

附件 1

省优秀运动队冬训体能大比武分组及测试项目

项 群	项 目	测试内容	备 注
集体球类	足球、篮球、排球、 沙滩排球、手球、曲棍球、 棒球、垒球、 7 人制橄榄球、 三人篮球	30 米跑 深蹲相对力量 3000 米跑 背肌耐力 腹肌耐力	足球项目十五运 竞赛规程待公布
难美类	体操、蹦床、艺术体操、 跳水、花样游泳、 武术套路、射击、滑板、 射箭、霹雳舞、马术	背肌耐力 腹肌耐力 30 米跑 1500 米跑 引体向上	体操项目十五运 竞赛规程待公布
对抗类	乒乓球、羽毛球、网球、 击剑、拳击、跆拳道、 武术散打、摔跤、柔道	背肌耐力 腹肌耐力 3000 米跑 400 米跑 30 米跑	柔道项目十五运 竞赛规程待公布
体能类	赛艇、帆船、游泳、 自行车、举重、现代五项、 攀岩、皮划艇静水、田径	背肌耐力 3000 米跑 30 米跑 卧推相对力量 深蹲相对力量	现代五项、赛艇项目 十五运竞赛规程 待公布

附件 2

项目测试规范

一、深蹲相对力量测试

（一）测试目的

测试受试者的深蹲力量水平。

（二）测试设备

全尺寸综合训练架、男子 20kg 标准奥林匹克杠铃杆/女子 15kg 标准奥林匹克杠铃杆、全尺寸杠铃片。

（三）测试流程

1. 运动员基础体重称量。
2. 依照运动员性别选择男子用杆或女子用杆。
3. 根据运动员实际情况，调节保护架高度，使保护杠高度符合运动员深蹲高度。
4. 运动员采用背向出杠方式，出杠后身体稳定的情况下，开始深蹲动作，然后完全站起，方为一次有效动作。深蹲向下动作判定标准为髋关节低于膝关节或大腿与地面平行，具体深蹲位置见图 1-1。计量单位为公斤，精确到整数。最终成绩为测试重量/体重的比值。
5. 裁判员设置，每组杠铃架设置裁判 4 名，其中主裁位置于

运动员正前方，运动员两侧各一名副裁判，助理裁判位于运动员后侧。主裁判根据正面情况与副裁判侧面情况，判定深蹲动作是否有效。副裁判除判定侧面情况外，与助理裁判共同对运动员起全程保护作用。裁判员具体站位见图 1-2。

6. 测试重量调整流程，全程采用递增负荷测试，以运动员预估 1RM（或体重）的 60%重量进行 5-10 次热身；

休息 1min；

增加重量 10-20%，运动员完成 3-5 次重复的热身负荷；

休息 2min；

增加重量 10-20%，运动员完成 2-3 次重复的接近最大负荷；

休息 2-4min；

增加重量 10-20%，运动员尝试完成 1 次最大负荷；

如仍可以继续，则休息 2-4min 后增加 5-10%，完成 1 次；

如不能完成，则休息 2-4min 后减少 5-10%，完成 1 次。

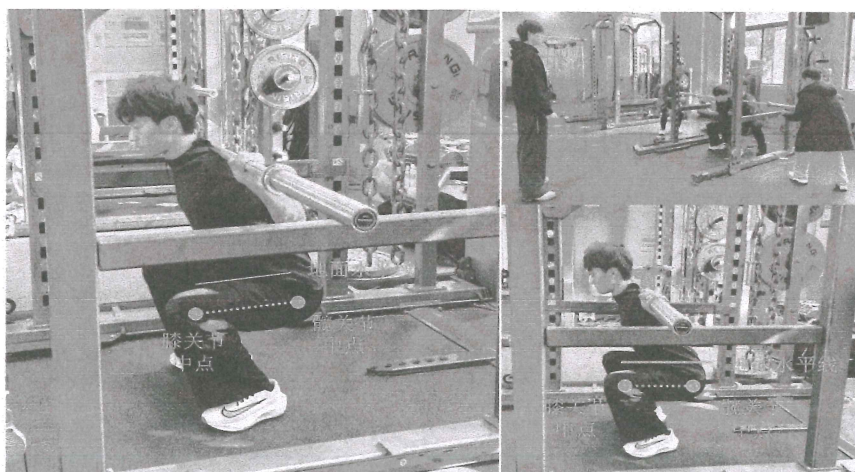


图 1-1

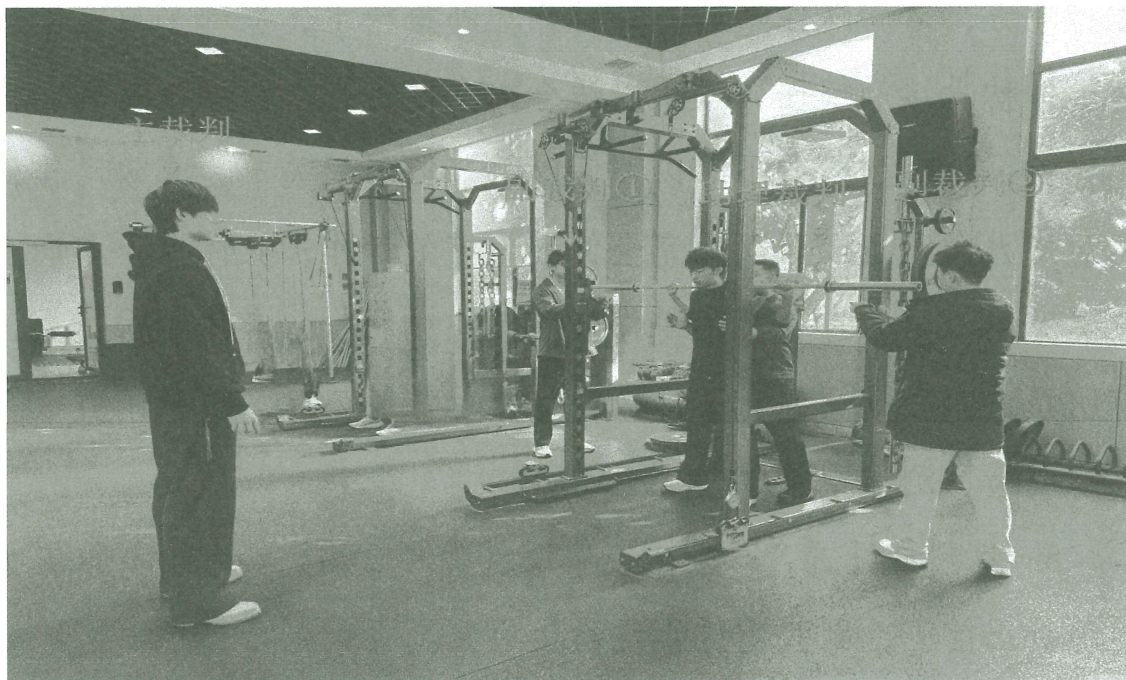


图 1-2

二、卧推相对力量测试

(一) 测试目的

测试受试者的卧推力量水平。

(二) 测试设备

全尺寸综合训练架、卧推凳、男子 20kg 标准奥林匹克杠铃杆/女子 15kg 标准奥林匹克杠铃杆、全尺寸杠铃片。

(三) 测试流程

1. 运动员基础体重称量。
2. 依照运动员性别选择男子用杆或女子用杆。
3. 根据运动员实际情况，调节保护架高度，使保护杠高度符合运动员卧推位置。
4. 调整保护杠到合适的高度，被测者仰卧于卧推凳，眼睛在

杠铃下方，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、正握抓握杠铃杆。推起杠铃，降低杠铃，向下时以双侧肘关节低于肩关节为有效动作，然后发力向上推起至双肘完全伸展为有效动作，具体向下与向上位置见图 2-1。过程中不得借助惯性完成动作，身体不得借力，有明显技术质量问题时不计数，计量单位为公斤，精确到整数。最终成绩为测试重量/体重的比值。

5. 裁判员设置，每组杠铃架设置裁判 2 名，其中主裁位置于运动员正前方，副裁判位于运动员后侧。主裁判根据正面情况与副裁判侧面情况，判定向下动作与向上动作是否有效。副裁判对运动员起全程保护作用。裁判员具体站位见图 2-2。

6. 测试重量调整流程，全程采用递增负荷测试，以运动员预估 1RM（或体重）的 60%重量进行 5-10 次热身；

休息 1min；

增加重量 5-10%，运动员完成 3-5 次重复；

休息 2min；

增加重量 5-10%，运动员完成 2-3 次重复；

休息 2-4min；

增加重量 5-10%，运动员完成 1 次；

如仍可以继续，则休息 2-4min 后增加 5-10%，完成 1 次；

如不能完成，则休息 2-4min 后减少 2.5-5%，完成 1 次。

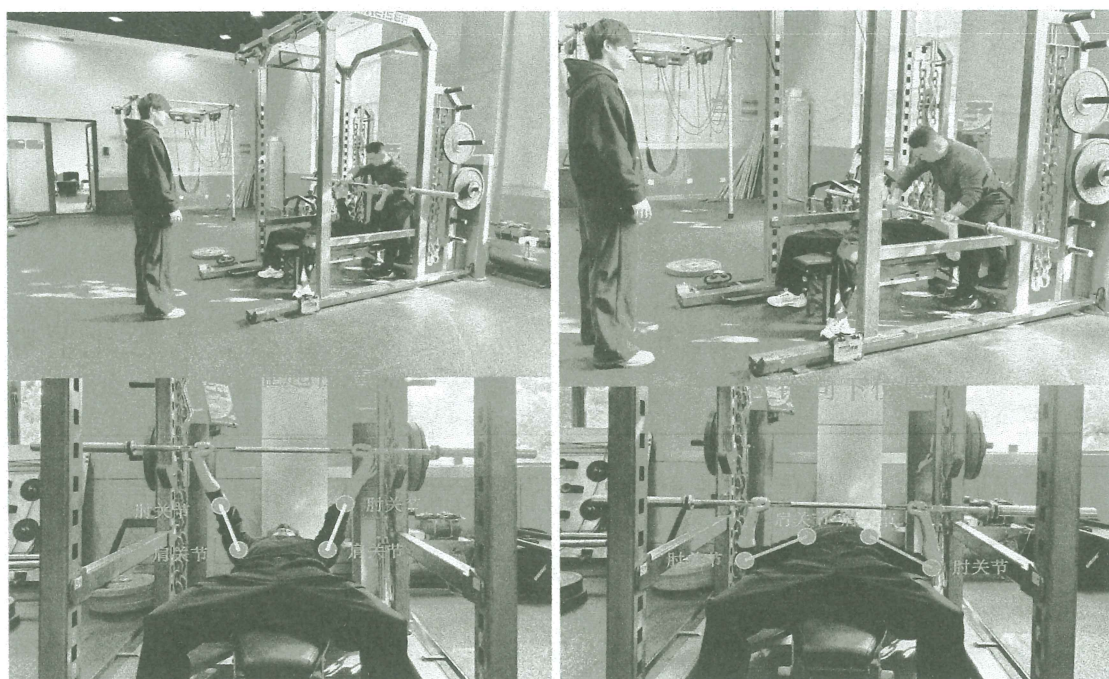


图 2-1

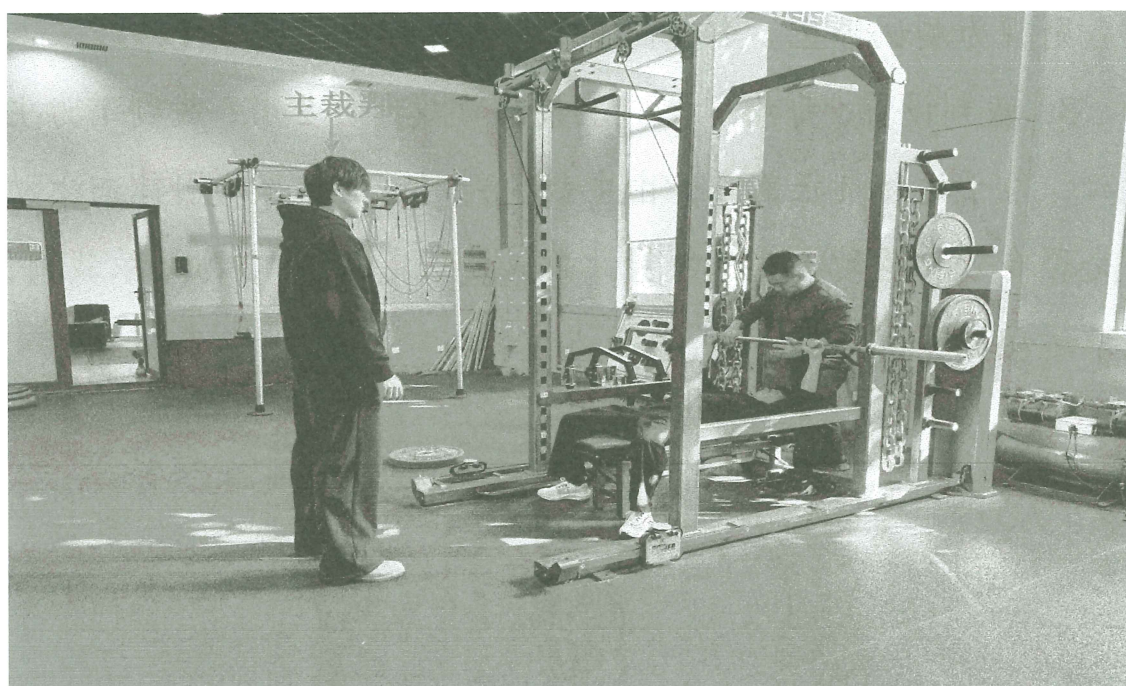


图 2-2

三、引体向上测试

(一) 测试目的

测试受试者上肢肌肉力量和耐力。

（二）测试设备

引体向上架、秒表。

（三）测试要求

1. 运动员位置，引体向上要求被测者双手正握，间距比肩略宽。

2. 引体向上动作，上拉时，下颌过杆，下放时，肘关节应该尽量伸直，才能被允许进行下一次上拉动作计算。发力拉起过程中不允许突然发力或身体明显摆动。计算被测者按要求完成动作的次数，有明显技术质量问题的引体不计数，中间若有超过 10s 间歇则视为测试停止。引体向上动作具体要求见图 3-1。

3. 裁判设置，每组引体向上架配置裁判员 2 名，裁判 1 为主裁判，位于运动员正前方，由主裁判判定运动员每次引体向上动作是否有效和运动员完成数量计数成绩认定，裁判 2 为记录裁判，记录运动员测试数据。

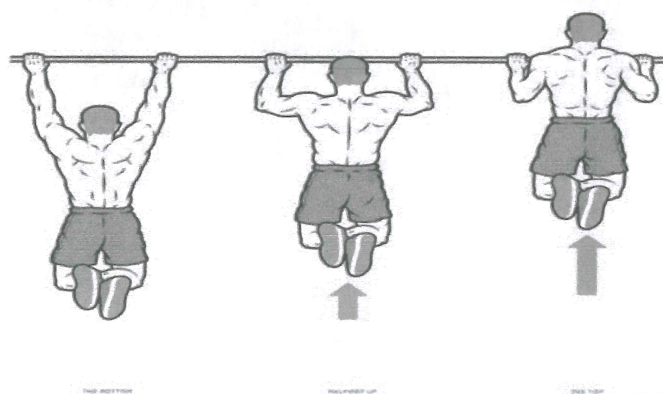


图 3-1

四、腹肌耐力测试

（一）测试目的

测试受试者的腹肌耐力。

（二）测试设备

长凳或跳箱。

（三）测试要求

1. 运动员位置：运动员仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髋后上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，教练或同伴帮助固定小腿，尽量将身体保持在一个平面上。

2. 保持身体在两个标志线之间，可适当高于水平面，但不得超过 30 度。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体触碰上下标志线，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，如果运动员维持时间达到满分要求（5 分钟）即可停止测试，计量单位为秒，精确到整数。运动员具体测试位置见图 4-1。

3. 裁判设置：每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于运动员两侧，负责计时，同时按测试要求，对运动员测试过程中身体偏离平面的动作姿态进行警告或判罚，并在运动员结束测试后呼报计时成绩。裁判 3、裁判 4 为记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。裁判员具体站位见图 4-2。



图 4-1

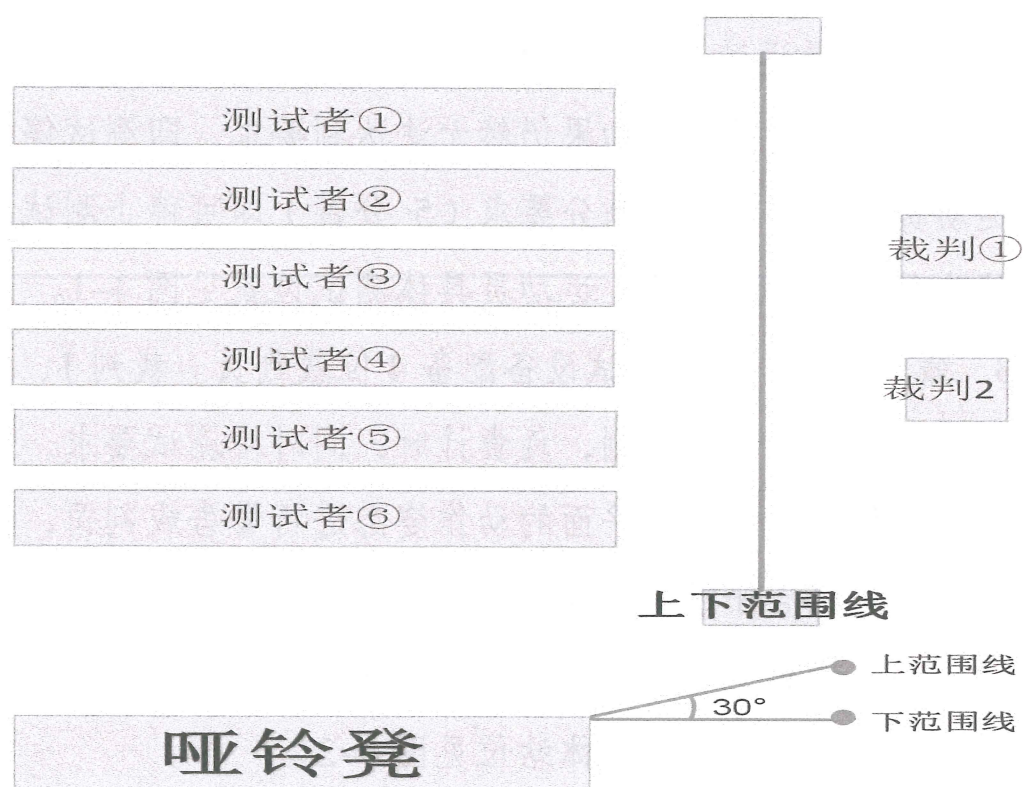


图 4-2

五、背肌耐力测试

（一）测试目的

测试受试者的背肌耐力。

（二）测试设备

长凳或跳箱。

（三）测试要求

1. 运动员位置,运动员仰卧在长凳或跳箱上,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,教练或同伴帮助固定小腿,尽量将身体保持在一个平面上。

2. 保持身体在两个标志线之间,可适当高于水平面,但不得超过 30 度。记录运动员保持身体位置的时间,如果身体触碰上下标志线,进行一次提醒,如果仍然无法达到要求,即测试停止,如果运动员维持时间达到满分要求(5 分钟)即可停止测试,计量单位为秒,精确到整数。运动员具体测试位置见图 5-1。

3. 裁判设置:每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于运动员两侧,负责计时,同时按测试要求,对运动员测试过程中身体偏离平面的动作姿态进行警告或判罚,并在运动员结束测试后呼报计时成绩。裁判 3、裁判 4 为记录裁判,其中裁判 3 负责数据记录或录入,裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。裁判员具体站位见图 5-2。



图 5-1

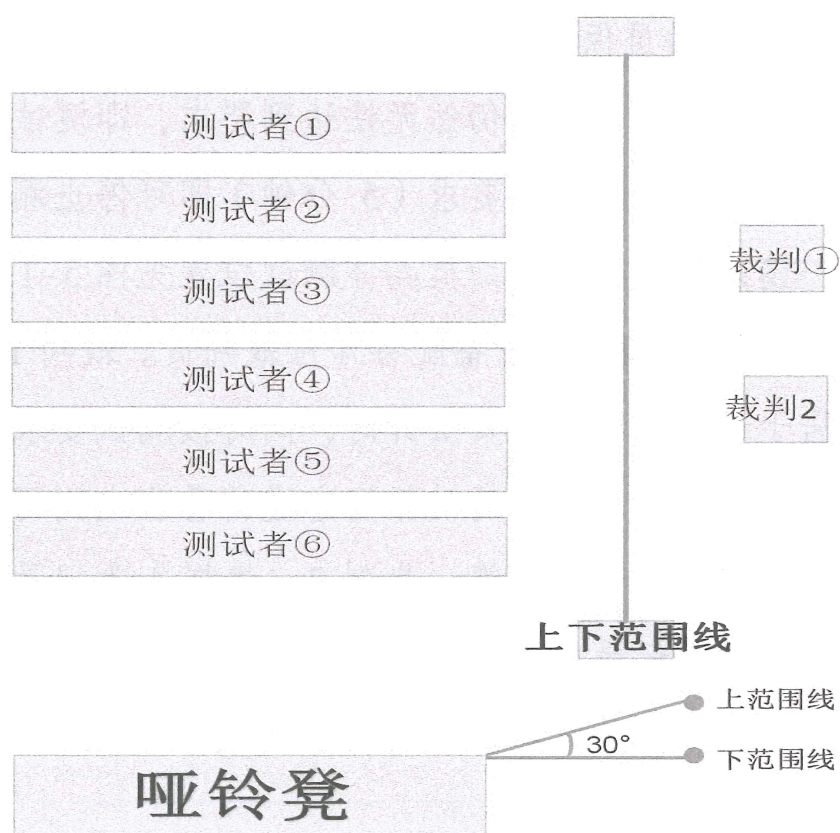


图 5-2

六、30 米跑测试

（一）测试目的

评价运动员的直线加速冲刺能力。

（二）测试设备

1. smart speed 短跑计时系统；
2. 大于 50m 长的直线跑道；
3. 卷尺。

（三）测试要求

1. 如图 6-1 摆放两对电子计时光门作为起点和终点，间隔 30m；

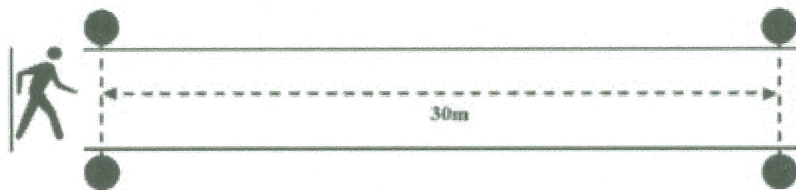


图 6-1

2. 运动员站在起点光门后 0.3m 位置采用分腿站立式姿势准备测试；
3. 待光门指示灯亮起时，运动员自行启动向前冲刺跑过终点；
4. 每名运动员进行 2 次测试，测试间隔时间 2-3 分钟，测试指标为最快速度，测试成绩精确到 0.01s。
5. 裁判设置：每组测试设备配备裁判员 2 名。裁判 1 负责下开跑口令与计时设备操作，并大声呼报测试成绩。其中裁判 2 负责数据记录或录入。

七、400 米跑测试

（一）测试目的

评价运动员的无氧工作能力。

（二）测试设备

1. 400m 标准跑道；
2. 秒表若干。

（三）测试要求

1. 运动员道次安排，运动员起跑位置根据《世界田联田径竞赛规则》进行，测试中 400m 采用站立式起跑，不允许穿钉鞋参加测试，400m 测试仅进行一次。

2. 测试结果单位秒（s），测试结果精确到 0.01s。

3. 裁判设置：每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1 负责下开跑口令与计时设备操作，裁判 2、3 负责成绩核对，裁判 4 负责数据记录或录入。

八、1500 米跑测试

（一）测试目的

测试运动员的有氧代谢能力。

（二）测试设备

电子计时设备。

（三）测试流程

1. 运动员采用站立式起跑，用最快速度完成 1500m。

2. 裁判设置，每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1 负责下

开跑口令与计时设备操作,裁判 2、3 负责成绩核对,裁判 4 负责数据记录或录入。

3. 指标选取,计最终完成时间。计量单位为 min:ss.00,填写时把“min”和“s”用冒号分开,“s”要用两位数表示。如:12 分 5 秒 25,应填写为 12:05.25。测试有效成绩按照低优指标评分方式进行计分(如出现犯规情况,取消测试成绩)。

九、3000 米跑测试

(一) 测试目的

测试运动员的有氧代谢能力。

(二) 测试设备

电子计时设备。

(三) 测试流程

1. 运动员采用站立式起跑,用最快速度完成 3000m。

2. 裁判设置,每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1 负责下开跑口令与计时设备操作,裁判 2、3 负责成绩核对,裁判 4 负责数据记录或录入。

3. 指标选取,计最终完成时间。计量单位为 min:ss.00,填写时把“min”和“s”用冒号分开,“s”要用两位数表示。如:12 分 5 秒 25,应填写为 12:05.25。测试有效成绩按照低优指标评分方式进行计分(如出现犯规情况,取消测试成绩)。

附件 3

体能大比武报名表

训练单位（盖章）：

姓 名	性别	年龄	运动项目	分 类	备 注

（注：分类列请对应“附件 1”填写“集体球类、难美类、对抗类、体能类”）

填表人：

联系方式：

日期：