附件2：

2019年首都职工国家体育锻炼达标测试赛 活动报名表

单位全称： 单位简称：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 姓名 | 年龄 | 身份证号 | 联系电话 | 身高 |
| 领队 |  |  |  |  |  |
| 教练 |  |  |  |  |  |
| 队医 |  |  |  |  |  |
| 男25-29岁组 |  |  |  |  |  |
| 男30-34岁组 |  |  |  |  |  |
| 男35-39岁组 |  |  |  |  |  |
| 男40-44岁组 |  |  |  |  |  |
| 女25-29岁组 |  |  |  |  |  |
| 女30-34岁组 |  |  |  |  |  |
| 女35-39岁组 |  |  |  |  |  |
| 女40-44岁组 |  |  |  |  |  |
| 以上人员均为我单位会员，身体情况良好，适合参加此项活动。  领队签字： 单位盖章：2019年 月 日 | | | | | |

※、评级标准：

|  |  |
| --- | --- |
| **等级** | **总分数** |
| **优秀** | 400（含）以上 |
| **良好** | 320—399 |
| **及格** | 200—319 |
| **不及格** | 199（含）以下 |

※、评分标准

另附件

※**、测验细则**

**1、25米×4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），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，受测者按逆时针方向绕杆往返跑两次，躯干到终点时停表。

**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：**受测者绕杆时不得碰杆或扶杆，不得抢跑、串道。

**2、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，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，测验员报次数。

**3、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。

**4、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。

**5、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。

**6、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。