

附件 2:

体能测试动作标准

一、30 米

1、器材：电子自动计时器

2、测试要求：

受试者充分热身后，站在起跑线后，用最快速度完成 30m 距离，起跑姿势不受限制（可站立式、蹲踞式），每个运动员测试 2 次，间歇至少 3min，取最好成绩，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

3、测试规范：

贴在起跑线后进行测试，不得触发光门；如使用前倾跑姿：头超过脚尖，以头为最前沿，在线后测试；头未超脚尖，以脚尖为前沿，在线后测试。无助跑，起跑线前的活动范围为 1 米，且后脚跟不可触碰或至于 1 米线的正上方。

二、垂直纵跳

1、所需器材：垂直纵跳设备

2、测试要求：

测试人员在调整好纵跳设备进入工作状态后，开始时受试者踏上纵跳板，两脚自然开立，屈膝半蹲，双臂后摆呈准备状态（如图 1），双腿发力，向前摆臂，垂直向上跳起，呈反向纵跳姿势（如图 2）。当受试者落回纵跳板时显示测试数值。测试 3 次，记录最大值。以厘米为单位。

3、测试规范：

起跳后至落地前，受试者不能出现屈髋、屈膝等动

作。

测试中受试者如若有预跳或没有落回到纵跳板上，则此次测试失败。每次测试前，须待仪器回零，等待测试人员口令。



图 1 垂直纵跳起跳姿势



图 2 垂直纵跳跳起姿势

三、平板支撑

1、所需器材：瑜伽垫

2、测试要求：

受测者双臂大小臂屈肘 90 度，双脚并拢，开始时，双臂和双脚同时发力，将躯干撑起，使踝、膝、髌、腰背、肩在一条直线上（如图 3）。



图 3 平板支撑标准动作

3、测试规范：

若动作幅度有较大波动，臀部下塌、上抬，身体扭曲，需给出一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止。

四、左、右侧支撑

1、所需器材：瑜伽垫

2、测试要求：

要求受测者身体侧卧在地面，支撑手臂大小臂屈肘 90 度，非支撑手叉腰贴近体侧，双脚并拢、上下叠放，将躯干撑起，形成一条斜线，使踝、膝、髌、腰背、肩在一条线上（如图 4）。



图 4 侧支撑标准动作

3、测试规范：

测试中，受测者保持身体呈一条直线，不能臀部下榻；大小腿不能弯曲。若动作幅度有较大波动，身体下落、臀部后撅等不符合标准动作规范的，会给出一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止。

五、20 米穿梭跑

1、所需器材：音响

2、测试要求：

(1) 20 米跑路线图如图 5 所示。测试者双脚前后站立

于起点处，且后脚跟踩至起跑线处呈准备姿势（如图 6）。正式开始前听到“ready”进入 5 秒倒计时，测试者听到“噔噔噔”的声音后开始起跑，抵达 20 米折返点处必须将一只脚放在折返线上（如图 7），在听到“滴”声后，反向跑至 20 米起点线处。

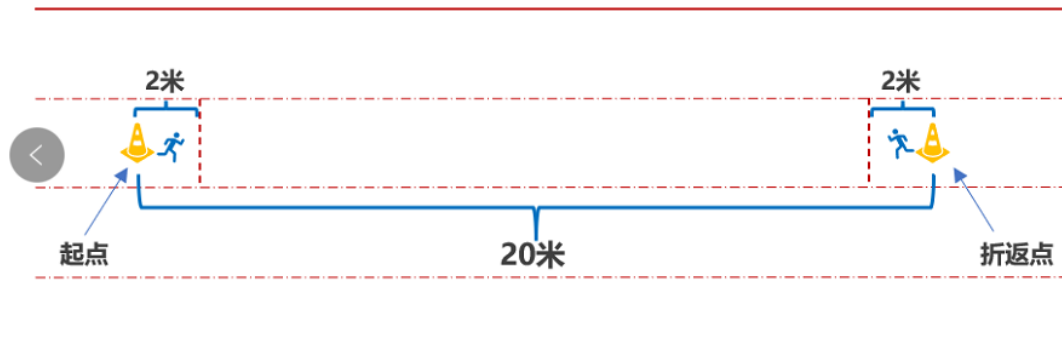


图 5 20 米跑路线图



图 6 起跑准备姿势



图 7 折返线踩线

（2）全程节奏由录音机播放的声音信号来控制。共 21 个等级水平，每个水平时间约为 1 分钟，测试以每分钟逐渐递增速度和每个水平阶段跑动的趟数（例如等级 1，需跑 7 个 20 米；等级 2、3，需跑 8 个；等级 4、5，需要 9 个...），最终等级积分以完成最后一个完整等级水平为准，测试者跑步时间越长积分越高

（3）每条线前的两米远会有一条警告线，如若在“滴”的声音响起时，测试者没有到达折返线但在警告线之内，测

试者将收到第一次警告，此时测试者可正常继续进行 20 米跑返至对面折返线。但如若在下一次“滴”声响起时，如果达到折返线处，则继续比赛。若再次未抵达折返线处，进行第二次警告，并被罚下。连续两次在“滴”的声音响起没有到达折返线且在警告线内，则被罚下。

如若跑步未到警告线处，则直接罚下。

3、测试规范：

- 测试者在听到出发令之前跑出去，警告一次。
- 测试者的脚到达折返线处没有踩线，警告一次。
- 如测试者收到 3 次警告后将视为犯规。犯规者的积分则是最后一名。

20 米穿梭跑参考数值和积分评定标准如下：

积分	阶段等级水平		完成等级	速度 (km/h)	每趟时间 (s)	阶段米数 (m)	累计米数 (m)	累计时间 (mm:ss)
	男	女						
0	<9	<7	1	8.5	6.35	150	150	1:04
			2	9	6	150	300	2:04
1	9	7	3	9.5	5.68	165	465	3:06
			4	10	5.4	180	645	4:11
2	10	8	5	10.5	5.14	180	825	5:13
			6	11	4.91	195	1020	6:16
3	11	9	7	11.5	4.7	195	1215	7:17
			8	12	4.5	210	1425	8:20
4	12	10	9	12.5	4.32	210	1635	9:21
			10	13	4.15	225	1860	10:23
5	13	11	11	13.5	4	225	2085	11:23
			12	14	3.86	240	2325	12:25
6	14	12	13	14.5	3.72	255	2580	13:28
			14	15	3.6	255	2835	14:29
7	15	13	15	15.5	3.48	270	3105	15:32
			16	16	3.38	270	3375	16:33
8	16	14	17	16.5	3.27	285	3660	17:35
			18	17	3.18	285	3945	18:35
9	17	15	19	17.5	3.09	300	4245	19:37
			20	18	3	300	4545	20:37
10	>17	>15	21	18.5	2.92	315	4860	21:38