

附件 2-1

## 2023 年榆林市《国家体育锻炼标准》达标测验赛 (子洲站) 报名表

单位名称 (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)					
序号	姓名	性别	部门职务	身份证号码	备注
1					
2					
(壮年二组男)					
1					
(壮年一组女)					
序号	姓名	性别	部门职务	身份证号码	
1					
2					
(壮年二组女)					
1					

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 2-2

### 自愿参赛责任保证书

本队（人）自愿参加 2023 年榆林市《国家体育锻炼标准》达标测验赛（县区站）并为此作如下保证：

1. 本队（人）身体健康，没有任何身体不适或疾病（包括先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、高血糖或低血糖以及其他不适合该项目运动的疾病），可以正常参加比赛；参赛期间，因本人健康原因或行为不当所产生的一切后果均由本人自负。

2. 本队（人）充分了解，参加赛事训练、比赛及有关活动面临潜在的危险，可能遭遇伤病甚至危及生命安全的事故，本人会竭尽所能，以自己的安全负责任的态度参加比赛。如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止参赛或告知赛会官员。

3. 本队（人）同意接受赛事主办方或承办方在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，并承担因医院救治等发生的相关费用。

4. 本队（人）已认真阅读并全面理解本保证书内容，且自愿签署本保证书。

所有参赛人员（含运动员、教练、领队）在本承诺书上签名：

运动员：

领队、教练员：

单位签章：

2023 年 月 日

## 测验细则

### 一类测验项目

#### 30 秒跳绳

场地器材：平坦、干净的场地，跳绳（智能电子主机、跳绳等智能辅助器材）。

测验方法：受测者将跳绳的长短调至自己适宜长度，听到开始信号开始测试，受测者听到结束信号停止测试。

成绩记录：记录受测者 30 秒内成功跳绳的次数。

注意事项：双脚起跳，单脚跳不计。如有跳坏，可继续跳并连续计算。

#### 25 米 X4 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），电脑，智能电子红外感应杆。

测验方法：受测者以站立式起跑姿势，站在起跑线后，听到信号起跑，身体躯干越过红外感应杆则开始计时，受测者按逆时针方向绕杆往返跑两趟，结束时，身体躯干越过终点红外感应杆则停止计时。

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：受测者碰杆或撞倒杆不计，必须从红外感应杆中间穿过，测试中不得抢跑、串道，否则成绩无效。

## **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、清晰的跑道（丈量准确长度），智能电子芯片等智能辅助器材一套。

测验方法：受测者按要求统一穿着芯片马甲并经扫码确认，在起点线后，站立式起跑姿势听到信号后起跑，计时系统开始计时，受测者身穿芯片马甲必须经过计时垫，否则成绩无效。

成绩记录：以秒为单位，800 米、1000 米跑取整数，非“0”进“1”。

注意事项：受测者跑过终点后不要立刻停止，应缓慢跑或走动进行呼吸调整。

### **3000 米快走**

场地器材：标准田径场或地面平整的跑道（丈量准确长度），智能电子芯片等智能辅助器材一套。

测验方法：受测者按要求统一穿着芯片马甲经扫码确认，在起点线后，站立式起跑姿势听到信号后起跑，计时系统开始计时，受测者身穿芯片马甲必须经过计时垫，否则成绩无效。

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腾空，不得有跑的动作。

## **三类测验项目**

## **1 分钟仰卧起坐（女）**

场地器材：智能电子仰卧起坐一套（主机、接收盒，高低红外感应杆）。

测验方法：受测者仰卧于垫上，两腿稍屈分开，屈膝成直角，双手交叉放在肩部两侧，听到信号后开始测试，计数系统和计时系统同时启动，受测者收腹以双肘触及或超过两膝，还原至开始姿势为完成一次动作，听到结束信号后停止测验。

成绩记录：记录受测者 60 秒完成的次数。

注意事项：动作不符合要求，该次不计数。

## **俯卧撑（男）**

场地器材：平坦地面，智能电子俯卧撑器材一套（主机、红外感应杆、控制盒）。

测验方法：受测者双手手掌作为支撑点，双臂张开与肩同宽，背部、腰部和臀部呈一条直线，屈伸肘部运动即可。计数系统开启记录成绩，直到受测者力竭为止，停止测验。

成绩记录：以个数为单位。

注意事项：受测者撑起时双肘必须伸直，身体未保持平直或身体未下降至肩与肘处在同一水平面为失败，该次不计数。

## **立定跳远**

场地器材：平坦地面，智能电子立定跳远器材和辅助器材一套

测验方法：受测者两脚自然分开站在起跳线后，脚尖不得踩踏线。两脚原地起跳，每人试跳2次，记录其中成绩最好一次

成绩记录：以主机成绩为准，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，不得踩越起跳线，否则视为犯规，测试完毕须从前面绕出测试场地，否则成绩无效。

### **1 分钟仰卧举腿**

场地器材：智能电子仰卧举腿器材一套（主机、平板床、红外感应杆）

测验方法：受测者仰卧于垫上，两腿并拢伸直，两臂置于身体两侧，信号发出后，计时系统和计数系统同时开启，受测者做收腹、直举腿动作，两腿高于高红外感应杆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60秒完成的次数。

### **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），智能电子实心球器材和其他辅助器材一套。

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，双手持实心球高举过头顶，用力将球掷出。每人可试投掷2次，记录其中最好成绩。

成绩记录：以主机成绩为准，以米为单位，四舍五入取两位小数，取最好成绩。

注意事项：受测者投掷时不得垫步助跑，投掷后脚不得踩越投掷线，否则此成绩无效。

## **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，智能电子计时器材和其他辅助器材一套。

测验方法：受测者单手握乒乓球拍，拍面上放置一个网球，站在起点线后，信号发出开始起跑，身体躯干越过红外感应仪计时系统开启，测试者沿圆弧依次进行“S”形往返跑动，结束时，受测者躯干越过起点红外感应仪停表。

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 3 米插一根，起点不插），智能电子计时器材和其他辅助器材一套。

测验方法：受测者以站立式准备，信号发出后起跑，身体躯干越过红外感应仪，计时系统开启，绕杆跑结束时，受

测者躯干越过起点红外感应仪时停表。

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：必须依次绕过每根标杆，途中杆被撞倒则成绩无效。

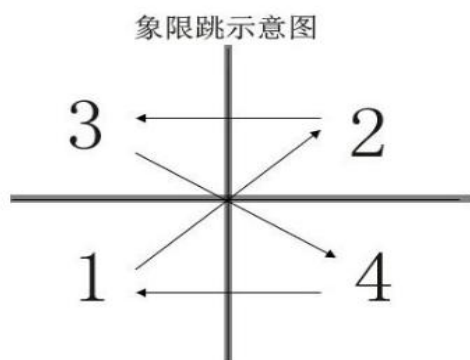
### 十字象限跳

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（如图所示），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，计数一次。





## 五类测验项目

### 坐位体前屈

场地器材：智能电子坐位体前屈器材和其他辅助器材一套。

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，用双手中指指尖平稳推动游标平滑前进，直到不能推动为止，每人测试2次，取最好成绩。

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（测试者需要脱鞋进行测试）。

## 《国家体育锻炼标准》测验达标赛 线上报名办法

### 一、联络员填写问卷

(一)按照县区分站进行各单位联络员扫描问卷填写信息(每个单位只能填写一次)。

子洲站管理员信息填写问卷二维码



(二)按照问卷登记信息在报名系统中添加单位信息、生成管理员用户。提交微信群对接联系技术在系统注册管理员用户。

### 二、搜索陕西省田径协会微信服务号二维码



### 三、管理员登录



通过公众号“陕西省田径协会服务号”访问赛事管理平台点击赛事管理员页，输入管理员上报的手机号和密码：123456，即可登录管理平台。

(二) 首次微信登录会自动绑定将不可更改本单位管理员。

#### 四、报名信息确认

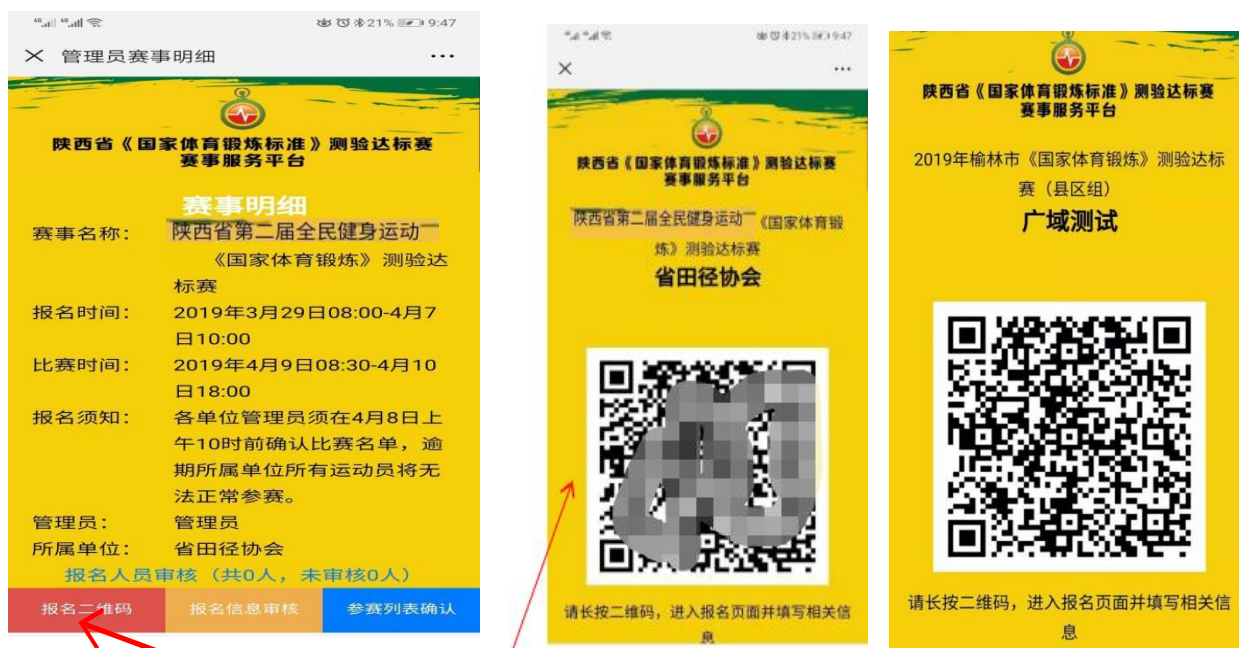
(一) 采取网络软件报名：报名时间：2023年11月21日14:00-11月27日12:00。

报名对接人：李浩

联系电话：15389126193

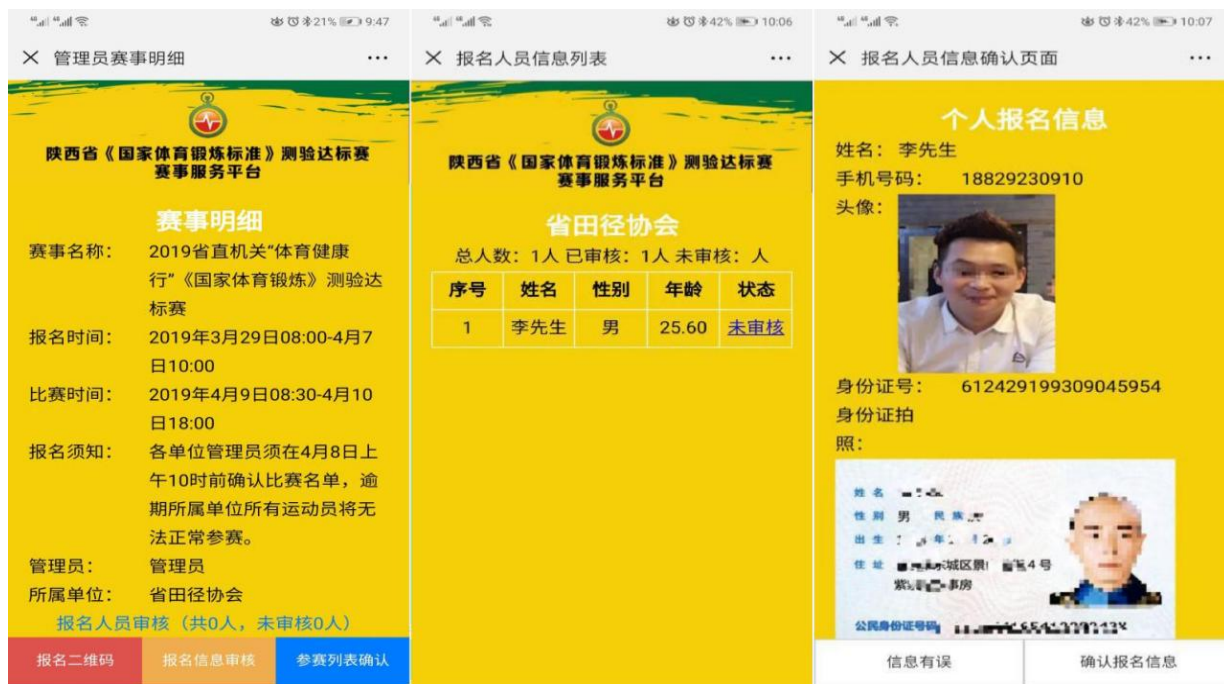
技术支持：冯国章

联系电话：18966993465



(三) 分享或直接扫报名二维码组织单位人员报名。管理员在赛事首页点击“**报名二维码**”，系统自动生成报名二维码页面，管理员将二维码发送给相关报名人员，或分享报名二维码页面链接，参赛人员通过访问二维码，即可进行手机微信端报名（切勿用电脑报名）。管理员用手机**进行审核**。预报名人员，具体参赛

按照比赛要求确认。



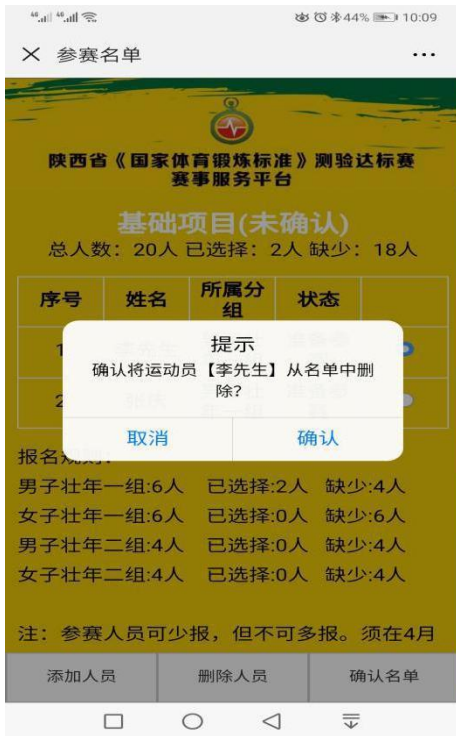
(四) 报名开始参赛人员报名后，管理员在赛事报名列表中可查看报名人员列表，点击人员列表，可查看报名人员信息，并对报名信息进行审核。管理员可在报名信息审核查看报名人员信息。审核页面报名情况如果信息不符或者不需要参赛，管理员在审核报名信息点击有误，提示报名人员重新修改报名信息。正确点击确认报名状态为已确定信息无误。

特别注意：管理员仅限本人用本人手机号和微信号登陆

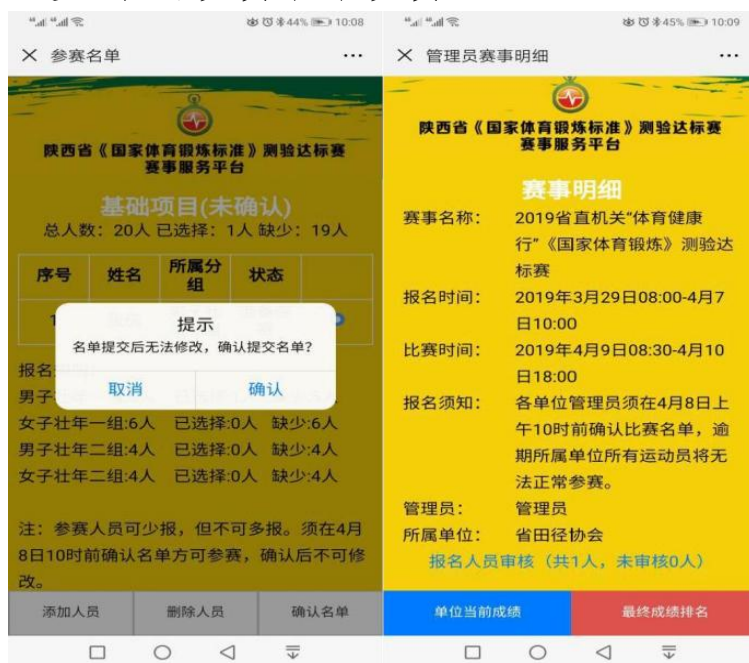


## 五、参赛名单管理

(一) 报名工作完成后，管理员可将需要先在参赛列表确认选择竞赛综合接力项目的参赛人员名单。



(二) 参赛名单没确定提交前，如果需要替换可以删除重新添加，需要运动员先报名再审核然后在选取名单中添加。报名信息必须在2023年11月26日18:00上报逾期将无法报名添加新人员名单。上报后11月27日12:00前可对报名信息中已有人员进行调整选定最终参赛名单参赛。



(三) 管理员11月27日12:00前确定参赛名单点击“确认名单”，将名单正式提交，报名工作完成。确定后才能进行检录比赛等流程。参赛，逾期将无法参赛。比赛日管理员可登录页面查看当前排名（最终排名所有队伍比赛结束后可查询）团体总分排名。运动员成绩可自行查看。

## 附件 2-5

# 运动员参赛报名流程

（参赛队必须在规定前完成注册、管理员会在赛前进行最后审核，逾期报名将无法参赛）手机微信端报名，切勿用电脑报名，哪个手机微信报名参赛时需携带此手机检录参赛！！

## 一、报名信息填写

参赛人员收到报名二维码后 11 月 26 日 12:00 前完成报名，核对相应赛事信息及组别，长按二维码，即可进入报名页面；参赛人员输入相关信息，上传个人头像和身份证照片。缺一不可参赛人员点击提交个人信息，报名信息推送至管理员处进行审核。



## 二、个人赛事页面

参赛人员报名后，即可通过公众号“陕西省田径协会服务号”



访问赛事管理平台。参赛人员进入公众号，打开“运动员页面”，即可登录个人赛事平台。出示条码，检录，参赛。

### 三、成绩查询

参赛人员完成比赛项目后，点击“成绩查询”，即可实时查看个人成绩。最终个人单项排名所有队伍比赛结束后为最终名次，因为数据实时更新。

