附件1

参赛规则

一、参赛作品要求

1．电子材料。

①上传至参赛网站的电子文档包含职业生涯规划书。

②提交至邮箱的材料电子文档包含报名表、个人简介、职业生涯规划书自我介绍视频。

2．材料要求。

职业生涯规划书需有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、院系、联系电话以及指导教师的姓名、所在院系、联系电话。作品内容完整，格式清晰，版面美观，规划方案操作性强。正文部分不超过一万字。

自我介绍视频需展现选手个人风采。影像视频文件为MP4格式，要求画面清晰，播放流畅，大小不超过200M。

二、各奖项评选办法

（一）选手奖

1．从计划、执行、展示等方面对参赛选手进行综合评比；

2．需提交的文字作品要求如下。**职业生涯规划书**：要求作品内容完整，格式清晰，版面美观，规划方案操作性强。正文部分不超过一万字。**生涯人物访谈报告**：由三部分组成，即背景介绍（包含受访人所在的单位简介、受访人简介、参与人员、访问时间、地点、方式等基本信息）、访谈记录、小结（包含撰稿人对访谈的感想和访谈内容的总结提炼），不超过3000字，随稿可附1~2张访谈照片。

3．决赛现场陈述和问答环节。要求：通过职业规划书陈述、职业感悟陈述，表现参赛选手的个人素质，突出实用性和可操作性；能准确领悟专家提问内容，全面、清晰作答。

三、注意事项

（一）所有参赛作品概不退稿，请自行保留底稿。

（二）参赛者必须是参赛作品的原创作者，并保证其拥有该作品的合法著作权。

（三）获奖作品如发现有抄袭、盗用、作弊等不法手段、或有出售、商业推广及直接或间接商业目的的、或不符合规定及违反他人著作权的，即予取消其参赛资格并追回奖励，所产生的一切法律责任由参赛者自行负责。

（四）所有获奖作品的著作权归主办方所有，即每位参赛者在其作品被公布和被告知获奖的同时即被视为已明确同意大赛主办方及其被许可人永久性地、免费地、以任何方式使用、任何媒体上使用、发表参赛作品。主办方可以将所有入选作品汇集成册出版发行，参赛者不得有任何异议。任何机构与个人（包括获奖作品的作者）刊登、转载这些作品均需获得主办方的书面许可。获奖作品的作者拥有该作品公开发表的署名权。

（五）所有参赛作品均不得涉及暴力、色情、非法宗教宣传等与国家相关法律、法规相抵触的内容。如遇此类投稿，主办方有权自行决定对其采取不予评审、不予发表或删除等措施，情节严重者将提交司法机关处理。

（六）参赛者若违反本规则的任何条款，主办方有权立即取消其参赛资格，或取消其已获得的奖项并要求退还奖励，同时保留进一步追究损害赔偿的权利。

（七）由于突发事件或其它主办方无法控制的原因，影响大赛的管理、安全、评审或公正性的情况下，主办方有权单方面推迟或取消部分或全部的比赛。

（八）主办方保留进一步补充本比赛规程的权利。如参赛者对此有异议，可选择退出大赛，并应及时通知主办方。

（九）主办方不承担因参赛作品所致的包括但不限于肖像权、名誉权、隐私权、著作权、商标权等纠纷而产生的法律责任。