

我市举行《国家体育锻炼标准》达标测试赛

# 青铜还是王者? 锻炼“段位”了解一下

阅读提示

《国家体育锻炼标准》是经国务院批准推行的一项重要体育制度,是检验公民体育锻炼效果,以评价身体素质为目的,以测验达标为手段的评价体系。



(扫二维码可查完整版《国家体育锻炼标准》)

□ 记者 刘焯恒 文/图

本报讯 昨天上午,2019年丽水市《国家体育锻炼标准》达标测试赛在市体育中心训练场上举行,这也是达标测试赛首次在我市举行,全市各单项体育协会成员参加了本次达标测试赛。

据了解,《国家体育锻炼标准》是经国务院批准推行的一项重要体育制度,是检验公民体育锻炼效果,以评价身体素质为目的,以测验达标为手段的评价体系。

在本次市国家体育锻炼标准达标测试赛中,测试项目类别一共分为5类,分别是速度类、耐力类、力量类、灵活类、柔韧类。参赛选手

共计3个组别,分别是壮年一组(25-44岁男、女),壮年二组(45-59岁男、女),老年组(60-69岁男、女)。完成所有项目测试,总分达到及格以上的参赛队员,都将获得奖牌及颁发国家总局盖章认证的《国家体育锻炼标准》等级证书。

据了解,共有301人参加了此次达标测试赛,其中147人获“优秀”等次,75人获“良好”等次,76人获“及格”等次,3人“不及格”。

“今天参加达标测试赛的人数远远超过我们的预期,效果也很好。”市体育发展服务中心工作人员陈海英说,“接下来,我们将争取每年开展达标测试赛,让更多市民参与、了解自身锻炼效果,通过赛事鼓励和引导群众参加体育锻炼,增强全民健身意识,提高身体素质。”



## ■ 链接 《国家体育锻炼标准》部分年龄段项目评分标准

男子 25-29 岁测验项目评分表(部分)				男子 45-49 岁测验项目评分表(部分)			
得分	30秒跳绳	俯卧撑	1000米跑	得分	30秒跳绳	仰卧举腿	3000米快走
100	≥94	≥50	3分45秒以内	100	≥70	≥50	23分以内
60	70	34	4分57秒以内	60	46	36	29分40秒以内

女子 25-29 岁测验项目评分表(部分)				女子 45-49 岁测验项目评分表(部分)			
得分	30秒跳绳	仰卧起坐	800米跑	得分	30秒跳绳	仰卧举腿	3000米快走
100	≥90	≥45	4分以内	100	≥71	≥48	25分以内
60	66	30	4分56秒以内	60	47	34	31分40秒以内

## 倡导长跑健身 200多名运动达人南明湖畔赛跑

□ 记者 刘焯恒

本报讯 昨天上午,随着一声发令枪响,200多名来自全市各县(市、区)十个代表队的运动员,从市青少年宫的起点出发,拉开了“坚蛋健身杯”2019丽水市长跑比赛的序幕。

本次比赛由市体育发展服务中心、市体育总会主办,市长跑登山协会承办,吸引了来自全

市各县(市、区)跑步类协会的参与,比赛分中青年男子、女子组,中老年男子、女子组四个组别。运动员们从滨水公园出发,沿美丽的南明湖绿道向东经紫金大桥、水东大桥至社后大桥折返沿原路跑回滨水公园,全程10公里。

“长跑不仅能强身健体,还能磨炼人的意志,我非常喜欢这项运动。”29岁的运动爱好者钱韦辰参与了比赛。他告诉记者,自己坚持长跑已有5

年,不仅参加了丽水举办的四届马拉松赛事和各类长跑比赛,还前往宁波、杭州、温州、厦门等十余个城市参加了各类马拉松比赛,如今他已经集齐了十余块马拉松奖牌。

市长跑登山协会秘书长叶建华表示,希望通过组织此次比赛,促进各县(市、区)跑步协会和运动爱好者之间的交流互动,推动全市群众长跑健身活动的开展,提高长跑运动水平。

## 共建共享健康丽水 “健康丽水在行动”活动启动

□ 记者 吴启珍 通讯员 陈晓华

本报讯 11月16日上午,由市委市政府健康丽水建设领导小组办公室与莲都区政府主办,市卫生健康委和莲都区卫生健康局承办的“健康丽

水在行动”启动仪式在青少年宫广场举行。

启动仪式上,有关部门负责人宣读了健康丽水行动倡议书,倡议广大干部职工、单位、社区(村)、家庭和个人积极行动起来,共建共享健康丽水。随后,来自市、区两级的党群、宣教、政法、财贸金融、计委、

经委、农委7大系统机关干部和莲都区乡镇(街道)干部500余人参加了防洪堤绿道健步走活动。

与此同时,各县(市、区)健康办同步举行“健康丽水在行动”启动仪式,近3000人参与了健步走等健身活动。

# 跨山统筹 创新引领 问海借力 扎实推动高质量绿色发展

