附件3：

# 2020年浙江省农村文化礼堂运动会杭州市临安区

# 预选赛体能比赛竞赛规程

# 一、主办单位

中共杭州市临安区委宣传部

杭州市临安区村级文化礼堂建设工作领导小组办公室

杭州市临安区健康临安建设领导小组办公室

杭州市临安区文化和广电旅游体育局

# 二、承办单位

杭州市临安区河桥镇人民政府

杭州市临安区社会体育指导员协会

# 三、协办单位

杭州市临安区河桥镇泥骆村

# 四、主题

体育让文化礼堂“动起来”，全民健身，共享亚运。

# 五、比赛日期和地点

2020年6月22日在河桥镇泥骆村文化礼堂举行。

# 六、竞赛项目

比赛采用团体赛形式，下设六个组别：

1．男、女壮年一组（25-44岁）：30秒跳绳、立定跳远、绕杆跑

2．男、女壮年二组（45-59岁）：30秒跳绳、1分钟仰卧举腿、曲线托球跑

3．男、女老年组（60-69岁）:1分钟仰卧举腿、曲线托球跑

注：比赛项目从国家体育总局印发的《国家体育锻炼标准》中选取。

# 七、参赛单位

以行政村为单位，各镇（街道）可以报1-2支队伍。

# 八、运动员资格

1．各参赛运动员须为同村村民，凭本人二代身份证参赛；同一行政村，但二代身份证显示为不同自然村的，以乡镇（街道）证明为准；非同村村民需在代表队所在村工作（居住）一年以上，以2019年4月30日前，为参赛运动员办理的居住证或养老保险、医疗保险为依据。

2．专业运动员须退役5年后方可参赛。

3．一名运动员只能代表一个单位参赛，运动员代表资格如有争议，以户籍所在地、实际劳动关系所在地的顺序依次排序。

4．参赛运动员需身体健康。

# 九、参加办法

1．各代表队可报领队1名，教练员1名，运动员6名参，即每个组别男、女运动员各1人。

2．参赛运动员必须为身体健康，且经常参加体育锻炼者。患有高血压、心脏病等不宜参加体育锻炼者不得参加。

3．参赛运动员须提供有资质的医务部门出具的身体健康证明。

# 十、竞赛办法

1．各参赛代表队必须参加各组别的全部项目比赛。

2．个人比赛项目可测试二次，计最好成绩。

3．比赛出场顺序由大会竞赛部抽签决定。

4．比赛按国家体育总局印发的《国家体育锻炼标准》的动作规范和技术要求进行，具体测试方法见附件。

# 十一、计分方法和录取名次

（一）计分办法

1．个人得分：男女个人单项比赛各组别均依据参加比赛的人数和比赛成绩排列计算得分（如参加人数100人，第一名计100分，第二名计99分，依此类推，弃权和未完成比赛者按0分计）。个人单项比赛中，同组别如遇成绩相等者，年龄长者名次排前。个人得分为各单项得分之和。如得分相等，则以年龄长者名次列前。未全部参加测试项目者不参加名次排列。

2．团体总分：团体总分为各代表队参赛队员个人得分总和。按总分由到低排列名次，如遇总分相等者，按团体年龄长者名次排前。

（二）录取名次

依据各代表队参赛人员各单项得分累计总和排列名次，录取团体赛前八名，颁发证书和奖杯。

# 十二、经费

1．裁判等技术人员交通费、食宿费和赛事补贴由承办单位负责。

2．大会为参赛者办理“人身意外伤害保险”（含比赛期间及往返比赛途中）和活动意外险。

3．参赛队员需着运动装，参赛服装由各代表队自行负责，要求服装统一。

# 十三、报名与报到

1．各村于6月12日前将报名表加盖公章交所在镇(街道）后，由镇（街道）统一交临安区体育指导中心。地址：锦城街道城中街261号，联系人：王永和，电话：13989886190，邮箱：wangyonghe8888@163.com。

2．领队会议时间地点另行通知。

3.各代表队应按竞赛规程及补充通知规定的报到时间到达指定赛区报到。

4．报到时应交验运动员本人二代身份证（居住证）、有资质的医疗单位出具的运动员健康证明（县级以上医院或年度单位组织的 健康体检报告）并出示健康码。

# 十四、未尽事宜，另行通知。

# 2020年浙江省农村文化礼堂运动会临安区

# 预选赛体能比赛报名表

|  |  |
| --- | --- |
| 代表队名称（盖章）： | 领队： |
| 教练： | 手机号码： |  |  |
| 序号 | 姓 名 | 性别 | 组别 | 身份证号码 |
| 1 |  | 男 | 壮年一组（25—44周岁） |  |
| 2 |  | 女 | 壮年一组（25—44周岁） |  |
| 3 |  | 男 | 壮年二组（45—59周岁） |  |
| 4 |  | 女 | 壮年二组（45—59周岁） |  |
| 5 |  | 男 | 老年组（60—69周岁） |  |
| 6 |  | 女 | 老年组（60—69周岁） |  |

# 体能比赛项目测试方法

一、30 秒跳绳

1．场地器材：平坦、干净的场地，秒表，发令哨，跳绳（木把线绳）。

2．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。

3．成绩记录：记录受测者 30 秒内跳绳的次数。

4．注意事项：跳坏不计。如有跳坏，可继续跳。

二、立定跳远

1．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。

2．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。

3．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。

4．注意事项：受测者起跳前不得有垫步动作。

三、绕杆跑

1．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。

2．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。

3．成绩记录：以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

4．注意事项：跑动中必须依次绕过每根标杆。

四、一分钟仰卧举腿

1．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）。

2．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。

3．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。

五、曲线托球跑

1．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。

2．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。

3．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。