

附件: 1

第六届中国高等职业院校 健美操锦标赛（云比赛）竞赛规程

一、主办单位

中国大学生体育协会

二、执行单位

中国大学生体育协会职业教育学校体育工作委员会

三、承办单位

浙江经济职业技术学院

四、协办单位

北京工业职业技术学院

五、比赛日期和地点

第一阶段：2020年11月25日-30日上传参赛视频

第二阶段：2020年12月12日-13日 云上决赛

六、参加单位

中国大学生体育协会职业教育学校体育工作委员会会员学校

七、竞赛项目

（一）规定动作

1. 全民健身操舞

（1）2012《全国全民健身操等级推广规定动作》之四五六级有氧舞蹈（任选一项），5人，男女不限

（2）第九套广播体操，4人，男女不限。音乐为中央电视台

五套使用音乐。

2. 竞技健美操

2017健美操竞赛规定套路有氧舞蹈（4女）、规定有氧踏板（4女）

3. 啦啦操系列

2017啦啦操竞赛规定动作花球（大学组）（4女）

（二）自编动作

竞技健美操：男子单人操、女子单人操

八、参赛办法

1. 以学校为单位报名参赛，各单位每项各限报一人（队）。
2. 各单位可报领队1人、教练员1-3人。

九、竞赛办法

1. 竞技单人操比赛采用《2017-2020周期竞技健美操规则》、规定有氧健身操、规定踏板操比赛采用《2015—2017年全国全民健身操舞评分指南》、自编花球啦啦操比赛采用《2017-2020周期啦啦操竞赛规则》、第九套广播体操比赛采用普通技评办法制定评分细则。

2. 比赛分二阶段举行

第一阶段为预赛，采用作品提交的形式，各校将运动员比赛实况制作为视频，上传至指定平台。经主办方组织裁判员委员会打分判定后，各项录取排名前12名的选手进入第二阶段比赛，不足12名的，减1进入第二阶段比赛。

第二阶段为决赛，为云平台网络实况比赛。运动员在本校场

地，以实况直播方式参加比赛，主办单位将以补充通知形式下发具体办法。

3. 本次比赛的竞技健美操项目必须在木地板上进行，其他项目比赛的服装、场地不作规定要求，但必须适合该运动项目；为确保比赛公正公平，云比赛视频中不得出现任何学校信息。

4、第二阶段决赛出场顺序则根据预赛成绩决定。

十、奖励办法

1. 各项目各设一二三等奖，按实际进入第二阶段决赛队数为基数，其中一等奖不超过15%；二等奖不超过30%；其余为三等奖。

2. 对获得一二三等奖的运动队颁发奖牌，运动员颁发成绩证书；

3. 赛事组委会评选“优秀运动员”“优秀教练员”“优秀裁判员”，并颁发荣誉证书；

4. 赛事组委会评选“体育道德风尚奖”“最佳组织奖”，并颁发奖牌。

十一、各学校参赛条件及运动员资格

1. 所有参赛运动员必须是按照教育部关于全国普通高等学校统一招生考试、录取的有关规定，并已进入教育部高校学生司“全国高校新生录取及在校学生学籍管理系统（数据信息库）”的全日制在校学生，并未享受高水平招生政策和其他体育加分政策的高等职业院校和高等专科学校学生（非独立院校、短期职业大学和成人高校不能参加）；

2. 高职高专院校体育单考单招、体育类院校和各类院校的体

育专业学生均不能参加;

3. 参赛运动员需为1995年1月1日以后出生者;

4. 运动员就读期间参加比赛届数不得超过规定正常学制3年限(运动员参赛届数均以中国大学生体育协会公布的赛事秩序册为准),留级、休学、当兵转业者,须提供相关证明材料;

5. 参赛运动员必须遵守学校有关规定,文化课考试合格,并经医院检查身体健康可参加健美操比赛者;

6. 所有参赛学校须在“中国学生体育信息服务系统”
www.nssc.org.cn网站进行会员注册,并缴纳2020年基础会费(已交过可忽略)和健美操项目会费(含在两操项目中),缴费截至2020年11月10日。

十二、注册及报名报到办法

(一) 注册

1. 所有参赛运动员须以所在学校为单位,务必于2020年10月25日前登录《中国大学生体育协会职教分会圣火赛事系统》
<http://zjfh.bjsh98.com>网站,按步骤完成注册(详见附件说明),圣火联系人:蒋宗贵,电话:13311532217(同微信)。首次参赛的运动员,同时需要在《中国学生体育信息服务系统》(www.nssc.org.cn)进行注册,联系人:孙变丽,电话010-66093753。

(二) 报名和公示

1. 报名人数:以学校为单位报名,运动员人数以参赛项目要求为准(全部来自一所学校);

2. 网上报名：所有运动员注册经审核通过后，务必于10月29日-11月10日期间，登录《中国大学生体育协会职教分会圣火赛事系统》<http://zjfh.bjsh98.com>网站进行比赛报名，逾期不再受理。报名截止后，运动员名单和资料内容不予更改；

3. 报名表：各参赛队于2020年11月10日前，将“网络报名表”盖章的扫描件，以邮件形式发至邮箱：30093925@qq.com，邮件标题为“XXX学院-第六届中国高职院校健美操锦标赛报名”，内容文件包命名“xxx学校名称”，联系人：王琛，电话：15068883040；

4. 公示：为加强赛前的群众监督，凡报名参加本届比赛的运动员名单将进行公示，报名截止后的5天为公示期，如有异议请在公示期内向资格审查委员会提出申诉。

（三）报到

1. 各阶段比赛，各队在本单位报到。

2. 运动员在出场比赛前，需准备好身份证，在检录时，面向摄像头展示身份证正面，随后进入比赛场地，从展示开始，运动员不得离开摄像范围。

3. 第二阶段比赛前，各队应先下载“腾讯会议APP”，并同学校电教部门一起提前作好摄像与网络等技术准备，确保视频直播各环节正常，画面范围能清晰展示全部队员全过程（固定、不得变焦距）。无条件的学校可直接利用手机操作。

（四）资格审查：参赛队于2020年11月10日前将运动员《高等院校新生录取登记表》复印件（标注好参赛运动员）和网络报名表（盖章）原件，快递至：北京市石景山区石门路368号北京工

业职业技术学院体育部，韦春生老师收，电话15910792286（首次参赛学校加微信）。

十三、第一阶段视频提交要求

1. 上传平台与时间

以参赛运动员一个参赛项目为单位，各学校自行制作视频，并将视频于2020年11月25日10:00至30日20:00期间上传至厚德宿马www.328ym.com, 请登录网页、注册后，按照操作规定上传视频资料。上传过程中若遇到问题可联系网站工作人员（冯少勇，联系电话17710520573、010-61734543），视频文件名为“参赛项目+单位（简称）+参赛运动员姓名”。

2. 视频规格与要求

①视频质量达到高清要求，文件大小不超过300M（视频文件能够在电脑上清晰播放）。视频录制软件不限，采用H.264编码格式压缩，动态码流的码率不低于1024Kbps，不超过1280Kbps。分辨率设定为720×576（标清4:3拍摄）或1280×720（高清16:9拍摄），采用逐行扫描（帧率25帧/秒）。

视频文件按要求格式进行命名，采用MP4格式封装。

②采用“同步录音”（仅指配乐），音质清晰。音频采用AAC（MPEG4 Part3）格式压缩，采样率48KHz，码流128Kbps（恒定）。

③视频不得使用摇臂、无人机、虚拟演播系统、临时拼接大型LED显示屏等脱离实际比赛场景、片面追求拍摄效果、费用昂贵的录制手段；

④允许加片头，时长不超过3秒，片头内容为项目和运动员姓名，除片头外，视频应是连贯的，不得进行剪辑；视频内容不

得出现任何与本学校相关的信息，否则取消成绩。

十四、仲裁、裁判长和裁判员的选派

1. 仲裁委员、技术官员、裁判长、裁判员由主办单位选派，辅助裁判由承办单位选派；
2. 所有裁判员报到时需携带裁判员等级证书。
3. 预赛阶段裁判员由组委会从“全国高等职业院校健美操裁判员库”中抽取，以所在地网络评审的形式工作。决赛阶段在承办学校集中评判。

十五、资格审查及纪律监督委员会

1. 资格审查及纪律监督委员会委员由主办单位选派，执行有关大学生运动员参赛资格管理，负责对各参赛代表团、运动队(员)的纪律监督工作。
2. 资格审查及纪律监督委员会将对所有报名参赛运动员的资格进行严格审查，对违反规定、弄虚作假、冒名顶替的运动队(员)按照《全国学生体育竞赛纪律处罚规定》予以处理。

十六、竞赛保证金及申诉

(一) 竞赛保证金

各队需在赛前以支付宝或微信形式转账比赛保证金3000元(帐户由承办单位提供)。保证金作为代表队有关成员在比赛期间违反大会纪律、社会治安管理条例以及违反运动员参赛资格等问题的经济赔偿和处罚。未发现违纪违规的队，比赛结束时退回保证金。

(二) 申诉

1. 凡对参赛运动员（队）的资格问题有异议，申诉者须向“运动员资格审查委员会”提交申诉报告及所举报内容的证据，同时缴纳申诉费2000元人民币，申诉报告须经领队签字方可受理。申诉经审查属实，申诉费如数退还；经查申诉不符，申诉费将上交中国大学生体育协会。

2. 竞技健美操比赛中只接受对本队的难度分进行申诉，申诉必须以书面形式在本套动作的分数公布显示后4分钟内（决赛阶段），按申诉程序向仲裁委员会提出。同时缴纳申诉费1000元人民币后方可受理，不交纳申诉费一律不予受理，如申诉胜诉则申诉费如数退还，若败诉不再退还申诉费。其它分数不接受申诉。

十六、其他

1. 赛前召开领队、教练员、裁判长视频联席会议，时间、会议IP地址另行通知。

2. 比赛服装按项目竞赛规程、规则及其它有关规定执行。

十七、未尽事宜另行通知，本竞赛规程解释权属中国大学生体育协会。

中国大学生体育协会

2020年9月28日

附件

第六届中国高等职业院校
健美操锦标赛（云比赛）报名表

单位(盖章):

领 队:

联系人:

教 练:

联系电话:

序号	项目	参赛运动员	备注
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

注：此表形式内容为参考，以注册报名网站生成的报名表为准。

附件: 2

第二届中国高等职业院校 健身健美锦标赛（云比赛）竞赛规程

一、主办单位

中国大学生体育协会

二、执行单位

中国大学生体育协会职业教育学校体育工作委员会

三、承办单位

北京工业职业技术学院

四、协办单位

北京梦肌肉体育发展有限责任公司（DMS 国际体育）

五、比赛日期和地点

第一阶段：2020 年 11 月 25 日-30 日上传参赛视频

第二阶段：2020 年 12 月 12 日-13 日 云上决赛

六、参加单位

中国大学生体育协会职业教育学校体育工作委员会会员学校

七、竞赛组别、级别

（一）阳光组

1. 男子健美各级别

男子健美 65 公斤级：体重在 60.01kg—65kg

男子健美 70 公斤级：体重在 65.01kg—70kg

男子健美 75 公斤级：体重在 70.01kg—75kg

男子健美 80 公斤级：体重在 75.01kg—80kg

2. 男子健体各级别

男子健体 A 组：身高在 170cm（含 170cm）以下

男子健体 B 组：身高在 173cm—176cm（含 176cm）

男子健体 C 组：身高在 176cm—179cm（含 179cm）

男子健体 D 组：身高在 179cm—182cm（含 182cm）

男子健体 E 组：身高在 182cm—185cm（含 185cm）

男子健体 F 组：身高在 185cm 以上

3. 女子比基尼各级别

女子比基尼 A 组：身高在 160cm 以下（含 160cm）

女子比基尼 B 组：身高在 160cm—163cm（含 163cm）

女子比基尼 C 组：身高在 163cm—167cm（含 167cm）

女子比基尼 D 组：身高在 167cm—170cm（含 170cm）

女子比基尼 E 组：身高在 170cm—173cm（含 173cm）

女子比基尼 F 组：身高在 173cm 以上

4. 女子体育模特无差别组（无身高体重要求）

5. 男子体育模特无差别组（无身高体重要求）

（二）超级组

1. 男子健美各级别

男子健美 70 公斤级：体重在 70kg（含 70kg）以下；

男子健美 75 公斤级：体重在 70.01kg—75kg；

男子健美 80 公斤级：体重在 75.1kg—80kg；

男子健美 80 公斤以上级：体重在 80.01kg 以上。

2. 男子健体各级别

男子健体 A 组：身高在 175cm（含 175cm）以下；

男子健体 B 组：身高在 175cm 以上（含 175cm）。

3. 女子比基尼各级别

女子比基尼 A 组：身高在 163cm 以下（含 163cm）；

女子比基尼 B 组：身高在 163cm 以上。

4. 女子体育模特公开组（无身高、体重要求）。

八、竞赛办法

1. 参考国家体育总局审定的《健美竞赛规则》，当本比赛与《健美竞赛规则》不一致时，按照主办单位的决定执行。

2. 各组（级）别比赛，根据报名人数进行预赛、半决赛、决赛。

3. 级别录取：各级别评选出前 6 名；

4. 全场录取：各级别前 3 名进入全场比赛，全场比赛评选出前 6 名；

5. 各级（组）别参赛运动员不足 3 人（含 3 人）的，将合并组别进行比赛。

九、奖励办法

1. 团体名次根据运动员在各级别比赛中的前 6 名成绩得分之和计分，按 7、5、4、3、2、1 办法计分。获第 1 名者得 7 分，获第 2 名者得 5 分，依此类推；如得分相同，以获得第 1 名多的队名次列前；再相同，以获得第 2 名多的队名次列前，依此类推；

2. 团体总分第 1-3 名颁发一等奖，第 4-6 名颁发二等奖，第

7-10 名颁发三等奖；

3. 赛会评选最佳教练员奖（各项目级别前三名的教练员获得）、最佳指导员奖（各项目级别前三名的指导员获得）。

4. 赛会评选优秀运动队、优秀运动员、优秀教练员、优秀指导员、优秀裁判员，颁发荣誉证书。

5. 赛事组委会评选“体育道德风尚奖”“最佳组织奖”，并颁发奖牌。

十、参赛办法

（一）以学校为单位报名参赛，各单位每项不限人数。

（二）可报领队 1 人、教练员 2 人

1. 本届比赛共设 18 个组别，男子健美和男子健体可兼项；各级别前三名运动员可参加最后全场争夺；

2. 本次比赛均为在校全国高等职业院校在校生；应届毕业生不能参加。

3. 运动员上传视频及决赛现场展示必须选用喷雾式油彩；不涂油彩相应的扣减分数，参加体育模特组别可不用油彩喷涂。

（三）服装要求

1. 男子健美：预赛穿单色三角裤（赛裤两侧宽度不得小于 2 厘米）进行形体展示。半决赛、决赛穿单色三角裤分别进行四个转向形体展示、不定位自由造型和个人造型 60 秒表演；

2. 男子健体：穿齐膝沙滩短裤进行二个转体和规定路线行走及比较评分；

3. 女子比基尼：穿自选比基尼进行二个转体和规定路线行走

及比较评分，比赛用鞋须是白色透明，高度无要求。

4. 体育模特：要具备良好的身形和靓丽的视觉风格。运动员着运动鞋登台，模特短衣短裤需露出身材曲线，男生上装可赤身。

（四）称量体重、丈量身高和检录

以线上直播裁判监控方式进行。各校按照大赛指定时间打开相应平台视频，集中进行运动员的检录，裁判组均对参赛运动员服装、鞋、道具进行检查，不符合竞赛规则规定的不允许参赛。如发现违反赛风赛纪行为，则取消比赛资格和成绩，按照相关规定处罚。

十一、评比方式

（一）评比内容

1. 自我介绍。（15—30 秒，参赛运动员姓名+参赛项目）
2. 四分之一形体展示：依据国际赛事规定动作（健体、比基尼、体育模特项目进行正、背面形体动作展示，健美 7 个规定动作）；
3. T 台秀展示：T 台秀（活力主题风格）个人展示：以 A 点为上场口—C 点定点—D 点造型（1-2 个）—C 点不定点——B 点下场；中上中回；流水以 B 口上场，A 口下场。需包含 2 个定点造型，1 个转身技巧。

（二）裁判对参赛者评定

以视频录制方式进行审核，拍摄要求如下：

1. 参赛者不遮挡面部（可散发、舞台妆）；
2. 参赛服装要求见各级别标准规定；

3. 展示时需播放音乐，展示过程中不可中断或交流；
4. 拍摄背景干净整洁，光线明亮；
5. 拍摄画面要求全身入镜并留有空间，拍摄设备尽量与参赛者处于同一水平线，避免俯拍或仰拍，保证视角稳定；
6. 要求原摄相机拍摄（禁止使用视频软件拍摄、添加滤镜、特效等），保证画质高清真实；
7. 所有评定内容需连贯，为一条完整视频。
8. 拍摄视频总时长不超过 5 分钟。

（三）第一阶段为预赛，采用作品提交的形式，各校将运动员比赛实况制作为视频，上传至指定平台。经主办方组织裁判员委员会打分判定后，各项录取排名前 12 名的选手进入第二阶段比赛，不足 12 名的，减 1 进入第二阶段比赛。

第二阶段为决赛，为云平台网络实况比赛。运动员在本校场地，以实况直播方式参加比赛，主办单位将以补充通知形式下发具体办法。

（四）为确保比赛公正公平，比赛视频中不得出现任何学校信息。

（五）第二阶段决赛出场顺序则根据预赛成绩决定。

十二、各学校参赛条件及运动员资格

1. 所有参赛运动员必须是按照教育部关于全国普通高等学校统一招生考试、录取的有关规定，并已进入教育部高校学生司“全国高校新生录取及在校学生学籍管理系统（数据信息库）”的全日制在校学生，并未享受高水平招生政策和其他体育加分政策的

高等职业院校和高等专科学校学生（非独立院校、短期职业大学和成人高校不能参加）；

2. 全国高等职业院校非体育类专业在校生为阳光组；高职高专院校体育单考单招、体育类院校和各类院校的体育类专业学生为超级组；

3. 参赛运动员需为 1995 年 1 月 1 日以后出生者；

4. 运动员就读期间参加比赛届数不得超过规定正常学制 3 年限（运动员参赛届数均以中国大学生体育协会公布的赛事秩序册为准），留级、休学、当兵转业者，须提供相关证明材料；

5. 参赛运动员必须遵守学校有关规定，文化课考试合格，并经医院检查身体健康可参加健美操比赛者；

6. 所有参赛学校须在“中国学生体育信息服务系统”www.nssc.org.cn 网站进行会员注册，并缴纳 2020 年基础会费（已交过可忽略）和健身健美项目会费（含在两操项目中），缴费截至 2020 年 11 月 10 日。

十三、注册及报名报到办法

（一）注册

所有参赛运动员须以所在学校为单位，务必于 2020 年 10 月 25 日前登录《中国大学生体育协会职教分会圣火赛事系统》<http://zjfh.bjsh98.com> 网站，按步骤完成注册（详见附件说明），圣火联系人：蒋宗贵，电话：13311532217（同微信）。首次参赛的运动员，同时需要在《中国学生体育信息服务系统》（www.nssc.org.cn）进行注册，联系人：孙变丽，电话

010-66093753。

（二）报名和公示

1. 报名人数：以学校为单位报名，运动员人数以参赛项目要求为准（全部来自一所学校）；

2. 网上报名：所有运动员注册经审核通过后，务必于 10 月 29 日-11 月 10 日期间，登录《中国大学生体育协会职教分会圣火赛事系统》<http://zjfh.bjsh98.com> 网站进行比赛报名，逾期不再受理。报名截止后，运动员名单和资料内容不予更改；

3. 报名表：各参赛队于 2020 年 11 月 10 日前，将“网络报名表”盖章的扫描件，以邮件形式发至邮箱：dms@dms-sports.com，邮件标题为“XXX 学院-第二届中国高职院校健身健美锦标赛报名”，内容文件包命名“xxx 学校名称”，联系人：赵佳，电话：13501054162；

4. 公示：为加强赛前的群众监督，凡报名参加本届比赛的运动员名单将进行公示，报名截止后的 5 天为公示期，如有异议请在公示期内向资格审查委员会提出申诉。

（三）报到

1. 各阶段比赛，各队在本单位报到。

2. 运动员在出场比赛前，需准备好身份证，在检录时，面向摄像头展示身份证正面，随后进入比赛场地，从展示开始，运动员不得离开摄像范围。

3. 第二阶段比赛前，各队应先下载“腾讯会议 APP”，并同学校电教部门一起提前作好摄像与网络等技术准备，确保视频直

播各环节正常，画面范围能清晰展示全部队员全过程（固定、不得变焦距）。无条件的学校可直接利用手机操作。

（四）资格审查：参赛队于 2020 年 11 月 10 日前将运动员《高等院校新生录取登记表》复印件（标注好参赛运动员）和网络报名表（盖章）原件，快递至：北京市石景山区石门路 368 号北京工业职业技术学院体育部，韦春生老师收，电话 15910792286（首次参赛学校加微信）。

十四、第一阶段视频提交要求

1. 上传平台与时间

以参赛运动员一个参赛项目为单位，各学校自行制作视频，并将视频于 2020 年 11 月 25 日 10:00 至 30 日 20:00 期间上传至厚德宥马 www.328ym.com，请登录网页、注册后，按照操作规定上传视频资料。上传过程中若遇到问题可联系网站工作人员（冯少勇，联系电话 17710520573、010-61734543），视频文件名为“参赛项目+单位（简称）+参赛运动员姓名”。

2. 视频规格与要求

①视频质量达到高清要求，文件大小不超过 300M（视频文件能够在电脑上清晰播放）。视频录制软件不限，采用 H.264 编码格式压缩，动态码流的码率不低于 1024Kbps，不超过 1280Kbps。分辨率设定为 720×576（标清 4:3 拍摄）或 1280×720（高清 16:9 拍摄），采用逐行扫描（帧率 25 帧/秒）。

视频文件按要求格式进行命名，采用 MP4 格式封装。

②采用“同步录音”（仅指配乐），音质清晰。音频采用 AAC（MPEG4 Part3）格式压缩，采样率 48KHz，码流 128Kbps（恒定）。

③视频不得使用摇臂、无人机、虚拟演播系统、临时拼接大型 LED 显示屏等脱离实际比赛场景、片面追求拍摄效果、费用昂贵的录制手段;

④允许加片头, 时长不超过 3 秒, 片头内容为项目和运动员姓名, 除片头外, 视频应是连贯的, 不得进行剪辑; 视频内容不得出现任何与本学校相关的信息, 否则取消成绩。

十五、仲裁、裁判长和裁判员的选派

1. 仲裁委员、技术官员、裁判长、裁判员由协办单位选派, 辅助裁判由承办单位选派;

2. 所有裁判员报名时需携带裁判员等级证书。

3. 预赛阶段裁判员由组委会从“奥林匹亚全球中国区裁判员库”中抽取, 以所在地网络评审的形式工作。决赛阶段在承办学校集中评判。

十六、资格审查及纪律监督委员会

1. 资格审查及纪律监督委员会委员由主办单位选派, 执行有关大学生运动员参赛资格管理, 负责对各参赛代表团、运动队(员)的纪律监督工作。

2. 资格审查及纪律监督委员会将对所有报名参赛运动员的资格进行严格审查, 对违反规定、弄虚作假、冒名顶替的运动队(员)按照《全国学生体育竞赛纪律处罚规定》予以处理。

十七、竞赛保证金及申诉

(一) 竞赛保证金

各队需在赛前以支付宝或微信形式转账比赛保证金3000元(帐户由承办单位提供)。保证金作为代表队有关成员在比赛期

间违反大会纪律、社会治安管理条例以及违反运动员参赛资格等问题的经济赔偿和处罚。未发现违纪违规的队，比赛结束时退回保证金。

（二）申诉

凡对参赛运动员（队）的资格问题有异议，申诉者须向“运动员资格审查委员会”提交申诉报告及所举报内容的证据，同时缴纳申诉费2000元人民币，申诉报告须经领队签字方可受理。申诉经审查属实，申诉费如数退还；经查申诉不符，申诉费将上交中国大学生体育协会。

十八、其他

1. 赛前召开领队、教练员、裁判长视频联席会议，时间、会议IP地址另行通知。

2. 比赛服装按项目竞赛规程、规则及其它有关规定执行。

十九、未尽事宜另行通知，本竞赛规程解释权属中国大学生体育协会。

中国大学生体育协会

2020年9月28日

附件

第二届中国高等职业院校健身健美锦标赛（云比赛）报名表

单位(盖章):

领 队:

联系人:

教 练:

联系电话:

序号	项目	参赛运动员	备注
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

注：此表格式内容为参考，以注册网址生成的报名表为准。