**山东省龙口第一中学**

**2020年秋季《国家学生体质健康标准》达标运动会**



秩

时 间: 2020年10月16、17、18日

地 点: 龙口一中体育场

**龙口一中2020年秋季《国家学生体质健康标准》达标运动会规程**

一、主办单位：山东省龙口第一中学

二、比赛宗旨：

提高我校学生体质健康水平，以“学校教育，健康第一”的理念为工作方针，以“我运动 、我健康、我阳光、 我快乐”为本次测试运动会的主线，活跃和丰富学生的文化体育生活，促进学生全面健康发展。

三、比赛口号：

我运动、我健康、我阳光、我快乐。

四、比赛日期和地点：

比赛日期：10月16、17、18日；比赛地点：校田径场

五、参赛单位：高一、高二、高三级部

六、参赛人数：高一、高二高三全体学生。

七、测试项目：

男：立定跳远、引体向上、坐位体前屈、50米、1000米

女：立定跳远、仰卧起坐、坐位体前屈、50米、800米

1. 测试办法：

大会统一安排测试顺序及时间。

九、运动员参赛资格：

所有学生必须有意外伤害保险单，身体有重大疾病、心脏病、心肌炎、癫痫、和伤残的学生不得参加本次测试，各班一定要做好统计。

测试时学生必须佩戴本人的胸卡，1000米、800米测试时按要求佩戴小号码布。

十、报名办法：

各班体育委员组织好本班学生报名工作，报名实行纸质报名，测试表男女分开填写一式二份，报名于10月14日上午大课间前结束。测试表交到本学区体育组办公室，班主任必须在报名表上签名确认。

十一、其它事宜：

比赛器材：凡运动会器材全部由体育组核定校正后投入使用，确保安全标准。

班主任必须做好学生安全工作，运动员赛前做好准备工作，在比赛过程中禁止非运动员进入比赛场地，各班级、各学区要加强教育和管理，杜绝此类行为，确保测试运动会顺利进行。

凡弄虚作假不符合参赛资格的运动员一经查出，除取消学生测试成绩外，还在大会上进行通报批评。

凡对运动员资格有疑问或发现违规违纪行为，可向大会仲裁委员会投诉。投诉必须由班主任在该项目成绩公布30分钟内提出并出具书面报告。

未尽事宜临时通知。

十二、本规程解释权归大会组委会。

龙口一中2020年秋季《国家学生体质健康标准》达标运动会组委会

二零二零年十月十三日

**龙 口 一 中**

**2020年秋季《国家学生体质健康标准测试》运动会安全应急预案**

为切实保障我校2020年秋季《国家学生体质健康标准测试》运动会期间全校师生的人身安全，保证运动会安全顺利进行，特制定此预案，望有关人员严格遵照执行。

一．指导思想

安全第一，预防为主。制定运动会安全应急处理预案，可以预防事故的发生，并保证师生充分了解发生重大事故时的安全措施，一旦发生事故，能够做到及时报警，自助自救，确保学校财产和师生生命安全。

二．准备工作

1．成立大会安全工作领导小组：

组 长：焦强林

副组长：田茂维 王可文 曹 钧 王树志

成 员：张世江 王德江 于秀英 吕玉巧 陈维鹏 栾咏祖 金福业 成宝雨

王世春 田润强 赵克涛

2．成立大会安全工作小组：

组 长：曹钧

副组长：陈维鹏 栾咏祖 金福业 成宝雨 王世春 田润强

成 员： 各学区综合科长、学生处、教务处、发展中心副主任

3．各学区（部），15日前开好班主任会，班主任利用班会向全体学生讲明具体的安全措施及学校安全方案，把安全教育放在首位。

4．对有心脏病、心肌炎、癫痫和伤残等不适宜进行体育锻炼的学生，对没有参加保险的学生不许其参加测试比赛，老师有对学生病情保密的义务。

5．体育教师及裁判员应在赛前认真检查好比赛器械及场地，保证运动员比赛安全,。

6．设置安全责任岗，在大会进行期间加强对场地内各重要部门的安全巡查工作，责任到人。

7．校医（张琳）及场地救护人员在运动会期间坚守现场，随时准备处理可能发生的运动会伤害，并提前备好急救药品和器械。

三．组织过程

1．运动会组织委员会人员、裁判员、所有工作人员责任到人，各司其责，杜绝事故的发生，以确保运动会正常进行。

2．学生须在班主任或代理班主任带领下整队入场，不允许私自离班。一旦查到，严肃处理。学生有事须向班主任请假。班主任或代理班主任全程跟班，负责运动员参加比赛，确保班中运动员与其他学生的安全（包括学生中午非比赛时间的安全）。大会结束方可退场，所有班级须服从大会安排的顺序进行比赛。

3．运动员必须在班主任的带领下进入比赛场地，认真进行准备活动，以防止运动伤害；比赛完毕立即退场，不得在场内逗留围观。

4．裁判员负责本裁判区域内运动员的安全，确保比赛的正常进行。赛前指导运动员做好准备工作，向运动员讲清比赛中应注意的安全问题，以减少运动伤害；运动员在比赛时如果对比赛成绩有疑义的，必须通过班主任向大会仲裁小组提出，不得私自找裁判裁决，更不允许寻衅滋事。

四、应对突发事件的措施

比赛期间一旦发生突发性事件，安全工作领导小组成员必须立即做出反映，及时了解和分析事件的起因和发展态势，采取措施控制事件的持续时间和影响范围，将损失降低到最小限度。

1．当遇到突发事件时，与会师生应按照预案要求坚守岗位，各司其职，听从大会统一指挥，开展救护工作，将事故的危害降低到最低程度。严禁私自行动。

2．如遇天气原因和突发事件（自然灾害、暴力侵害等），立即启动安全预案，要求广大师生应保持镇定，教师组织学生听从大会指挥，有序撤离并立即进行救灾。切勿惊慌乱跑，造成混乱，班主任做好本班稳定工作。安全领导小组应将情况在第一时间迅速上报相关上级部门，请就近医院、派出所等有关部门协助救助并与家长取得联系。

3、一旦运动员出现挫伤、扭伤、肌肉拉伤等一般性损伤或剧烈呕吐、眩晕、骨折、休克等较重症状时，要采取以下措施：

（1）各组裁判长及裁判员要立即向安全工作领导小组报告。

（2）领导小组组长立即派医生到现场救护。

（3）大会医生提前准备好急救药品和器械，及时用电话与医院联系（拨打120），做好抢救的准备工作。并安排班主任护送伤者到医院救治。

（4）及时联系家长，通知家长到医院。

4.任何人员如因不坚守岗位、不认真履行职责，如因失职造成安全事故，其损失由当事人承担，并按学校工作制度进行相关处理。

5、出现任何突发事件都要在第一时间与王可文副校长取得联系。

五、具体工作及人员分工

1．学校运动会安全工作王可文副校长总负责。

2．田润强主任负责赛事安全，负责好比赛场地运动员的安全。

3．栾咏祖主任负责大会期间田径场内纪律，组织好学生处、学区综合科人员流动检查，并及时协调督导各安全组工作。

4．王世春主任负责：体育场大门及南口安全保卫工作

5、全员育人值班人员负责校园内纪律的检查。

六．各组负责人要分别制定好本组的安全预案。

龙口一中2020年秋季《国家学生体质健康标准》测试安全工作组

二零二零年十月十三日

# 

# 大 会 组 织 委 员 会

**主 任:** 焦强林

**副 主 任:** 田茂维 王可文 曹 钧 王树志

**委 员:** 张世江 王德江 于秀英 吕玉巧 陈维鹏 栾咏祖 金福业 成宝雨

王世春 田润强

**大会办事机构**

**办公室**

**主 任:** 曹 钧

**副主任：**陈维鹏 栾咏祖 田润强 各学区综合科科长

**成 员:** 周秉林 高立伟

**宣传组**

**组 长:** 李海伦 刘景正

**后勤组**

**组 长:** 徐成云

**副组长:** 王君明 孙树萍

**成 员:** 丁祎学 陈立进

**保卫组**

**组 长:** 王世春

**副组长:** 胡立双

**成 员:** 保卫科4人

**医务组**

**组 长:** 张 琳

**竞赛组**

**主 任:** 田润强

**副主任:** 周秉林 高立伟

**委 员:** 体育备课组组长

**仲裁委员会**

**主 任:** 王可文

**副主任:** 陈维鹏 田润强 赵克涛

**成 员:** 周秉林 高立伟 体育备课组组长

# 大会裁判员

**总 裁判 长：**周秉林

**副总裁判长：**高立伟

**终 点一 组：**于宗魁 隋雪娟 姜明明 迟 辉 张成敏 张 毅

**终 点二 组：**刘 毅 高立伟 宋翠荣 刁钦茂 孙 杰 乔立鑫

**发 令 员：**张 容 王春刚

**号码布发放及回收：**王 亮

**立定跳远一组：**战 瑜

**立定跳远二组：**于燕燕

**立定跳远三组：**林瑞杰

**立定跳远四组：**胡建涛

**坐位体前屈一组：**金生昭 迟 莹

**坐位体前屈二组：**孙崧庭 孟 楠

**仰卧起坐组：**张宇龙 曲效妮（兼）汤福祥（兼）

# 《裁判员守则》

一、服从大会组委会统一安排和裁判长的领导，做好赛前一切准备工作。

二、严格履行裁判职责，做到严肃、认真、公正、准确。

三、认真做好竞赛现场监督、检查工作。严格执行竞赛规则，仔细检查选手号码。发现选手违犯规则或有舞弊行为时，应立即制止，同时将情况如实反映给裁判长。对舞弊情节严重者，须及时作出处理。

四、维持好比赛秩序，认真做好赛场统计和评判记录工作，有权制止其他无关人员进入本赛场。

五、严格遵守比赛作息制度，不迟到、不早退、不擅离职守、更不能无故缺席。

六、裁判员之间互相学习，互相尊重，相互支持，加强团结。

# 《教练员守则》

一、严格管理和教育，加强思想政治工作，培养文体兼备的运动员。

二、教书育人，关心学生的全面发展，提倡无私奉献，严于律己，通过言传身教，加强学生思想品德教育。

三、从难从严从实战出发，进行科学训练，认真制订常年训练计划，努力完成训练计划，提高训练水平。

四、做好赛前准备和临场指挥，赛后认真总结。

五、坚持真理，发扬正气，在训练、学习、生活诸方面作运动员表率，在运动场内不吸烟，比赛期间不酗酒。

六、教练员之间要互相尊重、互相学习、互相支持、团结协作。

# 《运动员守则》

一、尊重教练，认真完成比赛任务，努力提高运动竞技水平。

二、赛出水平，赛出风格，胜不骄，败不馁，尊重对方，尊重裁判，尊重观众。

三、在比赛中认真对待每场比赛，奋力进取，顽强拼搏，反映出当代青少年运动员的精神风貌。

四、团结友爱，关心集体，严于律己。

五、讲文明，讲礼貌，讲卫生、讲道德、守纪律。

六、尊重领导，服从组织，遵守校规队纪，真正做到令行禁止。

七、严禁比赛中弄虚作假、冒名顶替。

五、讲文明，讲礼貌，讲卫生、讲道德、守纪律。

六、尊重领导，服从组织，遵守校规队纪，真正做到令行禁止。

**《国家学生体质健康标准》测试要求标准**

**一、 坐位体前屈**

受测者两腿伸直坐于测试垫上，两脚平蹬测试纵板，两脚分开约10—15厘米，上体前屈，两臂伸直，用两手中指逐渐向前均匀慢速推动游标（两腿不能离开测试垫），直到不能前推为止，保持2秒钟以上。测试者的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。测试两次，取最好成绩。

注意事项：1.测试者必须赤足（可以穿袜子）。2.必须双手同时均匀慢速推动游标，单手或快速推动游标，成绩判为零分。3.两次测试连续进行。

**二、 仰卧起坐（女）**

受测者全身仰卧于垫子上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。下一组的同伴压住其踝关节，以便固定下肢。受测者起坐时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时双肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时（表公开放在桌子上，有后面待测的学生监督表），测试仪器记录一分钟完成的次数。

注意事项：1.如发现受测者借用肘部撑垫或臀部的起落的力量起坐时，该次不计数。2.受测者后仰时双肩胛没有触垫或两手手指没有交叉贴于脑后做，均视为无效次数。

**三、 引体向上（男）**

受测者跳起正手握杠，两手与肩同宽呈直臂悬垂，静止后，两臂同时用力引体，上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。

注意事项：1.静止开始完成一个后，允许身体晃动。2.每一次上拉前两臂必须由直臂开始。

**四、 立定跳远**

受测者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作，每人两次机会，记录最好一次成绩。

注意事项：1.发现有垫步或连跳等犯规动作时，此次成绩无效。2.如测试者犯规，该次成绩判为零分；如果第二次测试犯规，而机器无法识别仍将成绩传送至电脑，判该生成绩为零。3.可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋测试。

**五、 男生1000米、女生800米**

受测者站立式起跑。当听到裁判员发令后开始起跑，受测者到达终点线垂直面时完成测试，从起跑到结束实行电子计时（受测者身穿短衣短裤，不得穿钉鞋，皮鞋等参加测试）。

**《国家学生体质健康标准》测试流程**

**17号上午（星期三）高二**

**8:00——10:30 A区1——16班**

1班男、5班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

1班女、5班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

2班男、6班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

2班女、6班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

3班男、7班男——50米——坐位体前屈——引体向上——立定跳远

3班女、7班女——50米——坐位体前屈——仰卧起坐——立定跳远

4班男、8班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

4班女、8班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

9班男、10班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

9班女、10班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

11班男、12班男——50米——坐位体前屈——引体向上——立定跳远

11班女、12班女——50米——坐位体前屈——仰卧起坐——立定跳远

13班男、14班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

13班女、14班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

15班男、16班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

15班女、16班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

**17号上午8:30——10:40 A区高二男1000米女800米测试**

**17号上午（星期三）高二**

**10:30——11:30 崇实学部1——4班**

1班男、3班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

1班女、3班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

2班男、4班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

2班女、4班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

**17号上午10:50——11:40 崇实学部高二男1000米女800米测试**

**17号下午（星期三）高二**

**14:00——16:30 B区1——16班**

1班男、5班男——50米——坐位体前屈——引体向上——立定跳远

1班女、5班女——50米——坐位体前屈——仰卧起坐——立定跳远

2班男、6班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

2班女、6班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

3班男、7班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

3班女、7班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

4班男、8班男——50米——坐位体前屈——引体向上——立定跳远

4班女、8班女——50米——坐位体前屈——仰卧起坐——立定跳远

9班男、10班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

9班女、10班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

11班男、12班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

11班女、12班女——50米——坐位体前屈——仰卧起坐——立定跳远

13班男、14班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

13班女、14班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

15班男、16班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

15班女、16班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

**17号下午14:30——16:40 B区高二男1000米女800米测试**

**18号上午（星期四）高一**

**8:00——10:30 A区1——16班**

1班男、5班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

1班女、5班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

2班男、6班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

2班女、6班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

3班男、7班男——50米——坐位体前屈——引体向上——立定跳远

3班女、7班女——50米——坐位体前屈——仰卧起坐——立定跳远

4班男、8班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

4班女、8班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

9班男、10班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

9班女、10班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

11班男、12班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

11班女、12班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

13班男、14班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

13班女、14班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

15班男、16班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

15班女、16班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

**18号上午8:20——10:10 A区高一男1000米女800米测试**

**18号上午（星期四）高一**

**10:30——11:30 崇实学部1——4班**

1班男、3班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

1班女、3班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

2班男、4班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

2班女、4班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

**18号上午10:50——11:40 崇实学部高一男1000米女800米测试**

**18号下午（星期四）高一**

**14:00——16:00 C区1——16班**

1班男、5班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

1班女、5班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

2班男、6班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

2班女、6班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

3班男、7班男——50米——坐位体前屈——引体向上——立定跳远

3班女、7班女——50米——坐位体前屈——仰卧起坐——立定跳远

4班男、8班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

4班女、8班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

9班男、10班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

9班女、10班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

11班男、12班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

11班女、12班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

13班男、14班男——50米——立定跳远——坐位体前屈——引体向上

13班女、14班女——50米——立定跳远——坐位体前屈——仰卧起坐

15班男、16班男——50米——引体向上——立定跳远——坐位体前屈

15班女、16班女——50米——仰卧起坐——立定跳远——坐位体前屈

**18号下午14:30——16:30 C区高一男1000米女800米测试**