



路检说廉

廉

(三十)

【以案说法】

碍于人情出借公款，未花一分获刑五年

【犯罪手段】挪用土地征用补偿款借给他人用于营利活动

【基本案情】2003年5、6月间，被告人郑某、胡某利用二人分别担任某村村委会主任以及党支部委员兼出纳的职务之便，先后2次擅自挪用该村商业银行账户中的土地征用补偿款各20万元，借给被告人梁某进行营利活动。其中，第一笔挪用的20万元于11天后归还，第二笔20万元于27天后归还。

【判决结果】被告人郑某、胡某于2011年5月6日被台州市路桥区人民法院判处有期徒刑五年，被告人梁某于2011年8月10日被判处有期徒刑五年。

【检察官评析】禁不住朋友的请求，碍于人情挪用公款为其排忧解难，自己钱没用一分，却各领刑五年，听起来多少有点冤，但这个血的教训不可谓不深刻。当然，作为公款使用人以及始作俑者的朋友也难

辞其咎，一并受到检察机关的严厉查处，可谓害人又害己，着实令人扼腕叹息。本案中，郑某、胡某两次挪用公款的时间总共不过一个多月，且未造成多少经济损失，自己虽未使用，但由于挪用公款归个人使用既包括挪用者本人使用，也包括给他人使用，而挪用公款归个人进行营利活动的，不受挪用时间和是否归还的限制，且我省所规定的挪用公款数额巨大标准为20万元。因此，郑某、胡某作为协助政府从事土地征用补偿费用管理工作的村基层组织工作人员，其行为均属于“挪用公款归个人使用，进行营利活动，数额巨大，情节严重”之情形，依法应处五年以上有期徒刑。而梁某虽系一般主体，不属于依照法律从事公务的人员，但作为所挪用款项的实际使用人，其与郑某、胡某共谋，指使取得挪用款，根据相关法律规定，其已构成挪用公款罪的共犯，应当以挪用公款罪追究其刑事责任。

台州市梦之旅旅行社
招标须知

三、承包款自2016年1月1日起开始计算。

四、参加本次招标，视同已阅读了解并同意以上投标须知和租赁合同内容，并自愿以上须知执行。

五、报名地址：客运中心综合办公室刘峰处，报名时需带身份证、保证金5万元，报名时间为2015年12月29日至2016年1月4日，竞标时间另行通知。

台州市路桥汽车运输总公司
2015年12月29日

遗失声明

- 遗失台州市路桥区横街镇人民政府浙江省行政事业单位非经营服务性收入收款收据(305)一张，号码：1352536942，声明作废。
- 遗失王雪芬税务登记证正、副本各一本，证号：3326031975012767290B，声明作废。
- 遗失王雪芬营业执照正本一本，注册号：331004640071477，声明作废。
- 遗失鲍国营二代身份证，身份号码：331003198704013698，遗失时间：2015年12月25日，声明作废。
- 遗失台州市优化建设咨询有限公司税务登记证副本一本，浙税联字331004779387383，声明作废。

台州市博爱医院

(国家二级甲等综合医院)

医院设有骨科专业、手外科、关节科、脊柱科、肿瘤科专业、康复医学科、普通外科专业、泌尿外科专业、整形外科专业、医疗美容科、妇科专业、产科专业、儿科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、皮肤科、ICU、高压氧仓、医学检验科、呼吸内科专业、消化内科专业、心血管内科专业、病理科等30多个临床科室。

(台)医广[2015]第08-12-53号
健康热线：82779789 官方网站：<http://www.bo-ai.com>
地址：路桥区海南街609号

法人变更

台州市路桥区阳光单车协会(社证字第04128号)，原法人代表陈希龙现变更为应友俭，特此公告。

对台州市体校男子自由式摔跤队小肌肉群力量训练分析

□ 王 辉

自由式摔跤运动项目是两个人从站立到跪撑身体直接接触的格斗类项目。摔跤运动的特点是节奏快、时间短，摔跤运动的十二字方针是：快速主动、全面连贯、勇猛顽强。在新规则出台的情况下对摔跤运动员的力量素质要求更高，希望通过浙江省台州市摔跤运动员力量训练的研究与分析，促进台州市摔跤运动员的小肌肉群力量训练体系更加完善，促进摔跤运动员的小肌肉群力量素质得到进一步提高，为其技术发挥提供充分的力量基础，进而达到提高身体力量素质和比赛成绩的目的。

摔跤运动是两名运动员在摔跤垫上直接徒手接触较量的运动项目。它的特点很明显，两名运动员直接接触身体对抗较量，用自己最大的能力把对方摔倒，并达到像拳击里面KO一样双肩同时着地的目的。新的规则进一步增加了摔跤比赛的对抗性与强度，在两局比赛里双方运动员拼力量、比速度、比耐力等，现在摔跤比赛的对抗强度对运动员的力量素质能力提出了更高要求，所以说如何让摔跤运动员把自身力量素质提升上去是训练的关键。从摔跤运动项目发展的趋势看，台州市自由式摔跤队十分有必要对力量素质进行研究，如何在力量训练方法相等的情况下，找出未被研究的地方。

力量是指人体肌肉的力量，人在运动中克服自身阻力和外部阻力的能力，摔跤运

动员的力量大小不仅仅是在摔跤比赛中获得胜利的必要条件，也是在平常训练中快速掌握新的技术动作、在比赛中运用高难度绝招技术的根本。目前，随着现代摔跤运动力量训练研究人数越来越多，世界摔跤水平都在全面提高，找出未被研究的地方才是现在摔跤运动研究的重中之重。目前，台州市男子自由式摔跤水平一直距全省先进水平有部分差距，分析其中的原因，初步判断是因为手指手腕附近小肌肉群力量不足，从而制约了台州市高水平运动员竞技能力无法得到再次提高。台州市自由式摔跤运动员在比赛中抢把明显处于弱势，做自己必杀技的时候抓把明显抓不住，经常松把，导致进攻动作不成功被反攻。手腕手指附近小肌肉群力量的大小是运动员在比赛场上抢夺有利把位和运用抢把的优势增加技术动作的成功率，这是赢得比赛胜利的重要保障。因此，如何针对台州市男子自由式摔跤队在对抗中表现的缺点，对台州市摔跤运动员的手指手腕附近小肌肉群力量进行训练，训练方法要根据科学依据去制定，并用新的手指手腕小肌肉群训练方法进行训练，才能提高台州市男子自由式摔跤运动员的运动水平。

笔者通过在网上收集资料，以及以访谈的形式直接请教了山东省体育学院摔跤教练与专业的力量训练教练得出以下训练方法，并对台州市男子自由式摔跤队20名运动员进行训练：

手握哑铃，手腕部位做O字旋转：手部抓

紧哑铃杆，手臂屈伸与身体前侧，做O字旋转绕环，哑铃根据自身力量进行调整，每个手臂15-30次，休息1分钟再进行下一组，进行4-8组，一星期练习2-4次。要求：一定要手腕发力，前臂尽量少用力，把注意力集中到手腕上，保证更多手腕部位的肌肉参与力量训练。

手臂上卷重物：手臂屈与身体前侧，准备一个直径5厘米左右的长木棍跟一根长度50厘米的长绳，长绳一侧捆住5-10公斤的重物，另外一头绑在木棍上，手掌抓住木棍，用力上卷把重物拉起来，每次卷到手腕没力再往上卷为止。休息2分钟，然后再继续练习，每次练习4-8组。要求：双手依次交替练习，幅度尽量做到最大，这样效果才会好。

手指伸展练习：用适宜弹力的手指胶皮训练器，将手指尖的关节套在手指胶皮训练器上，把手指胶皮训练器放在手上，不用力的时候五指自然攥紧，然后手指用力往外伸展，把手指胶皮训练器撑开，连续10-20次，每次4-8组，休息1分钟。注意事项：练完后手指可能会有拿不到东西或者不听使唤的感觉，但是为了预防手指小关节损伤，最好坚持练下去，一星期2-4次。

手掌、手指交换俯卧撑：刚开始练的时候可以站立推墙做，逐渐变成头高脚低，再过渡到平地。以头高脚低为例子，双手撑在长椅上，双脚在地上并起来，然后手掌推起来变成手指撑，然后还原成手掌撑，30次为一组，每次练习4组。

双杠上面手臂支撑走：双手手臂在低双杠

上正面支撑，跟着身体的重心慢慢地左右手向前移动行走，到头后不用下来，再倒着走，往返2-4次。一次练习3-6组。要求：如果在高双杠上练习，一定要注意安全，不要因为没劲而摔下来。

双手上举哑铃旋转练习：双手各握5公斤的哑铃，在头上做旋转，顺时针到逆时针旋转。每个手旋转20次，练习4组。要求：旋转幅度一定要大，旋转时手腕要主动用力。上举哑铃可以稍微向外倾斜，以防哑铃相互碰撞。

台州市体校男子自由式摔跤队用了上述的手腕附近小肌肉群训练方法两个月后，在与浙江省内各个队伍交流训练中充分体现抢夺把位的优势，手指手腕力量明显大于省内其他队伍；把位有了优势，进攻也有了优势，在把位占优的情况下技术动作使用更连贯，成功率更高，特别是绝技为穿腿的运动员，在训练手腕附近小肌肉群，抓把抓得更紧，在实战中成功率是75%左右。目前全队手指手腕附近伤病几乎没有，不像以前手指手腕损伤的人很多，看来训练手指手腕附近小肌肉群力量对手指手腕伤病预防有很大的作用。

摔跤的力量训练方式很多，而且非常灵活，教练应该掌控好力量训练的方法与各个时期阶段训练哪一种力量的任务，训练力量的器械一定要准备好，摔跤运动这个项目的特点要求摔跤运动员必须具有强大的肌肉力量。

工作研究

社会主义核心价值观

富 强 民 主 文 明 和 谐

自 由 平 等 公 正 法 治

爱 国 敬 业 诚 信 友 善