

长 治 市 体 育 局 文件

中共长治市直属机关工作委员会

长体发〔2024〕42号

关于开展国家体育锻炼标准达标 测验活动的通知

市直各相关单位：

为贯彻落实《长治市全民健身实施计划（2021-2025年）》，推动《国家体育锻炼标准》（以下简称《标准》）普及，根据市政府有关工作会议精神，决定开展《标准》达标测验活动，现将有关事项通知如下：

一、活动名称

活动名称使用统一名称格式：“礼赞新中国 逐梦新时代”2024年全省群众文化活动体育赛事活动长治市国家体育锻炼标准达标测验活动。并严格执行《彩票公益金资助项目宣传管理办

法》（体经字〔2018〕12号）。

二、活动时间地点和测验内容

时 间：2024 年 10 月 25 日

地 点：长治市体育中心体育场

测验内容：详见附件 1

三、举办单位

主办单位：长治市体育局 中共长治市直属机关工作委员会

承办单位：长治市体育总会

四、参加办法

（一）各单位组织本单位干部职工等适龄人群参加，每单位可报一支代表队参加，每队可报领队 1 人、教练 1 人、队员若干，总人数不超 12 人（男女不限）。报名完成后，按性别年龄自动划分组别。

（二）凡参赛运动员，须经县级或县级以上医疗机构体检，身体健康，同时参赛单位必须为运动员购买人身意外伤害保险。参赛人员如未购买比赛期间“人身意外伤害保险”，比赛前须签订“自愿参赛免责协议书”（附件 2）。

（三）报到和比赛时，须缴验本人第二代居民身份证原件。无法提供者取消个人参赛资格。

（四）运动员服装应着运动服、运动鞋。

五、报名报到

（一）报名：各单位将报名表（附件 3），word 版连同盖章扫

描件一并发送到指定邮箱，须于 10 月 18 日前完成报名。

联系人：张晓波

联系电话：13835578688

电子邮箱：czstyzh@163.com

(二) 报到：各单位于 10 月 25 日 8:30，自行前往市体育中心体育场报到。

六、录取与奖励

(一) 所有参赛队员，按总成绩录取前 10 名，颁发“2024 年长治市健康达人”证书。

(二) 为报名参加活动单位颁发“优秀组织奖”，为所有参赛人员颁发成绩证书。

(三) 市体育总会推选代表队参加省体育局组织的 2024 年山西省《国家体育锻炼标准》达标测验大赛总决赛。

七、未尽事宜，另行通知。



中共长治市直属机关工作委员会
2024年10月10日



附件 1

2024 年长治市《国家体育锻炼标准》 达标测验活动项目细则

一、年龄分组

青年组：18—24 岁

壮年一组男、女：25—44 岁

壮年二组男、女：45—59 岁

二、测验项目

青年组：

一类项目：30 秒跳绳

二类项目：1000 米跑（男）、800 米跑（女）

三类项目：立定跳远

四类项目：绕杆跑

五类项目：坐位体前屈

壮年一组：

一类项目：30 秒跳绳

二类项目：1000 米跑（男）、800 米跑（女）

三类项目：俯卧撑（男）、1 分钟仰卧起坐（女）

四类项目：绕杆跑

五类项目：坐位体前屈

壮年二组：

一类项目：30 秒跳绳

二类项目：3000 米快走

三类项目：掷实心球

四类项目：曲线托球跑

五类项目：坐位体前屈

三、测验细则

(一) 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。

(二) 二类测验项目

1. 800 米、1000 米跑

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。

2. 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。

（三）三类测验项目

1. 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。

2. 1 分钟仰卧起坐

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，双手交叉贴于脑后，一人压住受测者两脚，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。

3. 俯卧撑

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。

4. 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。

(四) 四类测验项目

1. 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。

2. 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。

(五) 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，两脚不得弯曲，不得突然发力。

附件 2

自愿参赛免责声明

一、我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好；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、血糖过高或过低的糖尿病、以及其它不适合相关运动的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加 2024 年长治市国家体育锻炼标准达标测验活动。

二、我充分了解本次活动期间的训练或比赛有潜在的危險，以及可能由此而导致的受伤或事故，我会竭尽所能，以对自己的安全负责任的态度参赛。

三、我本人愿意遵守本次比赛活动的所有规则规定；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之赛事官员。

四、我本人以及我的继承人、代理人、个人代表或亲属将放弃追究所有导致伤残、损失或死亡的权利。

五、我同意接受主办方在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本人负担。

本人已认真阅读全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任，本人签署此责任书纯属自愿。

领队：

教练：

队员签名：

2024 年 10 月 日

附件 3

2024 年长治市国家体育锻炼标准
达标测验活动报名表

单位：_____（盖章） 联系人：_____ 电话：_____

序号	姓名	性别	组别	电话号码	备注
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
.....					

注：青年组(18—24 岁)；壮年一组(25—44 岁)；壮年二组(45—59 岁)

信息公开选项：**主动公开**

长治市体育局

2024 年 10 月 10 日印发