

2023年岗位技能竞赛工作计划(大全5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

岗位技能竞赛工作计划篇一

二，自我探索

前言2013年9月，我们带着对大学生活的向往与对未来的憧憬，走进了地大，开启了我们的大学生活。

初来乍到的我们，刚从高中繁忙的学业中走出，还不适应大学轻松的氛围，往往会由于自制力差而放纵自我，每天沉溺在游戏，睡觉，谈恋爱中，却忘了学生最本质的事情：学习。

其实，进入大学是一个人一生当中重要的里程碑，大学阶段为未来工作和生活做着相应的准备。

当今的社会，人们越来越重视自我的发展完善和实现，这就客观要求我们对自己的未来做出一个全方位的统筹规划。

鼓励我们不断奋进，追求更高的目标，使我们有了前进的方向，帮助我们选择一条最正确的适合自己的道路。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。

对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的职业生涯规划，势必会造成生命和时间的浪费。

作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会

怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，规划好自己的职业生涯，明细目标、理清头绪，对于个人的成长和发展意义非凡！

第一章 自我探索

结合相关的测评报告对自己进行全方位、多角度的分析。

从测评得分可以看出，我在学习风格、性格、兴趣的自我了解方面稍有欠缺。

你在技能、价值观的自我了解方面对自己比较清楚。

1，价值观探索 职业价值观指的是，你无论从事的是什么工作，都会努力在工作中追求的东西。

从某种角度，可以认为，工作价值观就是你在工作中最期待获得的东西。

当然，这可能是金钱、权力，也可能是成就感、社会奉献等。

我最突出的职业价值观是追求成就、支持满足。

其中，追求成就分，而支持满足分。

追求成就：希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。

即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足。

支持满足：一个期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇的人。

对我而言，我所设想的工作是一个能让我的才华尽情展示的，

拥有一定的挑战性，而且，我喜欢有人能认同我，鼓励我，这样我会更有精力与热情投入到这件事中，让事情更好的完成。

我还是一个喜欢看见回报的人，不希望我的努力

什么都没有得到，我希望能有一种成就感，不一定是金钱带来的，只要是能让我感到有意义的就可以。

我不是安于现状的人，我希望能得到更多的发展与提高的机会，以此来提升自己，更好的完成工作，也得到更好的发展。

2，职业兴趣探索

每个人都有独特的兴趣特点，通过霍兰德六边形，我了解到我的最强兴趣类型是：现实型和研究型。

而最弱的兴趣类型是：常规型。

现实型手脚灵活，擅操作，爱运动。

研究型理性、精确，求知欲、思维力强。

常规型有条理，循规蹈矩，脚踏实地

对我而言，我不是很喜欢运动，好像身体协调性也不好，手脚不太灵活，有些不太准确。

而常规型还和我挺接近的。

我喜欢把精力投入抽象理念的活动中，像证明题的证明。

我觉得我还比较靠谱，脚踏实地，我不太喜欢仓促地做决定，希望在明确、固定的环境中，有充分的亲身活动来获取经验。

我从小就立志要成为科学家或发明家，好奇心旺盛，分析力强，坚持不懈，独立自信，不喜欢被约束但我能很好地自律，是积极的行动者。

我对人际关系就不那么感兴趣。

但我觉得我为人真诚，只是不喜欢频繁或大范围的人际互动，在团体中我的话不

多，但一旦发表意见，我就有一说一，不善修饰和委婉，不太在乎别人的看法。

3，学习风格探索

我在反省型上得分最高，属于反省型的学习者。

对我来说，我更喜欢独立思考。

喜欢事前有时间准备，比如在行动前思考权衡利弊，在发表观点前综合别人的意见，有机会事先阅读介绍背景情况的`简要资料等等。

这样对我的帮助会很大。

希望有机会能复习和回顾经过和所学到的东西。

提交东西很谨慎。

我喜欢平等地与他人交流，没有事先约定和没有结构化学习经验的束缚。

在没有压力及紧张期限的情况下思考，得出结论。

我不喜欢被迫抛头露面，充当组织者、领导者，或在别人面前角色扮演。

我也不想卷入一些未经计划而需要马上进行的紧迫情况。

在未经提醒的情况下投入某项工作，要求当即立断和即兴想法，会让我很不适应。

我讨厌有较大的时间压力或在不同的活动之间奔忙，为了出结果而不得不走捷径或做表面文章。

4, 技能探索

我认为我最擅长的5项技能：

1. 时间管理：有效安排并管理自己的时间和他人的时间
3. 判断和决策：权衡各种方案的得失利弊，并从中选出最优
4. 积极学习：学习新知识，并能很快运用新知识
5. 科学思维：利用科学的规则和方法(比如对比、分类、演绎、归纳等)解决问题

我认为我最薄弱的3项技能：

1. 口头表达：有效地口头传达信息或观点
2. 说服：说服他人改变想法或行为
3. 修理：使用工具修理机器或系统

5, 性格探索

综合我在四个维度上的倾向，既：内向与外向，感觉与直觉，思考与情感，判断与知觉。

总体来说，我的类型是：专家型追求能力与独立

特点：考虑问题理智、清晰、简洁，不受他人影响，客观的批判一切，运用高度理性的思维做出判断，不以情感为依据。

喜欢用批判的眼光审视一切，如果形势需要，会非常坚强和果断。

不屈从于权威，并且很聪明，有判断力，对自己要求严格，近乎完美，甚至也这样去要求别人，尤其讨厌那些不知所措、混乱和低效率的人。

有很强的自制力，以自己的方式做事，不会被别人的冷遇和批评干扰，是所有性格中最独立的。

是优秀的策略家和富有远见的规划者，高度重视知识，能够很快将获取的信息进行系统整

合，把情况的有利与不利方面看的很清楚。

具有独特的、创造性的观点，喜欢来自多方面的挑战。

在你感兴趣的领域里，会投入令人难以置信的精力、专心和动力。

其实这个测评是我觉得最接近的，我做出决定后，就决不轻易改变，对自己要求也还行，就是有时有点自制力不足。

在团队中，我也不是特别爱发言，基本上以听为主。

而且，我还比较独立，更喜欢一个人做事情，不喜欢有别人的介入或帮忙，同时，我的耐心不是很多，有时就容易态度不好，有时会有些不切实际的想法。

我喜欢有挑战性的任务。

6，自我探索小结

每个人都有多种价值观，因为价值观是与个人需要密切相关的。

要能够早早定位自己内心深处追求的东西，及早有一个方向，才会获得更多的成功与机会。

职业兴趣类型没有好坏之分，不需要故意地形成好恶。

每种兴趣都有适合的工作环境，也都有自己的特点和不足。

每个人都可能将他的兴趣和工作结合起来发挥自身的价值，应该做到的是：了解自己的兴趣特点，将其发挥到极至！

四种学习风格在一个人身上都可能存在，只是有侧重而已。

学习风格的不同，最终决定了一个人行动的风格。

因此，基于对自己学习风格的认知，以及自己目前面临的学习任务，需要为自己的风格完善与改进做出思考与计划。

技能在日常活动中是可以主动锻炼、获得、提高的。

但要清楚地制订一个完善这些技能的计划，这样才能有目标地达成自己想要的结果

性格没有好坏之分，每种性格都有自己的特点和不足。

在职业规划中，了解自己有什么样的性格特点有助于我们选择适合自己的环境，从而我们可以以自己喜欢和擅长的方式工作得更好。

第二章 个人感受

我觉得给我印象最深的就是你要了解你自己，而不应该迷迷

模糊的，因为只有了解了自己，才会对自己真正想要的了如指掌，才会有动力追求，才不会像无头苍蝇那样，找不到前进的方向，浪费大好年华。

要有明确的目标，有方向，才能走的远。

但是，经过一个学期的学习数学，我发现数学也很有意义，于是，就打消了换专业的念头，读数学专业，我目前准备在读研究生时转换方向，比如：物理，金融等。

但是，遗憾的是，我现在并没有明确的目标，比如是考精算师，还是学经济亦或是学物理，这些我还没有最后决定，要提前做好决定，但是，决定也要经过深思熟虑，以免自己以后会后悔。

在进行人物访谈时，他们都提到了一点，要有明确的目标，在访谈校内的人时，他提到了文凭的重要性，要像他一样，至少要由博士文凭，而且要有一些荣誉最好，如：竞赛获奖，在大的科学杂志上发表论文等。

在访谈校外的人时候，她(她学的就是生物)说要明确自己的目标，而且要关注当今世界的科技的最新进展，当今，科技发展很快，如：生物。

要随时更新自己的知识，就像当今生物的dna,rna测序技术发展很快，不同的方法，有不同的优缺点等。

同时，当问到非本专业的人如何转该专业时，她

说到其实现在生物方面也需要数学的帮助，来分析一些大分子的组成和细胞类型的矩阵描述以及建立不同基因间的关系的模型，等等。

转入很方便。

她在5月25日还带我参加了“数学、计算机与生命科学交叉研究青年学者论坛”，这个论坛是在中国科学院数学与系统科学研究院举办的。

岗位技能竞赛工作计划篇二

依据灾害信息员国家职业标准，结合救灾工作实际，本着公开、公平、公正、勤俭节约的原则，本次竞赛的目的在于“以赛促学、以赛促训、以赛促练”。

二、竞赛组织

市局成立灾害信息员竞赛领导小组。

竞赛小组负责全市灾害信息员职业技能竞赛活动的赛务工作。包括：制定全市灾害信息员职业技能竞赛方案；组织制定各项竞赛规则；负责比赛试题的订购，参赛选手的报名、资格审查和组织参赛；负责竞赛场地的选择，竞赛结果的发布等。

各县（市、区）也应参照市局相应成立灾害信息员竞赛组织机构。

三、参赛人员

参赛人员应取得灾害信息员职业资格证书或从事减灾救灾工作2年以上，已获得20xx年全省民政行业职业技能大赛一等奖的人员不再参加本次灾害信息员比赛。

四、竞赛试题范围

参赛教材为《灾害信息员基础知识》、《灾害信息员四、五级技能》和20xx年9月实行的《自然灾害情况统计制度》。

五、竞赛程序

本届灾害信息员职业技能竞赛分为预赛、复赛和决赛三个阶段。各阶段竞赛成绩按照基础理论知识和实际操作考核成绩各占50%，加权合并后计算总成绩。

预赛在8月1日-8月25日（具体时间由各地自行确定）进行，由各县（市、区）民政局负责组织开展。各县（市、区）制定实施方案，做好预赛宣传动员、报名审核和试卷评阅等工作，确保县级民政局和每个乡镇（街办）都有灾害信息员参加竞赛，选拔1人参加由市里组织的复赛。

市里复赛：9月5日下午到市局亚泰宾馆报到，9月6日上午8：30至11：40在大学继续教育学院微机室考试，其中，8：30至10：00为理论知识考试，10：10至11：40为实操考试。确定3名选手代表我市参加10月份在南昌市进行的决赛。

六、工作要求

（一）高度重视，统一思想。各地要高度重视此次灾害信息员竞赛活动，加强组织领导，按照公开、公正、公平的原则，做好本地预赛、复赛工作，通过比赛不断提高全市灾害信息员的业务水平。

（二）扩大影响，宣传到位。各地要加强竞赛活动的宣传力度。争取尽可能多的灾害信息员参加竞赛，引导灾害信息员爱岗敬业，钻研业务技能，带动更多的从业人员争当技能型人才。

（三）严密组织，遵守纪律。各地要严密组织各项赛务工作。参赛选手应遵守竞赛规则和赛场纪律，服从竞赛安排和指挥，不得弄虚作假，发现违反比赛规程和相关要求者，严格批评，取消其竞赛成绩。

岗位技能竞赛工作计划篇三

为扎实有效地开展员工岗位练兵、技能比武活动，经研究决定成立岗位练兵、技能比武活动领导小组。

组长：

副组长：

成员：

1. 公司副经理王继承牵头负责岗位练兵技能比武工作的督导、协调和检查。
2. 领导小组下设办公室，杜少燧兼任办公室主任，负责各项工作的协调落实。
3. 工程科负责岗位练兵、技能比武活动的组织实施并对区队活动的开展过程进行跟踪指导监督。

二、基本原则

（一）广泛参与。凡年龄在45周岁及以下的操作岗位青年员工必须参加。

（二）突出重点。在开展全员岗位练兵的基础上，突出重点岗位。

（三）立足岗位。以岗位为平台，本着“干什么练什么，缺什么补什么”的方针，将练兵内容与履行岗位职责所需的内容结合起来。

（四）注重实效。重点开展员工本职岗位应知应会的基本业务知识的学习训练和考核，不断提高岗位业务素质和技术水

平。

三、参赛范围

公司所属各单位凡年龄在45周岁及以下的操作岗位在岗职工（含劳务用工）。

四、比武工种

根据上级文件精神，结合公司生产实际，经研究确定地面钻探工、井下钻探工两个工种作为20xx年公司岗位技能比武项目。

五、比赛方式

实行百分制，比赛分理论知识和操作两部分，其分值分别占40%和60%，重点考核参赛人员的岗位知识的全面性，操作技能的规范性及熟练程度。

六、活动的实施步骤

（一）第一阶段—宣传动员（9月25日至9月30日）

广泛进行宣传，让广大员工充分认识开展岗位练兵、技能比武活动的指导思想、原则、内容和步骤，发动员工积极参与，营造良好的声势和氛围，激发员工学习先进典型，苦练内功绝活。

（二）第二阶段—岗位练兵（10月1日至11月10日）

这一阶段是整个比武活动的重点和基础，各区队要采取多种形式组织在岗人员开展岗位练兵活动。具体分两步实施，首先进行系统的理论强化培训，培训的重点放在基本理论和基础知识方面，解决员工理论知识薄弱的问题；二是以提高技

能操作水平为目的，立足现有生产岗位，通过技能经验交流、绝招绝技展示、现场技能操作演示、典型案例分析处理、带徒等活动形式，增强员工解决现场技能操作实际问题的能力。每位员工要不等不靠，充分利用业余时间抓紧岗位理论知识的学习和实际操作能力训练。对在工作中发现的问题及时进行学习和改进，达到“干什么、练什么、缺什么、补什么”的目的。通过科学的学练，理论与实践的有机结合，引导员工干标准活，上标准岗，严格规范操作，推动员工技能水平的不断提高。

（三）第三阶段—技能比武（11月11日至12月15日）

由工程科负责技能比武阶段理论和实操考试试卷的编制、比武程序、比赛规则、评判标准的制订。公司比武办公室结合生产实际开展技能比武，负责考试时间的确定、监考人的安排及阅卷工作，根据成绩从高到低排定名次。

七、奖惩

为提高员工参与这次岗位练兵技能比武活动的积极性，公司对各工种考试综合成绩排名前列的人员给予相应的奖励，对综合成绩前3名者还可申报能源公司级“岗位能手”，并优先考虑外出学习、培训。对在考试中不合格的人员将安排待岗培训和调整工作岗位。

地面钻探工参赛人数33人，设一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名，其中一等奖奖励800元，二等奖每人奖励600元，三等奖每人奖励500元。

井下钻探工参赛人数57人，设一等奖一名，二等奖四名，三等奖六名，其中一等奖奖励800元，二等奖每人奖励600元，三等奖每人奖励500元。

八、要求

1. 组织开展岗位练兵、技能比武活动，是提高职工素质的重要措施，各单位要深刻认识开展职工岗位练兵技能比武活动的重大意义，认真按照公司的要求抓好职工岗位练兵技能比武活动。
2. 各单位要按照本方案的内容，抓好各个环节落实，确保符合条件人员参加比武竞赛，对无故不参加者将取消各级各类先进评选资格，同时扣发季度绩效奖。
3. 各相关科室，要明确责任，落实任务，严格按本方案规划的步骤和确定的内容圆满完成比赛任务。
4. 领导小组成员、各单位要加强协调与配合，领导小组成员要加强对岗位练兵、技能比武活动各个阶段的督导，要深入基层了解情况、指导工作、推进活动的整体开展，处理好比武活动中出现的各种问题，确保职工岗位技能比武活动的顺利进行。

岗位技能竞赛工作计划篇四

通过在全区范围内开展卫生应急技能竞赛，并组队参加xx市竞赛，以赛促学、以赛促练，激励广大卫生应急工作人员立足本职、钻研业务、岗位练兵，切实提高理论水平和操作技能，展现全市卫生应急人员勇于奉献的敬业精神和精益求精的职业素养，打造一支业务精良、能打胜仗的队伍，更好地维护人民群众身体健康和生命安全。

二、组织领导

全区卫生应急技能竞赛由区卫生计生委与区总工会联合举办，成立全区卫生应急技能竞赛组委会，负责本次竞赛的组织领导工作。

竞赛组委会下设办公室、专家组、监督组。办公室负责竞赛

的统筹协调、宣传及组织实施工作；专家组由各区级医疗卫生单位专家组成，负责竞赛命题、问题解答和竞赛评判等工作；监督组负责监督整个竞赛过程的公开、公平和公正。

三、竞赛时间和地点

初赛时间：

初赛地点：区人民医院

从初赛选拔优秀队员或团队，于20xx年8月组队参加市级复赛、决赛。

四、参赛范围与组队要求

（一）参赛人员范围

全区各乡镇（街道）卫生院、中心卫生院、社区卫生服务中心、区级医疗机构中，从事突发急性传染病防控、突发事件紧急医学救援、突发中毒事处置的专业技术人员，同时符合以下条：

- 1、政治合格、爱岗敬业、具有扎实的专业知识和良好的专业技能，既往无医疗事故和违纪情况。
- 2、在岗在编，从事卫生应急工作满2年以上。

（二）组队要求

区人民医院、区中医医院、区疾控中心、东城、南城社区卫生服务中心分别组建一支参赛队伍；南城街道卫生院与三泉镇卫生院组建一支队伍参赛；其余各基层医疗卫生单位按属地管理原则，分片区组队参赛，分别为南平、鸣玉、大观、水江、大有、小河等6个片区队伍。总共12支参赛队伍。

每个代表队由4人组成：领队（联络员）1名，由城区医疗机构或中心卫生院相关负责人担任；参加突发急性染病防控技能竞赛队员1名，参加突发中毒事卫生应急处置技能竞赛队员1名，参加突发事紧急医学救援技能竞赛队员1名（各片区队伍中4人原则上自不同单位，由城区医疗机构或中心卫生院协调、组织）。

五、竞赛内容

本次竞赛分个项目，分别为突发急性染病防控、突发中毒事卫生应急处置、突发事紧急医学救援。竞赛内容选择市级技能竞赛大纲的笔试、技能操作和桌面推演部分。

（一）突发急性传染病防控。

1、笔试部分：包括法律法规、基本知识、监测报告与分析、现场调查、标本采集、现场处置。

2、技能操作：包括监测报告与分析、现场调查与处置、标本采集与检测、自救和互救能力、场景案例分析。

（二）突发中毒事卫生应急处置。

1、笔试部分：包括法律法规、中毒卫生应急知识、卫生应急准备、应急调查、样本采集与毒物检测、医疗救援、工作报告。

2、技能操作：包括现场调查、现场急救技术、洗消、样品的采集、保存和快速检测、个体防护选用、场景案例分析。

（三）突发事紧急医学救援。

1、笔试部分：包括卫生应急管理法律法规、紧急医学救援的基本知识、紧急医学救援的现场处置。

2、技能操作：包括现场风险评估与报告、紧急医学救援的现场处置基本技能操作、紧急医学救援的现场处置综合技能操作。

六、竞赛形式

（一）初赛。

初赛由区卫生计生委、区总工会负责组织，包括综合笔试、技能操作2个部分，每个部分设“突发急性传染病防控”、“突发中毒事处置”、“突发事紧急医学救援”个项目。

1、综合笔试：由专家组分项目命题，题型包括单选题和多选题，采用笔试形式，笔试时间60分钟，采取100分制命题。每个队员根据参赛项目参加本项目的综合笔试。

2、技能操作：由专家组分项目命题，题型为问答题，通过口述和演示相结合的方式进行答题，专家组现场评分。每位参赛队员现场随机抽1题进行答题，采取100分制命题，抽签确定顺序和操作内容。

（二）复赛和决赛。

根据初赛竞赛成绩，遴选优秀队员或团队参加市级复赛和决赛，突发急性传染病防控和突发中毒事处置复赛包括盲样检测、笔试、技能操作和桌面推演；突发事紧急医学救援复赛包括笔试和技能操作。决赛采取技能操作和知识竞答的形式。

七、竞赛命题原则

（一）竞赛内容依照国家法律法规及行业技术规范。

（二）突出突发急性传染病防控、突发中毒事处置、突发事紧急医学救援特色，着重考察选手技能水平。

(三) 注重防治结合。

(四) 立足卫生应急工作需要，考查应知应会内容。

(五) 注重考查解决工作中常见问题的能力。

(六) 考题内容难易程度应兼顾基层与区级层次。

八、技能竞赛计分规则

(一) 单项个人成绩。

单项个人成绩根据综合考试、操作技能2个部分成绩换算，采取100分制，按照0%的分值比例相加。

(二) 团队综合成绩。

团队成绩根据本队个项目的个人成绩换算，采取100分制，“突发急性染病防控”、“突发中毒事处置”、“突发事紧急医学救援”个单项成绩按照0%、0%、40%的分值比例相加。

九、奖项设置

(一) 个人奖。每个项目评出一、二、三等奖，按照单项个人成绩排名，第1名为个人一等奖、第2、名为个人二等奖，第4、6名为个人三等奖。

(二) 团队奖。根据团队综合成绩排名，第1名为团队一等奖、第2、名为团队二等奖，第4、6名为团队三等奖。

(三) 优秀组织奖。根据竞赛组织情况，对组织工作出色的团体或单位颁发优秀组织奖。

获奖个人和团队，由区卫生计生委与总工会联合颁发荣誉奖

励，并作为人事激励依据。

十、工作要求

（一）加强组织领导。各单位要充分认识竞赛活动的重要意义，以竞赛为抓手，激励广大卫生应急战线工作人员钻研业务、勤练技能，规范服务行为。成立竞赛组织领导机制，明确职责分工，落实专人负责，确保竞赛活动顺利完成。

（二）抓好工作落实。各单位要全员动员、全员培训、全员参与，选派优秀专业技术人员参加竞赛。城区医疗机构和片区中心卫生院要充分发挥引领带头作用，做好牵头工作。各参赛队伍要制定工作计划，严格按照竞赛方案和组委会通知做好工作安排，刻苦训练，争取取得优异成绩。

（三）严肃竞赛纪律。监督组对本次竞赛进行全程监督，参赛人员如有弄虚作假情况，将取消全队参赛资格，并予以全系统通报批评。各单位认真审查参赛队员资格，不符合参赛条件人员参赛的“一票否决”。卫生应急竞赛成绩将作为各单位卫生应急工作目标考核的重要依据。

岗位技能竞赛工作计划篇五

一、训练目标：

提高专业技能成绩，勇夺竞赛第一；全面拉动学生的专业技术水平和综合素质的提高，培养让企业满意的学生。

二、竞赛学生选拔：

1、初选阶段：从xx级一部和二部学生中采取自愿报名、教师考核的原则，初步组建竞赛小组，时间为4月份。

2、选拔阶段：根据省技能大赛的基本要求和班级情况，通过

技能考核的方式，选拔优秀学生组建正式竞赛小组，时间为5月份。

三、活动方法：

竞赛小组的活动方法，采取松紧结合的方法进行。前期利用课外活动时间组织竞赛学生进行强化训练，赛前2个月开始进行集中训练迎接大赛。

四、监督保障措施：

1、各级部主任全程监督检查分管专业的竞赛小组活动情况及训练效果。

2、每个月末由级部主任牵头进行分管专业的训练情况考核，通过与外聘教师会诊，找出存在问题，不断改进各专业的训练方法，提高训练水平。

3、教务处不定期对小组活动情况进行大抽查，使各专业竞赛小组在活动中形成对比和竞赛。

4、级部主任协调各班主任配合辅导教师，提高学生的竞赛意识，组织好学生积极备赛。

5、各辅导教师要认真负责，全心全意的搞好本专业竞赛工作。

6、学校出台的关于技能大赛的有关规定，是竞赛训练的重要保障。