附件1

**全区《国家体育锻炼标准》达标赛**

**（平罗站）竞赛规程**

一、主办单位

自治区体育局

二、承办单位

宁夏社会体育服务中心

平罗县教育体育局

平罗县体育总会

三、协办单位

平罗县志成体育俱乐部

平罗县青少年体育俱乐部

四、比赛时间地点

时间：2018年11月24日--25日

地点：平罗县职教中心体育场.

五、比赛组别及项目

**（一）少年男组项目**

1.50米跑 2.1000米跑 3.1分钟仰卧起坐 4.绕杆跑

5.坐位体前屈

**（二）少年女组项目**

1.50米跑 2.800米跑 3.1分钟仰卧起坐 4.绕杆跑

5.坐位体前屈

**（三）壮年男组项目**

1.30秒跳绳 2.1000米跑 3.立定跳远 4.绕杆跑

5.坐位体前屈

**（四）壮年女组项目**

1.30秒跳绳 2.800米跑 3.立定跳远 4.绕杆跑

5.坐位体前屈

六、比赛规则

**（一）800米、1000米跑**

以站立式准备，听到或看到开始信号后起跑，裁判员开始计时，受测者躯干到终点时停表。不得抢跑、干扰他人正常比赛，跑过终点后不能立刻停止，应通过慢跑或走动进行调整。

**（二）立定跳远**

运动员两脚自然分开站在起跳线后，原地两脚同时起跳，每人跳2次，取最好成绩，起跳前不得有垫步动作。

**（三）30秒跳绳**

运动员听到或看到开始信号后摆动跳绳，双脚起跳，当双脚通过绳末端时计数一个，停止计时后立即停止不得多跳、抢跳。

**（四）绕杆跑**

运动员以站立式准备，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，跑动中必须依次绕过每根标杆，不得撞杆、碰杆、越杆。

**（五）坐位体前屈**

运动员坐在地上，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，应匀速向前推动游标，两脚不得弯曲，不得突然发力，测试两次。

**（六）1分钟仰卧起坐**

运动员仰卧于垫子上，两腿稍分开，屈膝成直角，双手交叉贴于脑后，一人压住受测者两脚，裁判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。受测者仰卧时两肩胛必须触垫，动作不符合要求时不计数。

七、报名办法

1.各单位壮年组报男女运动员各5名，少年组各学校男女组各报20名。

2.凡报名成功后，参赛者不得无故退赛。

3.请各单位于11月20日前将参赛运动员报名表电子版发至邮箱：dagang6027292@sina.com，纸质版加盖公章一式两份交体育中心办公室。

联系人：雍惠琴 刘勤

电 话：0952-6610032

邮 箱：dagang6027292@sina.com，

八、参赛办法

1.本次活动面向少年组（12—17岁）、壮年组（25—44岁）健身爱好者

2.根据运动员的年龄报名参加相应组别的比赛，不得跨组别参加比赛，每名运动员必须参加所报组别的五类项目比赛，一经报名，不得更改。

3.参赛选手须佩戴号码布，否则成绩不录入总分。

4.参赛选手须完成五个项目，单项成绩汇入总分。

5.参赛选手不得冒名参赛，经发现核实，取消参赛资格。

6.单项比赛成绩录取各组别单项前八名；总分成绩录取各组别总分前六名。

九、录取办法

录取办法详见《国家体育锻炼标准施行办法》及《国家体育锻炼标准》。

十、录取名次及奖励办法

1.录取总成绩各组前六名选手，共24个名次；

2.录取各组各单项前八名，共160个名次;

3.录取人员获得相应奖品及证书。

十一、其他事项

1.本规程解释权属平罗县教育体育局

2.未尽事宜，另行通知。