



“宅动平板撑大赛”明日上午举行  
上百人踊跃报名,你还不来?

一起撑起健康家

# 一起来一起撑

丰厚大奖等着你

相信你撑到底

本报讯 又到了周末,宅在家中的你不如来场不一样的挑战吧!明日上午10时,由海南特区报联合省旅游和文化广电体育厅联合举办的“宅动平板撑大赛”将在线上举行。只需一块平整的场地,你就能和大家一起“撑”起好身材。

虽然比赛在家进行,但你并不是一个人在运动。本次“宅动平板撑大赛”自20日下午启动报名以来,短短一天多时间,已有上百人踊跃报名。不少“女侠”也不甘示弱,加入到挑战的行列中!你还在等什么,赶紧邀请亲朋好友一起参与,比比看谁才是真正的“运动达人”!

组委会特别提醒,初赛环节由选手居家进行,成绩自行上报。组委会倡议所有参赛选手如实申报成绩,作为评选入围的依据。优秀选手将受邀参加疫情结束后在线下举行的决赛,更有丰厚的奖品。孰强孰弱,一“撑”便知!

记者 林文星

## 参赛须知

报名时间:即日起开始报名

报名方式:

- 1.关注海南特区报微信公众号,在后台回复关键词“平板撑”、“平板支撑”、“报名”后,点开链接即可。
- 2.扫描右边二维码报名。



比赛时间:2月23日(明日)上午10时

比赛地点:选手自己家

参赛规则:(分男子组、女子组,不限年龄)

- 1.参赛者俯卧地面,两脚前掌着地,双肘关节支撑,上臂垂直于地面,身体与头、腿保持在同一平面。
- 2.肚子下塌、臀部翘得过高、头部上扬或低垂、时间距与肩不同宽视为违规。如果出现姿势不规范,需扣除时间15秒。如果身体有落地部分,计时结束。
- 3.比赛过程中允许做一微调:在保持标准平板姿势前提下,手肘、脚尖允许小范围挪动一次。

成绩上传:

2月23日(明日)上传姓名、平板支撑时长及参赛照片。参赛选手当天进入海南特区报微信公众号上传成绩,点击右下角“动系列”——“平板撑成绩上传”,进入页面上传成绩。

参赛奖品:

所有报名者均可参与抽奖,奖品为优质农产品;线下决赛更有丰厚奖品。



海南特区报微信公众号



海南特区报微博

新闻热线:

66700110  
66742110

海口

小雨转多云  
18℃-24℃ 东北风3-4级

三亚

多云  
20℃-26℃ 东风3级以下

## 海口市民请注意 部分公交线路有调整 57路、59路仅运行海口行政区域内

本报讯 记者昨日从海口市政府了解到,受市县及乡镇疫情防控工作影响,海口市跨澄迈区域运营的57路、59路公交车仍然只运行至海口行政区域内即调头返回,对澄迈软件园区的保障工作改为点对点的定制公交保障;47路、69路由市区开往龙桥和龙塘的公交线路目前暂时停运,旅游公交线路等特色公交线路仍然暂停运营,其余线路由于客源不足,已适当调整发班时间与间隔。

此外,公共交通工具也要做好疫情防控。海口市交通港航局副局长李友强介绍说,要保持公共交通工具上的环境整洁,及时打扫卫生和清理垃圾。公交车、出租车、网约车、班线客运车等有条件开窗的公共交通工具,应在营运时保持车内通风,禁止使用空调;火车、高铁等相对密闭环境,应当增加空调换风功率提高换气次数,并注意定期清洁处理空调滤网。  
记者 苏钟

## 所有进岛货车 实行“双轨迹”核查 行车轨迹和随车人员轨迹核查 后还需填写承诺书

本报讯 20日,海口市发布《关于对进岛货车实行轨迹核查和承诺制度的通告》。根据通告,在新冠肺炎疫情防控期间,为了确保货车顺利通过琼州海峡进入海口市,全市各港口将对省外进岛货车实行轨迹核查和承诺制度。通告有关内容如下:

- 一、所有进岛货车一律实行“双轨迹”核查(行车轨迹核查、随车人员流动轨迹核查)。核查通过后,填写承诺书方可进岛。
- 二、所有途经湖北境内的货车原则上不允许在湖北境内长时间停靠;到达港口前请您提前准备行车轨迹信息等佐证材料,行车记录仪记录、手机通话和短信记录等均可作为佐证材料。
- 三、请您到达港口后,根据工作人员引导做好随车人员流动轨迹和车辆行驶轨迹核查。对拒不配合核查或核查不符合要求的人员及车辆,将依照相关规定处理。

记者 钟起的

## 我省推迟中小学 教师资格认定工作

报名时间暂未定,认定方案拟于3月下旬下发

本报讯 昨日,省教育厅印发通知,原定于3月中旬启动的中小学教师资格认定工作延期开展,具体的认定报名时间,将根据教育部和教育部教师资格认定指导中心的要求及时发布通知。我省2020年上半年教师资格认定工作方案拟于3月下旬下发,请各市县和有关高校高度关注,及时做好准备工作。  
记者 林文星

海南特区报“动”系列活动

## 宅动平板撑大赛开始报名啦!

指导单位:海南省旅游和文化广电体育厅 主办单位:海南特区报社

- 比赛时间:2020年2月23日上午十点同时举行 比赛地点:选手自己家
- 报名条件:分男子组与女子组,不限年龄
- 所有报名家庭都有机会获得抽奖资格,奖品为海南龙滚优质菠萝一箱(邮寄到家)

微信扫码即可报名