

**中国国家霹雳舞队选拔赛暨
2022年“动感地带”中国街舞联赛（上海站）
竞赛规程**

一、主办单位

国家体育总局社会体育指导中心
中国体育舞蹈联合会

二、承办单位

上海市黄浦区体育局
中国移动
咪咕文化科技有限公司

三、冠名单位

动感地带

四、协办单位

上海市体育舞蹈运动协会
中国移动上海公司
上海市卢湾体育中心

五、运营单位

咪咕视讯科技有限公司
南京思迪飞灵体育文化有限公司

六、战略合作伙伴

东鹏特饮
阿迪达斯

七、媒体支持单位

中央电视台 5 频道

CCTV NEWS

中国教育电视台

中国体育报

中国体育舞蹈联合会官网

体舞汇

《尚舞》杂志

街舞在 CN

八、比赛日期

2022 年 12 月 24-25 日，共 2 天。

九、比赛地点

上海市卢湾体育馆

十、比赛设项

（一）中国国家霹雳舞队选拔赛（以下简称“国家队选拔赛”）将与“动感地带”中国街舞联赛（上海站）结合进行。

（二）设项

1.男子单人公开组（国家队选拔）

2.女子单人公开组（国家队选拔）

3.U14 组

十一、仲裁、裁判委员会

由体育总局社体中心与中国体育舞蹈联合会联合选调仲裁、裁判团队。

十二、报名要求

（一）报名时间：2022 年 12 月 13-20 日

（二）相关要求

序号	组别	报名要求
1	男子单人公开组	1、2021年12月31日前即拥有中国国籍或护照； 2、2008年12月31日及以前出生； 3、坚决拥护中国共产党的领导，坚持国家利益至上，遵纪守法，无犯罪记录；具有强烈的爱国主义、集体主义精神和为国争光的愿望，具备高度的组织纪律性和良好的体育道德精神；
2	女子单人公开组	4、严格遵守国家体育总局有关赛风赛纪和反兴奋剂相关规定。无违反赛风赛纪、反兴奋剂相关管理规定行为。
3	U14 霹雳舞组	不分男女，14岁及以下（含14岁），2008年1月1日及以后出生。

（三）国家队选拔组别以省、自治区、直辖市及计划单列市业务主管部门为单位报名，不接受个人报名；U14组鼓励以省市、协会、俱乐部、学校机构为单位进行团队报名，接受个人报名。从“街舞在CN”微信公众号、“动感地带”微信公众号或“咪咕视频”APP完成线上报名，不支持线下报名。

（四）每队可报领队1人，教练1人，管理1人。超过30人的队伍可增报上述人员1-2人。请务必认真填写报名项目并注明领队、教练、管理人员姓名和手机号码。

(五) 如有修改或调整报名, 请各队务必在报名截止期限前登录上述竞赛报名系统进行操作。

报名截止时间: 2022 年 12 月 20 日 24 时截止, 逾期报名系统关闭不接受报名。

(六) 凡是 **2008 年 12 月 31 日** 前出生的运动员报名时需注明是否参加国家队选拔赛。

报名联系电话: 陈 思 13810888997

祝昊乐 15711141106

李 想 18805172780

十三、报到

(一) 报到时间

2022 年 12 月 23 日 10:00-17:00

(二) 报到地点

上海市卢湾体育馆

(三) 报到所需材料

运动员报到时需携带身份证、出示新冠疫苗全程接种证明, 24 小时核酸检测阴性证明及意外伤害保险证明。未满十八周岁的运动员报到时携带身份证、24 小时核酸检测阴性证明及意外伤害保险证明即可。

(四) 参赛物资

报到所需材料齐全方可领取参赛物资, 发放运动员证件、秩序册及号码牌并领取大赛组委会为运动员提供的参赛服装及运动鞋。

十四、竞赛办法及赛制

(一) 参照《世界体育舞蹈联合会霹雳舞竞赛规则手册 2022.10 (第三版)》。

(二) 赛制

1.男子、女子公开组（国家队选拔赛）

比赛阶段	参加人数	晋级人数	比赛形式	分组/对阵原则
资格赛	超过 128	64	4 人一组，分圈 Cypher。以 solo 打分的形式进行，每人 1 轮，每次表演限时 60 秒，按照分数排名确定晋级名单	根据号码簿随机分配
	未超过 128	32		
预选赛	64	32	4 人一组，分圈 Cypher。以 solo 打分的形式进行，每人 1 轮，每次表演限时 60 秒，按照分数排名确定晋级名单	按照排名，单数为 A 圈，双数为 B 圈。 A 圈：1、31、33、63； 3、29、35、61； ... B 圈：2、32、34、64； 4、30、36、62； ... 以此类推
	32	16	1v1，每人两轮，每次表演限时 60 秒，按照所赢轮次和票数确定晋级名单，如有同轮次同票数的情况，则依据资格赛成绩确定排名。	按照排名，1vs17、 2vs18、3vs19... 以此类推
循环赛	16	8	1v1，4 人/组，共 4 组，组内循环，每人 2 轮，每次表演限时 60 秒。按照所赢轮次和票数，每组前 2 名进入下一轮。如小组排名第二出现同轮次同票数，则依据预选赛成绩确定最终晋级名单。	A 组：#1,#8,#9, #16 B 组：#2,#7,#10,#15 C 组:#3,#6,#11,#14 D 组：#4,#5,#12,#13

淘汰赛	8	4	1v1, 3局2胜赛制。如出现1:1平局,将进行第三轮定胜负;如前2轮成绩出现2:0将不进行第三轮对决,每次表演限时60秒。	上半区: 第一场: B组第2名 VS C组第1名 第二场: D组第2名 VS A组第1名 下半区: 第三场: A组第2名 VS D组第1名 第四场: C组第2名 VS B组第1名
半决赛	4	2	1v1, 3局2胜赛制。如出现1:1平局,将进行第三轮定胜负;如前2轮成绩出现2:0将不进行第三轮对决,每次表演限时60秒。	上半区: 第一场胜者 vs 第二场胜者 下半区: 第三场胜者 vs 第四场胜者
季军赛/ 决赛	2	1	1v1, 3局2胜赛制。必须每人完成三轮,完成后公布结果。每次表演限时60秒。	季军赛: 上半区负者 vs 下半区负者 冠军赛: 上半区胜者 vs 下半区胜者

【注意事项】比赛开始后,无论是伤病或是其他原因无法准时参加比赛,该选手都将被取消参赛资格,排名后一名选手或另一方则晋级下一轮或自动获胜。每回合都由红方先出,如音乐开始10秒后红方不出,蓝方可选择先出;如红蓝方都不先出,由MC示意红方先出(红蓝方随机产生)。

2.U14组

(1) 海选: solo 打分制,每人1轮,每次表演限时60秒,海选至32强;

(2) 淘汰赛: 32强进行1V1 Battle,每人2轮,每次表演限时60秒,直至产生冠亚季军。

十五、评分标准

(一) 采用 2022 年世界霹雳舞锦标赛评分系统：

1、技巧性（20 分）：天赋与运动能力、灵活性和精细动作控制、挑战身体极限、平衡性、力量和耐力、柔韧性、力度变化、空间控制

2、多样性（13 分）：维度、移情作用

3、表演性（20 分）：构思与叙述、惊喜元素、情感共鸣、真实表达

4、乐感（14 分）：一致性、突出重音、切分节奏、和谐统一、乐句划分

5、创意性（20 分）：在基本功基础上的创新

6、个性（13 分）：舞台表现力和魅力、个性与角色

(二) 体能测试标准

1、指标 15 项，每项 10 分，满分 150 分。

指标包括：体脂百分比测试、卧推相对力量、深蹲相对力量、腹肌耐力、背肌耐力、30 秒俯卧撑、立定跳远、引体向上、背桥测试、转肩距、30 米加速跑、3000 米跑、400 米跑、1 分钟跳绳、六边形测试。

2、评价标准

达标标准：80 分，详细评分标准及测试办法见附件一。

3、测试时间

国家队选拔赛男子、女子组前 8 名运动员赛后须参加体能测试。如男子组、女子组前 8 名选手体能测试结果未能达标，将在补录进入冬训营后另行进行第二次体能测试。

十六、国家队入围名额

中国国家霹雳舞队由正编 3 人，替补 1 人组成。

在国家队的最终选拔中，男子组前 4 名、女子组前 4 名入围国家队（其中，男子组、女子组位列第 4 的运动员将作为替补）；2022 年世界霹雳舞锦标赛前 16 名选手自动入选正编第一位（选拔赛相应组别选拔名额递减）。

十七、奖励

（一）男子组、女子组、U14 组前 3 名，颁发奖杯、奖牌、奖金、证书，第 4-16 名颁发奖金和证书。

（二）奖金

1、男子组（人民币）：

冠军：20000 元（税后）

亚军：10000 元（税后）

季军：6000 元（税后）

第 4-8 名：2000 元（税后）

第 9-16 名：1000 元（税后）

2、女子组（人民币）：

冠军：15000 元（税后）

亚军：8000 元（税后）

季军：5000 元（税后）

第 4-8 名：1000 元（税后）

第 9-16 名：500 元（税后）

3、U14 组（人民币）：

冠军：5000 元（税后）

亚军：2000 元（税后）

季军：1000 元（税后）

第 4-8 名：600 元（税后）

第 9-16 名：400 元（税后）

（三）国家队选拔赛男子组、女子组前 8 名以及中国街舞联赛（上海站）U14 组前 3 名将补录进入 2022-2023 年度中国体育舞蹈联合会霹雳舞冬训营。

十八、食宿交通安排

所有参赛选手自行安排交通及食宿。

十九、兴奋剂检查

兴奋剂检查和处罚按照国家体育总局、中国奥委会反兴奋剂委员会的有关规定执行。

二十、疫情防控要求

（一）有以下情况人员不得参加比赛：

1. 报到前 7 天内有国内高风险区、本土疫情较为严重地区（以上海市疾控中心每日发布为准）或 8 天内有境外旅居史的；

2. 被诊断为新冠肺炎确诊病例、无症状感染者、密切接触者及其他应当实施集中隔离、居家医学观察、居家健康监测等健康管理措施的且健康管理尚未期满的。

（二）所有参与此次比赛的人员须在报到时提供 24 小时核酸阴性证明，报到后在体育馆每日一检。

（三）所有运动员、裁判员须签署《疫情防控责任承诺书》（见附件2）。

（四）所有入场人员须佩戴口罩。未戴口罩或体温37.3度以上者谢绝入场，与赛事无关人员不得入场。现场观众上

座率按当地卫健委相关规定执行。

（五）除运动员处于比赛、裁判员处于场上执裁期间以外，所有人员进入比赛场地须全程科学佩戴口罩，赛场内禁止饮食（运动员补给除外），在不影响比赛的同时防止人员聚集，减少非必要的接触及交谈。

（六）所有比赛涉及人员自备防疫用品。包括：一次性医用口罩、消毒湿巾等。

（七）赛后禁止滞留赛场和观众席，运动员领取相应奖项后须服从工作人员指引立即离场。

二十一、保险

参赛选手务必办理人身意外伤害险，报到须出示已购保险单据复印件，否则不予报到。在比赛期间由于非组委会原因发生的意外事件均由参赛选手自行负责。

二十二、积分办法

执行《中国体育舞蹈（霹雳舞）竞赛积分办法》（中体舞字〔2019〕196号）。

二十三、未尽事宜，将另行通知。

- 附件：1. 霹雳舞运动员体能测试评分标准及办法
2. 疫情防控责任承诺书

附件一：

霹雳舞运动员体能测试评分标准及办法

一、霹雳舞国家队运动员体能测试指标

序号	测试	项目	男	女
1	身体形态	身高 (cm)	168±13	167.2±12.37
		体重 (kg)	56.21±4.35	46.03±16.19
		指间距 (cm)	168.97±25	169.97±20.78
		跟腱长 (cm)	28±4.5	27.9±3.02
		髋宽/肩宽×100	77.56±2.87	76.5±6.5
		胸围/身高×100	55.45±2.1	44.54±5.85
2	身体机能	上肢峰值功率绝对值 PP(W)	≥550	≥450
		上肢疲劳指数 (%)	≤50%	≤50%
		下肢峰值功率绝对值 PP(W)	≥850	≥600
		下肢疲劳指数 (%)	≤50%	≤50%

序号	一级指标	二级指标	三级指标	
3	基础体能	基础力量	卧推相对力量	
			深蹲相对力量	
		爆发力	立定跳远 (cm)	
		肌肉耐力	引体向上 (个)	
		核心力量	腹肌耐力 (s)	
			背肌耐力 (s)	
		速度	30m 加速跑 (s)	
		有氧耐力	3000m 跑 (min)	
		灵敏素质	六边形测试 (s)	
		协调素质	1min 跳绳 (个)	
			速度力量	30s 俯卧撑 (个)
				转肩距 (cm)

	专项体能	柔韧素质	背桥测试 (cm)
		无氧耐力	400m 跑 (s)

二、霹雳舞国家队运动员基础体能测试方法

1. 卧推最大力量

所需器材：杠铃杆，杠铃片，卧推架，卧推椅

测试要求：

被测者仰卧于卧推架，调整到合适的高度，双脚踩住地面，脊柱靠在卧推椅上，头部平放在卧推椅上，枕骨接触椅面，双手以适合的宽度抓握杠铃。拿起杠铃，向下屈臂，直到杠铃杆触胸，然后发力向上推起至双肘完全伸展，不得借助惯性完成动作，身体不得借力。每个运动员测试3次，取最好成绩，有明显技术质量问题的不计数，计量单位为公斤，精确到整数。



图 1 卧推直接测试示意图

测试流程：

- 以运动员预估 1RM 的 60%重量进行 5-10 次热身；
- 休息 1min；
- 增加重量 5-10%，运动员完成 3-5 次重复；
- 休息 2min；
- 增加重量 5-10%，运动员完成 2-3 次重复；
- 休息 2-4min；

- 增加重量 5-10%，运动员完成 1 次；
- 如仍可以继续，则休息 2-4min 后增加 5-10%，完成 1 次；
- 如不能完成，则休息 2-4min 后减少 5-10%，完成 1 次。

注意事项：

卧推架后面需要安排 1 人进行保护。

测试规范：

深度需足够，触胸，不可借助惯性反弹，不可起桥。

2. 深蹲最大力量

所需器材：杠铃杆，杠铃片，深蹲架

测试要求：

被测者两脚稍宽于肩站立，脚尖可外旋 15-30 度，下蹲至大腿前侧达到或低于水平线再发力蹲起，每个运动员测试 3 次，取最好成绩，有明显技术质量问题的不计数，计量单位为公斤，精确到整数。



图 2 深蹲直接测试示意图

测试流程：

- 以运动员预估 1RM 的 60%重量进行 5-10 次热身；

- 休息 1min;
- 增加重量 5-10%，运动员完成 3-5 次重复;
- 休息 2min;
- 增加重量 5-10%，运动员完成 2-3 次重复;
- 休息 2-4min;
- 增加重量 5-10%，运动员完成 1 次;
- 如仍可以继续，则休息 2-4min 后增加 5-10%，完成 1 次;
- 如不能完成，则休息 2-4min 后减少 5-10%，完成 1 次。

注意事项:

杠铃杆两边需要各安排 1 人进行保护。

测试规范:

深度需足够，脚尖不可过于外旋，腰不可以弯。

3.立定跳远

所需器材: 卷尺、胶带

测试要求:

被测者双脚站立，两脚间隔稍比肩宽，膝盖微屈，身体前倾，当两臂从后向前上方做有利摆动时，两脚用前脚掌迅速蹬地，膝关节充分蹬直同时展髋向前跳起，过最高点后屈膝、收腹、小腿前伸，两臂自上向下后摆，落地时脚跟先着地，落地后屈膝缓冲，上体前倾，丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。计量单位为厘米，精确到整数。每个运动员测试 3 次，取最好成绩。

测试规范:

脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳不得有垫步或连跳动作。



图 3 立定跳远测试示意图

4.引体向上

所需器材:单杠

测试要求:

被测者双手正握杆，两手间距略宽于肩膀，发力拉起过程中不允许突然发力或身体摆动，上拉至下颌过杆。计算被测者按要求完成动作的次数，有明显技术质量问题的引体不计数，当接近力竭时，若动作幅度有较大波动，需给出一次提醒，如果仍然无法达到要求，则测试停止。每个运动员测试 2 次，记录受试者完成次数。

测试规范:

必须是正手握；身体不允许摇晃借力，不允许踢腿。

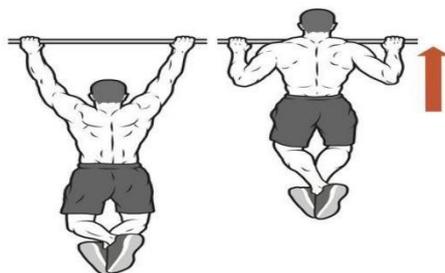


图 4 引体向上测试示意图

5.腹肌耐力

所需器材:长凳或跳箱

测试要求:

被测者仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂后上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放于胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不超过 30°。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于水平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止。计量单位为秒，精确到整数。

测试规范:

躯干必须至少与地面平行；鼓励挑战保持极限。



图 5 腹肌耐力测试示意图

6.背肌耐力

所需器材: 长凳或跳箱

测试要求:

被测者俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放于胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体在一个平面上。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止。计量单位为秒，精确到整数。

测试规范:

躯干必须至少与地面平行；鼓励挑战保持极限。



图 6 背肌耐力测试示意图

7.30m 加速跑

所需器材：红外测试仪

测试要求：

被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成 30m 距离；每个运动员测试 3 次，间歇至少 3min，取最好成绩，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

测试规范：

贴在起跑线后进行测试，不得触发光门；如使用前倾跑姿：头超过脚尖，以头为最前沿，在线后测试；头未超脚尖，以脚尖为前沿，在线后测试。

8.3000m 跑

所需器材：操场、秒表

测试要求：

被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成 3000m 距离，计量单位为 min，精确到小数点后 2 位。

测试规范：

所有的时间记录均统一为 xx.xx，方便数据录入和上报，示例：12 分 15 秒记录为 12.15

9.六边形测试

所需器材：皮尺、秒表、胶带

测试要求：

被测者站在六边形的中点，采用高姿站立的方式，并面向前。当受试者听到“开始”口令后，即开始采用双脚跳的方式，跳出六角形的一条边并在跳回中点，受试者沿着顺时针方向逐个边跳跃，连续跳3圈。当受试者最后一次跳回六边形的中点时，测试人员即停止计时。计量单位为秒，并精确到小数点后两位。每个运动员测试3次，取最佳成绩。

测试规范：

双脚同时起跳，测试时双脚不可触碰胶带。



图9 六边形测试示意图

10.1min 跳绳

所需器材：秒表、跳绳

测试要求：

被测者两手握住跳绳的两端，绳子中间位于脚后跟处，做好起跳准备。当被测者听到“跳”的口令后，即开始单摇跳。被测者跳跃一次，同时双手摇绳使绳体经头和脚连续绕一周，记跳绳一次，计一分钟内单摇跳成功的次数。测试中如果绳子绊脚，此次不计数，可以接着跳。每个运动员测试2次，

取最佳成绩。

测试规范：

全程双脚起跳，前脚掌起跳和落地。



图 10 1min 跳绳测试示意图

三、霹雳舞国家队运动员专项体能测试方法

11.30s 俯卧撑

所需器材：花生球

测试要求：

花生球固定在地面上，被测者俯卧，双手支撑身体，双臂垂直于地面，两腿向身体后方伸展。两个肘部向身体外侧弯曲，双臂与躯干夹角小于 30° 。身体降低至躯干平行于地面，胸部靠近花生球，然后还原至起始位置，记为 1 次，记录运动员在 30s 内成功完成的次数。

测试规范：

俯撑时花生球要触胸，推起时双臂要完全伸直，动作过程全身挺直、平起平落。



图 11 30s 俯卧撑测试示意图

12.转肩距

所需器材：皮尺

测试要求：

被测者身体直立，两手正握皮尺（左手的虎口与皮尺的“0”位对齐），两臂经腹部同时上抬，经头上绕至体后平行线以下。两臂保持同一平面，然后两手握着皮尺再由体后绕至体前。计量单位为厘米，每个运动员测试 3 次，取最佳成绩。

测试规范：

测量前做好准备活动，上体挺直，双手在测试过程中两臂不能弯曲，虎口位置保持不变，转肩成绩=握距-肩宽。

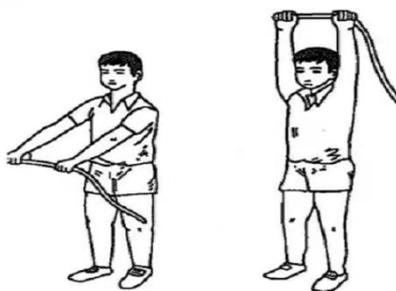


图 12 转肩测试示意图

13.背桥测试

所需器材：瑜伽垫、直尺

测试要求：

被测者两腿开立，与肩同宽，两臂上举，上体后驱，并使双手撑住地面，身体呈反弓形，尽量双手向两脚移动，当双手无法再移动时，测量指尖与脚跟之间的距离。测量时，手掌和脚跟不得离地。计量单位为厘米，每个运动员测试3次，取最佳成绩。

测试规范：

测量时双臂伸直，手掌和脚跟不能离地，动作勿过大或过猛，以免拉伤；同时应有一同伴保护并协助其完成测量。



图 13 背桥测试示意图

14.400m 跑

所需器材：秒表、发令旗、田径场

测试要求：

被测者站在标准 400m 田径场起跑线处，采用站立式起跑。被测者听到“跑”的口令后即起跑，测试人员在发出口令的同时，下摆发令旗，计时人员看到旗动即开表计时，当被测者跑完一圈后躯干任何部分抵达终点线的垂直平面时，停表计时。计量单位为秒，并精确到整数。

测试规范：

运动员不可有提前抢跑、压线、抄近道等行为发生，如果运动员犯规，该项目按 0 分计算。



图 14 400m 跑测试示意图

四、霹雳舞国家队运动员体能测试评分标准

评分	体脂百分比 (%)		卧推相对力量		深蹲相对力量		腹肌耐力 (s)		背肌耐力 (s)		30s 俯卧撑 (个)		立定跳远 (cm)		引体向上 (个)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
10	≤10.0	≤14.0	≥1.50	≥1.20	≥2.0	≥1.5	≥180	≥180	≥180	≥180	≥45	≥40	≥245	≥225	≥20	≥15
9	10.1-11.0	14.1-15.0	1.40	1.10	1.9	1.4	170-179	170-179	170-179	170-179	42-44	37-39	240-244	220-224	18-19	14
8	11.1-12.0	15.1-16.0	1.30	1.00	1.8	1.3	160-169	160-169	160-169	160-169	39-41	34-36	235-239	215-219	16-17	13
7	12.1-13.0	16.1-17.0	1.20	0.90	1.7	1.2	150-159	150-159	150-159	150-159	36-38	31-33	230-234	210-214	14-15	12
6	13.1-15.0	17.1-19.0	1.10	0.80	1.6	1.1	130-149	130-149	130-149	130-149	33-35	28-30	225-229	205-209	12-13	11
5	15.1-16.0	19.1-20.0	1.00	0.70	1.5	1.0	120-129	120-129	120-129	120-129	30-32	25-27	220-224	200-204	10-11	10
4	16.1-17.0	20.1-21.0	0.90	0.60	1.4	0.9	110-119	110-119	110-119	110-119	27-29	22-24	215-219	195-199	8-9	8-9
3	17.1-18.0	21.1-22.0	—	—	1.3	0.8	100-109	100-109	100-109	100-109	24-26	19-21	210-214	190-194	6-7	6-7
2	18.1-19.0	22.1-23.0	—	—	1.2	0.7	90-99	90-99	90-99	90-99	21-23	16-18	205-209	185-189	4-5	4-5
1	19.1-20.0	23.1-24.0	—	—	1.1	0.6	80-89	80-89	80-89	80-89	18-20	13-15	200-204	180-184	2-3	2-3
0	>20.0	>24.0	≤0.80	≤0.50	≤1.0	≤0.5	<80	<80	<80	<80	<18	<13	<200	<180	≤1	≤1

评分	背桥测试 (cm)		转肩距 (cm)		30m 加速跑 (s)		3000m 跑 (min)		400m 跑 (s)		六边形测试 (s)		1min 跳绳 (个)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
10	≤35	≤35	≤30	≤30	≤4.20	≤4.50	≤13:00	≤14: 00	<63	<70	<9.8	<10.0	≥180	≥175
9	36-40	36-40	31-35	31-35	4.30	4.60	13:01-13:20	14:01-14:20	63-64	70-71	9.8-10.2	10.0-10.4	175-179	170-174
8	41-45	41-45	36-40	36-40	4.40	4.70	13:21-13:40	14:21-14:40	65-66	72-73	10.3-10.7	10.5-10.9	170-174	165-169
7	46-50	46-50	41-45	41-45	4.50	4.80	13:41-14:00	14:41-15:00	67-68	74-75	10.8-11.2	11.0-11.4	165-169	160-164
6	51-60	51-60	46-55	46-55	4.60	4.90	14:01-14:20	15:01-15:20	69-70	76-77	11.3-12.2	11.5-12.4	155-164	150-159
5	61-65	61-65	56-60	56-60	4.70	5.00	14:21-14:40	15:21-15:40	71-72	78-79	12.3-12.7	12.5-12.9	150-154	145-149
4	66-70	66-70	61-65	61-65	4.80	5.10	14:41-15:00	15:41-16:00	73-74	80-81	12.8-13.2	13.0-13.4	145-149	140-144
3	71-75	71-75	66-70	66-70	4.90	5.20	15:01-15:20	16:01-16:20	75-76	82-83	13.3-13.7	13.5-13.9	140-144	135-139
2	76-80	76-80	71-75	71-75	5.00	5.30	15:21-15:40	16:21-16:40	77-78	84-85	13.8-14.2	14.0-14.4	135-139	130-134
1	81-85	81-85	76-80	76-80	5.10	5.40	15:41-16:00	16:41-17:00	79-80	86-87	14.3-14.7	14.5-14.9	130-134	125-130

0	>85	>85	>80	>80	>5.10	>5.40	>16: 00	>17: 00	>80	>87	>14.7	>14.9	<130	<125
---	-----	-----	-----	-----	-------	-------	---------	---------	-----	-----	-------	-------	------	------

附件二：

**中国国家霹雳舞队选拔赛
暨 2022 年“动感地带”中国街舞联赛（上海站）
疫情防控责任承诺书**

本人是中国国家霹雳舞队选拔赛暨 2022 年“动感地带”中国街舞联赛（上海站）（运动员/领队/教练/裁判/工作人员）参赛人员：

姓名：

身份证号：

电话号码：

现郑重承诺并如实填写以下内容：

充分理解并严格遵守疫情防控要求，自觉遵守参赛期间当地政府规定及组委会防疫的相关制度规定，及时报告个人活动情况，并自觉做到以下几点：

- 1、赛前 5 日内，未出现发热、干咳、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状。
- 2、赛前 8 日内，无从境外返回经历。
- 3、赛前 5 日内，无在国内高风险地区旅居经历。
- 4、赛前 5 日内，未接触过境外返回人员、国内高风险地区人员、新冠病例、疑似病例、已知无症状感染者。
- 5、共同居住人或家庭成员无 2-4 条所述情况。
- 6、赛前 5 日内，本人及共同居住人或家庭成员“健康码”未出现过红码或黄码。

7、本人在报到时提供真实有效的 24 小时内核酸检测阴性证明。

8、本人在参赛期间，按照属地防疫要求做好个人防护按照规定每日佩戴口罩，出入场馆时，配合量体温和登记工作。

9、自觉遵守赛事组织方规定的防疫管理制度。如出现发热、咳嗽等异常情况，及时进行自我隔离及上报组委会。

10、不造谣、信谣、传谣言，自觉遵守参赛期间当地政府规定及组委会防疫的相关制度规定。

签字：

2022 年 12 月 日