场全体裁判员半数以上通过。最终处理意见应及时告知意见反映人。

（2）仲裁委解决。对项目内处理结果有异议的，在参赛选手成绩最终确认前，各参赛队领队可向仲裁委员会出具书面反映材料并举证。仲裁委开展调查工作，经调查确认后所反映情况属技术性问题或争议的，仍交由各竞赛项目内解决。属非技术性问题或争议，由仲裁委最终裁决。

9.各参赛单位场外人员在竞赛过程中严禁与任何选手交谈或作出任何提示、影响、干扰行为。

10.严禁在竞赛过程中向赛场内传递任何物品，如有需要必须经过现场裁判确认后由裁判转交。

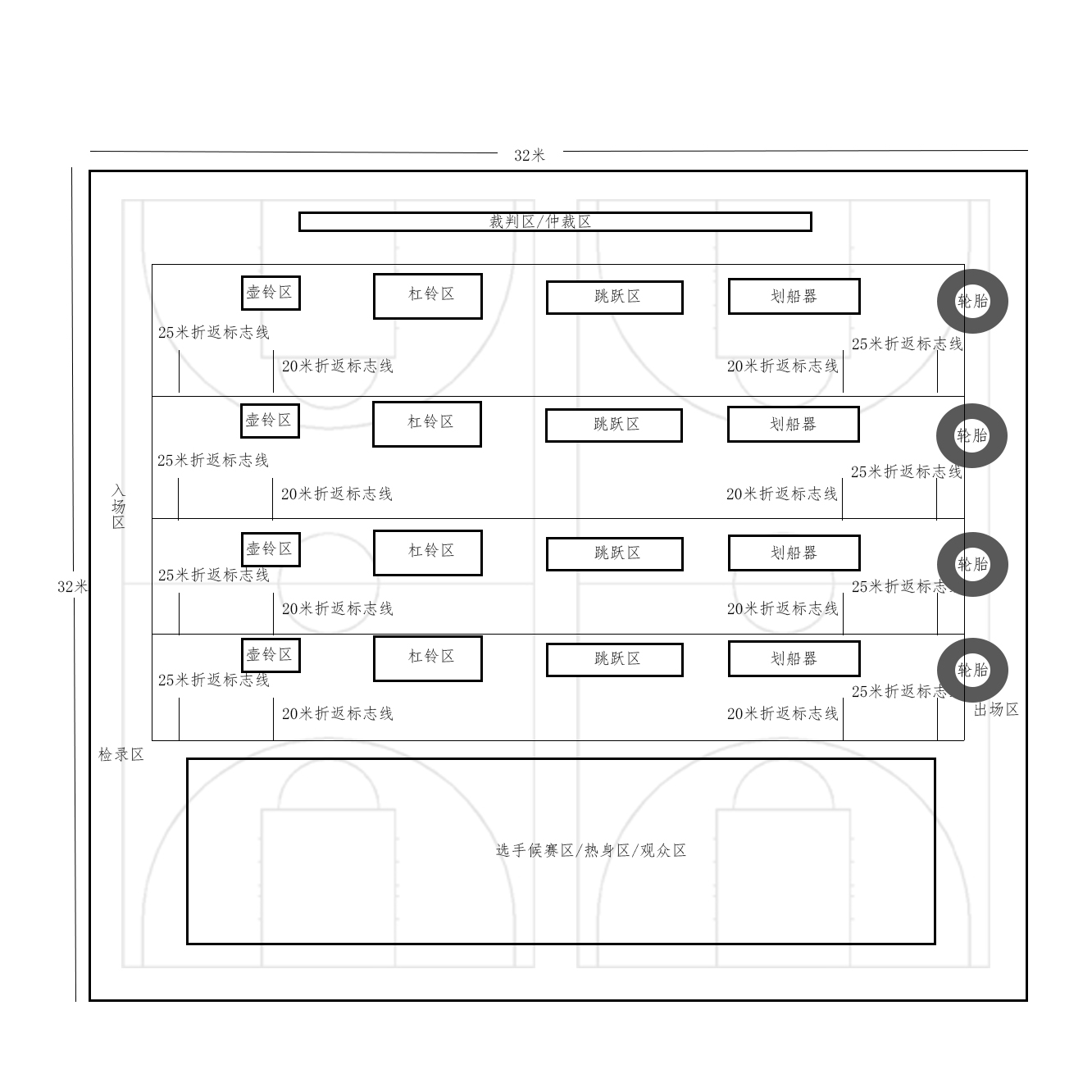
11.所有参观人员不得进入竞赛区。

12.现场参观允许拍照，严禁使用闪光灯，赛场内部禁止拍照（拍照由裁判长指定人员进行）。

13.竞赛过程中除记者外，禁止定点长期摄像及逗留。

# 四、竞赛场地、设施设备等安排

## （一）赛场规格要求

本项目场地总体面积（32米×32米）

## （二）场地布局图

## （三）基础设施清单

|  |  |
| --- | --- |
| 动作名称 | 物料 |
| 折返跑 | 折返标线、赛道标线 |
| 壶铃肩推 | 壶铃20公斤8只，12公斤4只； |
| 硬拉 | 杠铃杆4条，15kg杠铃片16片；1米×1米防撞地胶24块，50cm示宽板4个 |
| 跳跨栏加立卧撑 | 50cm跨栏4个；30cm跨栏2个，跨栏位标线 |
| 划船机 | concept2风阻划船器4台 |
| 翻轮胎 | 大号轮胎4条 |
| 综合物料 | 计分表、签字笔、秒表、违例电子哨、计数器、各区域指示标志 |
| 比赛场地 | 长30米，宽20米（每条赛道宽4米，赛道间距1米） |

\*选手可自带防滑粉、手套、护膝、护腕、护腰等护具。禁止携带助力带等辅助设备。

# 五、其他

## （一）比赛器材与装备

决赛阶段比赛所需器材及装备由大赛组委会提供。如因器材或装备故障导致比赛中断，由总裁判长视情况处理。

## （二）保险

大赛组委会为本次赛事投保公众责任保险。

## （三）前期准备

各报名的选手接到大赛组委会通知后需前往沈阳市全民健身中心报到。

各参赛选手交通、住宿费用自理。

## （四）竞赛解释权

竞赛规程解释权归大赛组委会。后续大赛相关事宜由大赛组委会办公室另行发布。

# 六、安全、健康要求

## （一）选手安全防护要求

1.参赛选手应严格遵守设备安全操作规程。

2.参赛选手竞赛过程中必须穿着运动服、运动鞋，可根据自身情况合理使用运动护具，不得佩戴任何首饰及配件。

3.选手在进行体能比拼模块前需充分热身，竞赛结束后进行适当放松，让身体的活动量慢慢地减少,逐步过渡到停止活动，禁止在剧烈运动后突然坐下或躺下休息。

## （二）赛事安全要求

1.如工作人员发现参赛选手携带任何影响竞赛公平公正或有安全隐患的物品，一律禁止参赛，相关责任由参赛选手自行承担。

2.选手进入比赛场馆配合工作人员进行检查。

3.选手如有身体不适应立即报告工作人员。

4.工作人员应及时对比赛器材、桌椅、休息室等高频次使用的物品及场所进行检查。

5.如遇火灾、地震等突发情况，应听从现场安保人员指挥，按照疏散路线，有序迅速的向场外撤离。

## （三）赛场要求

1.赛场内除指定的裁判、技术支持、选手、工作人员外，其他人员不得进入赛场内。

2.大赛组委会允许进入赛场的人员，只可在安全区内观摩竞赛。

3.大赛组委会允许进入赛场的人员，应遵守赛场规则，不得与选手交谈，不得妨碍、干扰选手竞赛。

4.大赛组委会允许进入赛场的人员，不得在场内吸烟、喧哗。

5.赛场所有场馆周围保证没有人员妨碍、干扰选手竞赛，不得有任何影响竞赛公平、公正的行为。

6.赛场设有保安、公安、消防、医疗、设备维修和电力抢险人员待命，以防突发事件；赛场还应设有生活补给站等公共服务设施，为选手和赛场人员提供服务。

7.赛场设置安全通道和警戒线，确保进入赛场的大赛参观、采访、视察的人员限定在安全区域内活动，以保证大赛安全有序进行。

## （四）绿色环保要求

1.竞赛相关人员，要注意保持环境整洁卫生。

2.每场竞赛结束后，选手要将随身垃圾带出场地，赛场保洁人员要保障赛场整体的环境卫生，体现安全、整洁、有序。

附件2

沈阳市第四届“舒心传技”职业技能大赛

裁判人员工作责任书

为使沈阳市第四届“舒心传技”职业技能大赛顺利进行，充分体现竞赛的公平、公正性，拟定裁判人员工作责任书，全体裁判人员签署并执行。

一、裁判长和裁判须服从大赛组委会工作安排，佩戴裁判证、仪表整洁。裁判长应按照《竞赛技术规则》加强对全体裁判人员的管理，提出工作要求，做好工作分工，全体裁判人员应认真履行职责，按时、保质、保量完成各项技术工作。

二、按照考核各项规则要求，独立行使裁判权力，严格执裁，不因任何机构和个人而影响公平、公正执裁。

三、廉洁自律，不徇私舞弊，不做任何损害大赛声誉和形象的事情。

四、发扬团队精神，服从工作分工，做好本职工作。

五、遵守工作纪律，严守各项机密，不擅自为任何机构或个人提供赛项竞赛环节的技术资料和有关信息。

签署人：

2025年 月 日

附件3

沈阳市第四届“舒心传技”职业技能大赛

竞赛行为规范承诺书

遵章守纪、诚实守信、公平公正、公开透明，是全体参与沈阳市第四届“舒心传技”职业技能大赛相关人员必须遵守的行为规范。

一、遵章守纪

严格执行沈阳市第四届“舒心传技”职业技能大赛组委会有关规定，遵守各项竞赛纪律，自觉维护竞赛秩序，不干扰比赛正常进行。履职尽责，忠于职守，按时、保质、保量完成各项工作。严守各项安全工作规范，确保人身、设备安全。发扬团队合作精神，服从工作分工，做好本职工作。不因任何机构和个人而影响本人履职尽责，不擅自传播未经核查证实的言论、信息，不无故退赛。

二、诚实守信

诚实办赛、诚实评判、诚实参赛，客观、实事求是通过正当渠道反映竞赛过程中的问题。信守承诺，保守秘密。不擅自为任何机构或个人提供与本次大赛有关的培训和信息咨询，不向任何机构或个人透露影响竞赛公平、公正的信息。廉洁自律，不徇私舞弊，维护竞赛声誉和形象。

三、公平公正

裁判人员应依据竞赛规则开展技术准备和评判等工作，公平公正对待每个参赛队和每位参赛选手。赛务人员应公平公正做好相关保障工作。执委会、参赛队、裁判组在组织实施竞赛和处理争议时，应依据竞赛规则实施，确保公平公正。任何人在任何情况下都不干预正常的评判工作，任何人不得利用职务便利从事影响公平公正的培训、推销、赞助等活动。

四、公开透明

充分保证各参与方的知情权。裁判组做出的各项技术方面的决定，应事先征求相关参与方，特别是各参赛队意见，在规定时间内按程序向各方公布。在竞赛过程中的争议处理，应符合竞赛规则要求，在广泛听取各方意见，全面了解、掌握信息的基础上做出处理，并做到处理程序和结果公开透明。

我们承诺遵守以上竞赛行为规范。

签署人：

2025年 月 日

附件4

沈阳市第四届“舒心传技”职业技能大赛

参赛选手安全承诺书

为增强沈阳市第四届“舒心传技”职业技能大赛参赛选手安全操作意识，积极预防比赛中的伤害事故，营造安全、规范的比赛环境，参赛选手就安全、规范参赛，做出如下承诺：

一、服从裁判人员管理，遵守比赛纪律、秩序，文明参赛。

二、遵守竞赛规则、操作规程，规范操作赛场设施、设备，规范使用比赛工具材料。

三、按照行业相关安全规定和本项目竞赛安全规范要求穿戴防护用具及防护用品，安全参赛，杜绝一切危险操作行为。

四、爱护参赛设施、设备及工具材料，规范存放、妥善保管，防止损坏。

五、养成文明生活习惯，注意饮食卫生，在确保人身健康、安全的前提下参加竞赛。

六、发现有关问题和故障，按规范报告、处理。

我们保证严格遵守沈阳市第四届“舒心传技”职业技能大赛组委会有关规定、本项目《竞赛细则》等各项相关安全规定，杜绝一切不安全、不文明、不规范、不健康的行为，做文明参赛的选手。

参赛选手签名：

2025年 月 日