

附件

体能竞赛测试方案

一、体能竞赛测试项目设置、标准和要求

（一）项目设置

体能竞赛测试共设置 10 个项目，主要为基础体能测试针对运动员身体素质中力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等机能进行测试，具体项目详见标准评分表。

（二）评分标准

1. 各项按照相应测试成绩获得相应得分，参考标准对照表，每项各 10 分，共 100 分；

2. 体能测试成绩必须达到及格分，测试成绩将作为参赛门槛要求。

（三）测试相关要求

1. 所有参赛运动员在到达赛区后统一进行体能测试，按照各参赛级别进行分组，测试时间在比赛开始之前进行（具体时间将根据竞赛日程另行通知）；

2. 测试前参赛运动员将进行统一称重，体重须符合参赛级别要求（浮动不超过 2kg），不符合运动员将按照失格处理。

二、各项目测试方法及要求

（一）深蹲相对力量

➤ 所需要器材：杠铃杆，杠铃片，深蹲架

- 测试要求：被测者两脚稍宽于肩站立，脚尖可外旋 15-30 度，下蹲至大腿前侧达到或低于水平线再发力蹲起（见图 1），每个运动员测试 3 次，取最好成绩，有明显技术质量问题问题的深蹲不计数，计量单位为公斤，精确到小数点后 2 位。
- 注意事项：杠铃杆两旁需要各安排 1 人进行保护。



图 1 深蹲测试法示意图

（二）卧推相对力量

- 所需要器材：杠铃杆，杠铃片，卧推架
- 测试要求：被测者仰卧于卧推架，调整到合适的高度，双脚踩住地面，脊柱靠在卧推椅上，头部平放在卧推椅上，枕骨接触椅面，双手以适合的宽度抓握杠铃杆（见图 2）。拿起杠铃，向下曲臂，双肘要达到或小于 90 度，然后发力向上推起至双肘完全伸展，不得借助惯性完成动作，身体不得借力。每个运动员测试 3 次，取最好成绩，有明显

技术质量问题的不计数，计量单位为公斤，精确到小数点后 2 位。

- 注意事项：卧推架后面需要安排 1 人进行保护。



图 2 卧推测试法示意图

（三）背肌耐力

- 所需器材：长凳或跳箱。
- 测试要求：被测者俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髋前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体在一个平面上（见图 4）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，直至运动员力竭，无法继续坚持，可以停止测试，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。



图 3 髂前上棘体表位置



图 4 背肌耐力测试示意图

(四) 腹肌耐力

- 所需器材：长凳或跳箱。
- 测试要求：被测者仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不得超过 30 度（见图 5）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于水平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，直至运动员力竭，无法继续坚持，可以停止测试，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。



图 5 腹肌耐力测试示意图

（五）30 米冲刺跑

- 所需器材：秒表或者电子测试设备仪
- 测试要求：被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成 30m 距离；每个运动员测试 2 次，取最好成绩，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

（六）100 米冲刺跑

- 所需器材：秒表或者电子测试设备仪
- 测试要求：被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成 100m 距离；每个运动员测试 2 次，取最好成绩，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

（七）坐位体前屈（或下叉）

- 所需器材：坐位体前屈计
- 测试要求：被测者坐在垫子上，两脚抵住测试计，膝关节伸展，向前慢慢屈体，用双手中指指尖向前推动器材的滑片，直到最大范围（见图 6），过程中不能突然发力，双

膝也不能弯曲，有明显技术质量问题的重新进行测试，计量单位为厘米，计数精确到整数。



图 6 坐位体前屈测试示意图

- *柔韧素质测试可选择“下叉”替换坐位体前屈测试，“横叉”合格+5分，“竖叉”合格+5分。

(八) 快速小燕飞

- 所需器材：秒表、计数器、垫子
- 测试要求：限时 1 分钟，快速小燕飞。在垫子上，取俯卧位，脸部朝下，双臂以肩关节为支撑点，快速抬起，与此同时，双脚快速抬起，腰底部肌肉收缩，尽量让肋骨和腹部支撑身体。



图 7 快速小燕飞测试示意图

（九）快速两头起

- 所需器材：秒表、计数器、垫子
- 测试要求：限时 1 分钟，快速两头起。平躺在垫子上，两腿并拢自然伸直，两臂于头后自然伸直。起坐时，两腿两臂同时上举下压，向身体中间靠拢，以胯为轴使身体形成对折，然后恢复原状，再继续做两头起的运动。



图 8 快速两头起测试示意图

（十）3000 米计时跑

- 所需器材：秒表或者电子测试设备仪，标准田径场
- 热身：测试者需要进行充分的热身。
- 测试要求：被测者尽快完成 3000 米距离的跑步（标准 400 米田径场跑 7.5 圈），记录完成的时间，计量单位为“XX 分:XX 秒”，精确到小数点后 2 位。

基础体能测试评分标准

评分	30 m 冲刺 (s)	100 米冲刺跑 (s)		深蹲 相对力量 (倍数)	卧推 相对力量 (倍数)	坐位体 前屈* (cm)	快速小燕飞 限时一分钟 (次)	快速两头起 限时一分钟 (次)	腹肌耐力 (s)	背肌耐力 (s)	3000 m (分、秒)	
		男	女								男	女
10	≤4.5	≤11.74	≤13.04	>1.5	>1.2	≥40	≥120	≥56	≥120	≥120	≤11:00	≤11:30
9	4.6	12.04	13.33	1.45	1.10	39	115	52	115-119	115-119	11:01-11:30	11:31-12:00
8	4.7	12.34	13.63	1.40	1.00	38	110	48	110-114	110-114	11:31-12:00	12:01-12:30
7	4.8	12.64	14.03	1.35	0.95	37	105	44	105-109	105-109	12:01-12:15	12:31-12:45
6	4.9	12.94	14.43	1.30	0.90	36	100	40	100-104	100-104	12:16-12:30	12:46-13:00
5	5.0	13.24	14.83	1.25	0.85	35	95	36	90-99	90-99	12:31-12:45	13:01-13:15
4	5.1	13.54	15.23	1.20	0.80	34	90	32	80-89	80-89	12:46-13:00	13:16-13:30
3	5.2	13.84	15.63	1.15	0.75	31-33	85	28	70-79	70-79	13:01-13:15	13:31-13:45
2	5.3	14.14	16.03	1.10	0.70	28-30	80	24	60-69	60-69	13:16-13:30	13:46-14:00
1	5.4	14.44	16.43	1.10	0.65	25-27	75	20	30-59	30-59	13:31-14:00	14:01-14:30
0	>5.5	<14.74	<16.83	≤1.05	≤0.65	<25	<70	<20	<30	<30	>14:00	>14:30

备注：*柔韧素质测试可选择“横叉”+“竖叉”替换坐位体前屈测试，合格一项+5分，满分10分。

- 按照各参赛级别进行分组；
- 深蹲、卧推相对力量指标得分计算四舍五入，精确到小数点后相应位数；
- 以时间计算成绩的指标，精确到小数点后相应位数，超过区间即为下一个分数档。