

贺兰县教育体育局

关于开展2024年全民健身日暨贺兰县国家体育锻炼标准达标测验活动通知

各单位:

进一步推动《国家体育锻炼标准》在我县的推广和普及,推动构建更高水平的全民健身公共服务体系,根据《全民健身计划(2021—2025年)》精神和《中华人民共和国体育法》《体育强国建设纲要》相关要求,决定开展2024年全民健身日暨贺兰县国家体育锻炼标准达标测验活动,现将有关事项通知如下。

一、活动时间及地点

时间:2024年8月8日—9日

地点:贺兰县体育中心田径场

二、活动主题

全民健身与奥运同行

三、组织机构

(一) 主办单位

贺兰县教育体育局

贺兰县体育中心

(二) 协办单位

贺兰县体育总会
 贺兰县柔力球协会
 贺兰县空竹协会
 贺兰县门球协会
 贺兰县武术协会
 贺兰县社会体育指导员协会

四、测试规则

(一) 参赛组别

1. 少年组：少年一组（12—14岁）；少年二组（15—17岁）
2. 青年组：18岁—24岁
3. 壮年组：25岁—59岁
4. 老年组：60岁—69岁

(二) 项目设置

按照国家体育总局颁布的《国家体育锻炼标准工作指导手册》

测验细则执行。

项目类别	少年组（12-17岁）		青年组 （18-24岁）	壮年组（25-59岁）		老年组 （60-69岁）
	一组	二组		一组	二组	
一类	50米跑 30秒跳绳	50米跑 30秒跳绳	50米跑 30秒跳绳	30秒跳绳	30秒跳绳	
二类	1000米跑（男） 800米跑（女）	1000米跑（男） 800米跑（女）	1000米跑（男） 800米跑（女）	1000米跑（男） 800米跑（女）	3000米快走	3000米快走
三类	引体向上（男） 1分钟仰卧起坐（女） 立定跳远	引体向上（男） 1分钟仰卧起坐（女） 立定跳远	引体向上（男） 1分钟仰卧起坐（女） 立定跳远	俯卧撑（男） 1分钟仰卧起坐（女） 立定跳远	1分钟仰卧举腿 掷实心球	1分钟仰卧举腿 掷实心球

四类	绕杆跑	绕杆跑	绕杆跑	绕杆跑	绕杆跑	曲线托球跑
五类	坐位体前屈	坐位体前屈	坐位体前屈	坐位体前屈	坐位体前屈	坐位体前屈

(三) 竞赛办法

1. 年龄在 12—69 周岁之间，热爱运动，身体健康的人员均可报名参加。

2. 运动员根据自己的年龄报名参加相应组别的五个项目的比赛，不得跨组别参赛。

3. 每名运动员参加所在年龄组别的五个项目的比赛，老年组（60-69 岁）参加四个比赛项目。每项比赛完后根据运动员所取得的比赛成绩按照《国家体育锻炼标准》对应组别的项目评分表计算运动员个人项目总得分，各组别根据运动员个人项目总分由高到低排列名次。

4. 如遇 2 名（含 2 人）以上运动员个人总得分相等，则以二类项目（耐力类项目）的成绩最优判定；如仍相同，以三类项目（力量类项目）的最优成绩判定成绩最优者名次列前，如最优成绩相等，以次优成绩较好者名次列前。如仍相等，以第二次优成绩较好者名次列前；如还无法判断名次以四类项目（灵敏类项目）的成绩来判断名次。若还无法判断名次，以第五类项目（柔韧类项目）的成绩判定名次。若仍无法判断名次，以一类项目（速度类项目）判定名次。若仍无法判断，则成绩相等的运动员名次并列。

5. 比赛时运动员须着运动服与运动鞋（禁止穿钉鞋）。

6. 比赛检录时，运动员须出示本人第二代身份证原件。

(四) 参赛要求

1. 现役和退役运动员、体育专项生不得进入参赛队参加比赛。参赛资格由参赛队所属体育行政部门审核，一旦由竞赛委员会发现虚报，取消个人参赛名次；

2. 参赛队人员要求身体健康，须经县级及以上医疗机构体检，具备胜任达标比赛项目的身体状况。各参赛队须自行购买比赛期间及往返途中人身意外伤害保险；

3. 参赛人员须填写参赛承诺书（附件2），参赛人员要切实做好出行和比赛安全工作。

（五）奖项设置

以参赛队为单位，只录取个人名次，不计团体总分。按照各年龄段分别录取男女组别前六名，一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

（六）报名报到

1. 报名要求

各参赛队于2024年8月5日前将报名表（附件1）加盖本单位公章（盖章扫描件和电子文档），以电子邮件形式发送至helantiyu@163.com，报名后不得更改，比赛也可接受比赛当日现场报名，逾期报名不再受理。

2. 报到要求

（1）各参赛运动员于8月8日-8月9日早晨6:30到贺兰县体育中心田径场集合准备。

（2）参赛人员报到时请缴验以下证明方可参赛：身份证或户口本原件及复印件各一份；比赛期间及往返途中人身意外伤害保险凭证（保单复印件）；近一周内在县级以上医院出具的健康体检证明；安全承诺书（附件2）。

(七) 其他说明

1. 本次比赛不收取报名费；
2. 所有参赛人员的交通费、保险和体检等费用自理；
3. 本次赛事规程由赛事组委会负责解释；
4. 在特殊情况下，为使比赛顺利进行，裁判长根据实际情况或特殊情况有临时更改赛程的权利；
5. 竞赛规程如有变化和调整，以比赛秩序册为准；
6. 未尽事宜，另行通知。

五、工作要求

(一) 加强组织领导。切实加强活动组织引导，结合任务分工，精心做好安排部署，细化工作措施，注重安全防范，按照时间节点和工作要求完成各项工作任务。

(二) 加强部门联动。做好活动现场的各项保障工作，结合实际认真制定应急预案，加强部门沟通协调，整合资源，落实活动期间各项工作。

(三) 加强宣传推广。积极联系县融媒体中心、宁夏日报等媒体进行宣传报道，营造良好氛围，凝聚起扩大和促进全民健身热潮的强大合力。

- 附件：1. 贺兰县国家体育锻炼标准达标测验活动报名表
2. 贺兰县国家体育锻炼标准达标测验活动安全承诺书

(此页无正文)



(此件公开发布)

附件 2:

2024 年全民健身日暨贺兰县国家体育锻炼 标准达标测验活动安全承诺书

运动员姓名:

身份证号码:

性别:

请各位运动员阅读，了解并同意遵守下列事项:

1. 参赛运动队、运动员需清楚了解，参赛队、运动员须向组委会提供一周内县级以上医院开具的心电图、脑电图等检查报告并自行购买意外保险。在参赛过程中，发生任何意外伤亡事故，参赛运动员承担全部的责任，与组委会无关，如未提交相关报告，不予参赛。

2. 主办和承办方对在比赛时所发生的任何意外事故及灾难，不承担任何责任。

3. 参赛运动员保证没有摄取任何药物（兴奋剂）或毒品。

4. 参赛运动员保证没有参与或涉嫌任何非法活动。

5. 参赛运动员保证在身体上及精神上是健康健全者，适合参加竞技比赛。

6. 参赛运动员须自行保管个人财物与贵重物品，在赛场内所发生的任何遗失、偷窃或损坏事件，主办和承办方不承担任何责任。

7. 清楚了解承办单位在赛事中提供的有关医疗救援的一切

措施，是最基本的急救方法。在进行急救时所发生的一切意外事故，责任均由参赛运动员承担。

8. 参赛运动员同意以及遵守大赛组委会制定的一切有关赛事规则、规程，如有任何异议，均需遵照大会之仲裁条例进行。

本人在此签字承认，同意及确定我已经阅读，明确了解并同意遵守以上所列的所有条款/事项。

申请人（未满 18 岁的运动员请由家长签名）：

家长（监护人）：

代表队负责人（教练）：

日期：

注：本声明每人一式两份（家长、组委会各一份），独立填写。