榆政体发〔2019〕32号

关于举办2019年榆林市《国家体育锻炼标准》测验达标赛的通知

市直机关各单位，各县市区，各社会团体：

为深入贯彻落实《榆林市全民健身实施计划（2016-2020年）》，推动《国家体育锻炼标准》在榆林市的推广和普及，进一步提高广大机关单位职工身体素质和健康水平，推动榆林市全民健身活动广泛开展。经研究定于8月8日—10日在 榆林市世纪广场举办2019年“体彩杯”榆林市《国家体育锻炼标准》测验达标赛。现将《竞赛规程》印发给你们，请各单位认真做好组队参赛工作。

附：1、2019年榆林市《国家体育锻炼标准》测验达标赛竞赛规程

2、2019年榆林市《国家体育锻炼标准》测验达标赛报名表

3、2019年榆林市《国家体育锻炼标准》测验达标赛项目细则

4、2019年榆林市《国家体育锻炼标准》测验达标赛领队、教练员、管理员技术培训方案

 榆林市体育局

2019年4月29日

附件1：

**2019年榆林市《国家体育锻炼标准》**

**测验达标赛竞赛规程**

**一、指导单位**

陕西省田径协会

**二、承办单位**

中共榆林市省直属机关工作委员会

榆林市总工会

榆林市体育局

1. **协办单位**

榆林市全民健身中心 榆林市广场管理所

**四、竞赛时间及地点**

时间：8月8-10日（周四、周五、周六）

地点：榆林市世纪广场

**五、参赛单位**

市直机关各单位，各县市区人民政府，各社会团体组队参加

**六、竞赛组别和项目**

（一）组别：

比赛设市直机关组、县区组、行业组、社会组4个组别。

1. 参加单位及人员：

市直机关各单位参加市直机关组比赛，每个单位报1支队伍；各设县市区政府、神木市政府参加县市区组比赛，每个设区县限报2支队伍，体育部门必须组队参加；各矿厂企业、高等院校（含民办）、中小学职工参加行业组项目；市民群众组团参加社会组项目；每个代表队12人。

（二）项目设置：

壮年一组男、女（25—44岁，即1975年1月1日至1994年12月31日出生）各4人。

壮年二组男、女（45—59岁，即1960年1月1日至1974年12月31日出生）各2人。

1. 基础项目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目年龄 | 壮年一组（25-44岁） | 壮年二组（45-59岁） |
| 一类 | 25米×4往返跑30秒跳绳 | 25米×4往返跑30秒跳绳 |
| 二类 | 1000米跑（男）800米跑（女） | 3000米快走 |
| 三类 | 俯卧撑（男）仰卧起坐（女）立定跳远 | 仰卧举腿掷实心球 |
| 四类 | 十字象限跳绕杆跑 | 曲线托球跑绕杆跑 |
| 五类 | 坐位体前屈 | 坐位体前屈 |

2.综合接力项目：

壮年一组女：仰卧起坐20个、十字象限跳10次。

壮年二组男：25米×3折返跑、50米跑。

壮年二组女：绕杆跑20米、弯道跑。

壮年一组男：俯卧撑30个、100米跑。

接力棒次：壮年一组女、壮年二组男、壮年二组女、壮年一组男

 **七、参加办法**

1. 每个单位限报一个代表队参赛，各单位须报领队、联络员、教练各1人。基础项目：报运动员12人（壮年一组男、女各4人，壮年二组男、女各2人）。
2. 综合接力项目：报运动员4人（壮一组男、女各1人）、（壮二组男、女各1人）。
3. 参加基础项目可兼报综合接力项目。**（社会组不设此项）**
4. 参赛资格

1.市直机关组参赛资格为市直机关各部门、直属事业单位在编干部职工，党和工会关系隶属于所代表单位。每个参赛队至少有一位县级或县级以上领导参加。严禁冒名顶替、弄虚作假。

2.县市区组参赛资格为县市区直机关各部门、直属事业单位在编干部职工，党和工会关系隶属于所代表单位。每个参赛队至少有一位副县级或科级以上领导参加。严禁冒名顶替、弄虚作假。

3.行业组参赛资格为各矿厂企业、高等院校（含民办）、中小学各单位的在编干部职工。

4.市民群众组团参加社会组项目，户籍所在地必须为榆林市辖区。严禁冒名顶替、弄虚作假，

一经发现将取消该队员比赛资格和全队成绩。

（五）参赛运动员必须身体健康，适合比赛所报项目。运动员均须由所在单位办理“人身意外保险”（含往返赛区途中及比赛期间），如运动会期间出现意外伤病事故，由各代表队所在工作单位自行负责。

（六）每个参赛队如果违反参赛办法里的任何一条，将不参加团体奖项的评比。

**八、竞赛办法**

（一）比赛执行《国家体育锻炼标准》试行办法和中国田径协会最新审定《田径竞赛规则》以及本次比赛竞赛规程。

（二）各项目均进行一次性决赛，按成绩查《锻炼标准》的对应分值，运动员比赛中途因病、因伤停赛者不得换人替赛。

**九、排名办法、录取名次**

（一）综合接力项目：录取前8名，按成绩优者名次列前，如成绩相等则名次并列，如参赛不足8队则减一录取。

（二）基础项目：

1.个人单项：按单项实际成绩排名，每项录取各组别前3名，成绩并列按照《锻炼标准》评分分原则实际年龄大者名次列前。

2.团体总排名：每队每人必须参加本组别所设五类项目的全部比赛，其中某类设两个项目的按得分高的一项计分，每队各组别运动员成绩的总和相加为本队团体成绩。按团体成绩高者名次列前，如团体成绩相等时，则以团体中个人总分最高者的数量多者，名次列前。

**十、奖励办法**

（一）比赛达到优秀、良好和及格者发相应达标等级证书，可自行在成绩查询页面下载；

（二）综合接力：获得前8名队伍分别颁发奖牌；

（三）个人单项：获得前3名分别颁发奖牌；

（四）团体总排名设一、二、三等奖，按照报名参赛的代表队数量，一等奖为10%，二等奖为30%，三等奖为40%，其余代表队为优秀组织奖。

**十一、报名**

（一）采取网络报名：技术会已进行培训，具体操作另行通知。

（二）请各参赛单位将初步报名表加盖单位公章（一式两份加盖单位公章）、自愿参赛责任保证书；人身意外伤害保险单复印件。于2019年07月04日前上交邮箱或传真至榆林市体育局。

报名邮箱：543722008@qq.com

电话（传真）：0912-3516925

联系电话：15009126677

联 系 人：陈建羌

测试达标赛项目细则、报名表和自愿参赛责任保证书可在榆林市体育局网（网址：http://tyj.yl.gov.cn/）下载。

（二）比赛前召开领队会议，具体时间、地点另行通知，各参赛队领队准时出席。

**十二、经费**

各参赛单位经费自理。

**十三、保险**

各参赛单位必须为运动员购买比赛往返路途及比赛期间人身意外保险，否则如出现意外伤病事故，由各参赛单位自行负责。

**十四、裁判员和仲裁委员**

由陕西省田径协会选调并上报体育局

**十五、资格审查**

（一）各代表队参赛运动员资格由参赛单位严格审查，组委会将设资格审查机构，对运动员资格进行复核，如发现违规、弄虚作假和冒名顶替者，将取消该运动员及所属代表队参赛资格及成绩。

（二）如对运动员参赛资格有异议，由领队以书面形式向组委会提出。

**十六、经费及比赛服装**

各参赛单位经费自理，比赛须穿着运动服、运动鞋，服装统一整齐。

**十七、注意事项**

（一）运动员要遵守纪律，文明参赛，服从裁判，听从指挥。

（二）参赛运动员须带手机接受裁判检查，确认参赛资格。

**十八、本规程解释权属2019年榆林市《国家体育锻炼标准》测验达标赛组委会。未尽事宜另行通知。**

**附件2：**

**2019年榆林市《国家体育锻炼标准》测验达标赛报名表**

所在组别：

单位名称（盖章）： 人事部门（盖章）：

领 队： 电话：

联络员（软件管理员）： 手机：

教 练： 手机：

|  |  |
| --- | --- |
| **（壮年一组男）** | **备注** |
| **序号** | **姓 名** | **性别** | **部门职务** | **身份证号码** | **综合接力（√）** |
| １ |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 替补 |  |  |  |  |  |
| 替补 |  |  |  |  |  |
| **（壮年二组男）** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 替补 |  |  |  |  |  |
| 替补 |  |  |  |  |  |

壮年一组男（25—44岁，即1975年1月1日至1994年12月31日出生）4人。

壮年二组男（45—59岁，即1960年1月1日至1974年12月31日出生）2人。

各代表队注册登记一名软件管理员安装微信手机客户端，已注册为微信用户。（运动员报名、成绩查询通过手机操作）

**2019年榆林市《国家体育锻炼标准》测验达标赛报名表**

所在组别：

单位名称（盖章）： 人事部门（盖章）：

领 队： 电话：

联络员（系统管理员）： 手机：

教 练： 手机：

|  |  |
| --- | --- |
| **（壮年一组女）** |  |
| **序号** | **姓 名** | **性别** | **部门职务** | **身份证号码** | **综合接力（√）** |
| １ |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 替补 |  |  |  |  |  |
| 替补 |  |  |  |  |  |
| **（壮年二组女）** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 替补 |  |  |  |  |  |
| 替补 |  |  |  |  |  |

壮年一组女（25—44岁，即1975年1月1日至1994年12月31日出生）4人。

壮年二组女（45—59岁，即1960年1月1日至1974年12月31日出生）2人。

各代表队注册登记一名软件管理员安装微信手机客户端，已注册为微信用户。（运动员报名、成绩查询通过手机操作。

**附件3：**

**《国家体育锻炼标准》测验达标赛测验细则：**

**1、一类测验项目**

**30秒跳绳**

场地器材：平坦、干净的场地，秒表，发令哨，跳绳（木把线绳）。

测验方法：受测者将跳绳的长短调至适宜程度，听到开始信号后快速跳绳，测验员开始计数，受测者听到结束信号后停止跳绳。

成绩记录：记录受测者30秒内跳绳的次数。

注意事项：跳坏不计。如有跳坏，可继续跳。

**25米×4往返跑**

场地器材：地面平整、线路清晰的25米直线跑道若干条，道宽2—2.5米，起跑线前0.5米和24.5米处各竖一标杆（杆高1.2米以上，竖于跑道正中），秒表，发令旗或发令哨。

测验方法：受测者以站立式准备，听到或看到开始信号后起跑，测验员开始计时，受测者按逆时针方向绕杆往返跑两次，躯干到终点时停表。

成绩记录：以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

注意事项：受测者绕杆时不得碰杆或扶杆，不得抢跑、串道。

**2、二类测验项目**

**800米（女）、1000米（男）**

场地器材：标准田径场或地面平整、线路清晰的跑道（丈量准确长度），秒表，发令旗或发令哨。

测验方法：受测者五人左右一组（不得少于两人），以站立式准备，听到或看到开始信号后起跑，测验员开始计时，受测者躯干到终点时停表。

成绩记录：以秒为单位，800米、1000米、1500米跑取整数，非“0”进“1”。

注意事项：受测者跑过终点后不能立刻停止，应通过慢跑或走动进行调整。

**3000米快走**

**场地器材：**标准田径场或地面平整、线路清晰的跑道（丈量准确长度），秒表，号码布，发令旗或发令哨。

**测验方法：**受测者佩戴号码布，15人左右一组（不得少于5人），听到或看到开始信号后大步快走，测验员开始计时，受测者躯干到终点时停表。

**成绩记录：**以秒为单位，取整数，非“0”进“1”。

**注意事项：**受测者快走时双脚不得同时离地，不得有跑的动作。

**3、三类测验项目**

**1分钟仰卧起坐（女）**

场地器材：垫子，秒表。

测验方法：受测者仰卧于垫子上，两腿稍分开，屈膝成直角，双手交叉放在肩部两侧，压住受测者两脚，测验员发出开始信号并计时，受测者以双肘触及或超过两膝为完成一次，听到结束信号后停止测验。

成绩记录：记录受测者1分钟完成的次数。

注意事项：受测者仰卧时两肩胛必须触垫，动作不符合要求时不计数。

**俯卧撑（男）**

场地器材：平坦地面或垫子。

测验方法：受测者双臂伸直、分开与肩同宽，双手撑地（垫），手指向前，躯干、两腿伸直，当听到测验员发出开始信号后，受测者屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上，然后将身体平直撑起，恢复到开始姿势为完成一次，测验员同时报数，不能持续时停止测验。

成绩记录：以次为单位。

注意事项：如受测者身体未保持平直或身体未下降至肩与肘处在同一水平面，该次不计数。

**立定跳远**

场地器材：沙坑（沙面与地面齐平，起跳线至沙坑不少于30厘米），皮尺。

测验方法：受测者两脚自然分开站在起跳线后，原地两脚同时起跳，每人跳三次。

成绩记录：丈量起跳线后沿至受测者身体最近着地点的垂直距离，以厘米为单位，四舍五入取整数，取最好成绩。

注意事项：受测者起跳前不得有垫步动作。

**1分钟仰卧举腿**

场地器材：垫子，秒表，50厘米高双柱标杆（两柱皮筋相连，置于垫侧）。

测验方法：受测者仰卧于垫子上，两腿并拢伸直，两臂置于身体两侧，测验员发出开始信号并计时，受测者做收腹、直抬腿动作，两腿碰到皮筋后还原成开始姿势为完成一次，听到结束信号后停止测验。

成绩记录：记录受测者1分钟完成的次数。

注意事项：受测者动作不符合要求时不计数。

**掷实心球**

场地器材：20米长的平地一块（在投掷区划一条投掷线），实心球（1千克），量程在30米以上的皮尺。

测验方法：受测者两脚平行或前后站在投掷线后，面对出球方向，膝关节微屈，双手持实心球举过头顶，用力将球投出。每人投掷三次。

成绩记录：丈量投掷线后沿至实心球着地点后沿之间的垂直距离，以米为单位，四舍五入取一位小数，取最好成绩。

注意事项：受测者投掷时不得助跑，投掷后脚不得越线。

**4、四类测验项目**

**曲线托球跑**

场地器材：在一块平坦地面上画一条长12米的直线，平均分成3段，以每段长度为直径画三个相切圆，秒表，发令旗或发令哨，乒乓球拍，网球。

测验方法：受测者手握乒乓球拍，拍上放一个网球，站在起点线后，听到或看到开始信号后，受测者依次沿圆弧进行“S”形往返跑动，测验员开始计时，受测者躯干回到起点时停表。

成绩记录：以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

注意事项：受测者不能将球拍依靠身体或用手护球，途中掉球，需捡起再跑，如球远离测验场地，需重新测验。

**绕杆跑**

场地器材：在一块平坦地面上画一条长15米的直线，5根标杆（杆高1.2米以上，从起跑线开始，每隔三米插一根，起点不插），秒表，发令旗或发令哨。

测验方法：受测者以站立式准备，听到或看到开始信号后起跑，测验员开始计时，受测者绕杆跑，绕过最后一个杆后再折返绕杆跑回，躯干回到起点时停表。

成绩记录：以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

注意事项：跑动中必须依次绕过每根标杆。

**十字象限跳**

场地器材：在一块平坦地面上画两条长1米、相互垂直交叉的直线（将地面分为4个象限，并标示数字），秒表，发令旗或发令哨。

测验方法：受测者双脚并拢立于象限1中，听到或看到开始信号后，按照1→2→3→4→1的顺序跳跃，测验员开始计时，循环10次停表。

成绩记录：以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

注意事项：受测者双脚要同时起跳、同时落地，每完成一次循环，测验员报次数。

**5、五类测验项目**

**坐位体前屈**

场地器材：坐位体前屈测试计。

测试方法：受测者坐在地上，两腿伸直，两脚平蹬测试板，脚跟并拢，脚尖自然分开，上体前屈，用双手中指指尖推动游标平滑前进，直到不能推动为止，测试两次。

成绩记录：以厘米为单位，取小数点后一位，取最好成绩。

注意事项：受测者应匀速向前推动游标，两腿不得弯曲，不得突然发力。