

第十四届全国运动会手球项目竞赛规程

一、竞赛项目

男子手球、女子手球

二、运动员资格

（一）符合《第十四届全国运动会运动员代表资格规定》（体竞字〔2018〕128号）的有关要求。

（二）符合《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）的有关规定。

（三）符合《体育总局办公厅关于配合做好全军专业体育力量调整改革工作的通知》（体竞字〔2020〕176号）的有关规定。

（四）各参赛单位必须给参赛运动员办理人身伤害保险，赴赛区需携带保单复印件。

三、参加办法

（一）资格赛

1. 凡报名参加第十四届全国运动会手球比赛的队伍（不含东道主）必须参加资格赛（包括香港、澳门）。

2. 获得资格赛前 7 名的队伍参加决赛；东道主陕西男队、陕西女队直接获得决赛资格，不再参加资格赛。

3. 资格赛前将对所有报名参赛队员进行统一的基础体能测试，未达到相应及格标准的运动员不得参加资格赛和决赛（香港、澳门除外；东道主陕西男队、陕西女队在决赛前参加体能测试）。

4. 报名人数：各单位可报男、女各 1 个队。每队可报领队 1 人，主教练 1 人，教练员 2 人，医生 1 人，管理 1 人。运动员 16 人，替补运动员 8 人。不接受上述人员名称之外的任何形式和人员的报名，如有外教的运动队可加报一名工作人员（翻译），在赛区必须遵守一切竞赛规定。

5. 所有运动员都必须参加基础体能测试，体能测试后，各队确认参赛的 16 人名单。不足 10 人的队伍不予参赛。名单确认后，不能再进行替换。

6. 如教练员兼运动员须同时列入教练员和运动员报名人数统计。按国际手联规则规定，同一场比赛中，一个人不得同时确认为队员和官员，身份一旦确认，比赛过程中不得更改。

7. 教练员须在国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心注册，未注册（或未参加岗位培训）的教练员不得参赛（外籍教练、香港、澳门特别行政区参赛队除外）。

8. 参加第十四届全运会的各参赛队领队、教练员必须通过

国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心组织的赛风赛纪管理规定以及其他相关规定的培训和考核，未通过者不得进入比赛场地指挥比赛。（香港、澳门特别行政区参赛队另行考核）。

9. 报名随队医生须持有医师资格证，赴赛区必须携带医师资格证。

10. 如参赛队伍的领队、主教练无故不参加组委会在赛区组织的相关会议，将视情况停赛一场或数场（经中国手球协会批准的除外）。

（二）决赛

1. 第十四届全国运动会手球决赛参赛队伍男、女各 8 支（含东道主）。

2. 按资格赛名次先后顺序依次录取男 7 支、女 7 支队伍进入十四运会手球决赛；东道主陕西男队、陕西女队直接进入决赛。

3. 报名人数：各单位可报男、女各 1 个队。每队可报运动员 16 人，替补运动员 4 人，共 20 人（必须是资格赛合格的 24 人之内运动员）。运动队官员按照《中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2019〕121 号）规定执行。

4. 所有参赛运动员都必须参加资格赛前组织的基础体能测试或决赛前组织的补测（香港、澳门除外），未达到相应及格标准的运动员不得参加决赛（香港、澳门除外）。体能测试后，各

队确认参赛的 16 人名单。不足 10 人的队伍不予参赛。名单确认后，不能再进行替换。决赛不再进行体能测试。

5. 如教练员兼运动员须同时列入教练员和运动员报名人数统计。按国际手联规则规定，同一场比赛中，一个人不得同时确认为队员和官员，身份一旦确认，比赛过程中不得更改。

6. 教练员须在国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心注册，未注册（或未参加岗位培训）的教练员不得参赛（外籍教练、香港、澳门特别行政区参赛队除外）。

7. 参加第十四届全运会的各参赛队领队、教练员必须通过国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心组织的赛风赛纪管理规定以及其他相关规定的培训和考核，未通过者不得进入比赛场地指挥比赛。（香港、澳门特别行政区参赛队另行考核）。

8. 报名随队医生须持有医师资格证，赴赛区必须携带医师资格证。

9. 如参赛队伍的领队、主教练无故不参加组委会在赛区组织的相关会议，将视情况停赛一场或数场（经中国手球协会批准的除外）。

（三）基础体能测试和补测时间、地点及准入标准和测试内容见附件。

四、竞赛办法

（一）资格赛

1. 参赛队数不足 8 支队或超过 14 支队时，竞赛办法另定。

2. 参赛队数为 8 队时，采用以下办法。

第一阶段：分成两组，采用单循环比赛办法，决出第一阶段各小组的名次。

1/4赛：

A1-B4 比赛1

B2-A3 比赛2

A2-B3 比赛3

B1-A4 比赛4

上述比赛的胜者决第1-4名，负者决5-8名

半决赛

比赛1负者-比赛2负者 比赛5

比赛3负者-比赛4负者 比赛6

比赛1胜者-比赛2胜者 比赛7

比赛3胜者-比赛4胜者 比赛8

决赛（名次赛）：

比赛5负者-比赛6负者 决第7-8名

比赛5胜者-比赛6胜者 决赛5-6名

比赛7负者-比赛8负者 决赛3-4名

比赛7胜者-比赛8胜者 决赛1-2名

3. 如参赛队为 9-12 个队，则先采用参赛队为 8 个队的办法

决出第 1-8 名，其中：如 9 个队伍时，获小组第 5 名的队为本次比赛最后一名；如 10 个队时则各小组第 5 名进行附加赛决出第 9-10 名，如 11-12 个队时，则小组第四名以后的队伍进行循环赛决出 9-12 名（第一阶段相遇过的队成绩有效，不再重复比赛）。

4. 参赛队为 13-14 支队伍时，则先采用参赛队为 8 个队的办法决出第 1-8 名，各组 5-7 名的队采用循环赛决出 9-14 名，（第一阶段相遇过的队成绩有效，不再重复比赛）；

5. 竞赛日程编排原则

（1）不分组比赛时，按 2020 年度全国锦标赛名次为序号进行编排；分组比赛时，按 2020 年度全国锦标赛名次为序号，采取蛇形排列办法分组。未参加 2020 年度全国锦标赛的队，其编排序号将按报名先后顺序排在曾参赛队后面。

（2）通过人才交流组成的队、联合培养的队或同一省市的队，分组比赛时原则上不与原省（市）队或联合培养相关队同在一组。强制分组时，由原属同一省（市）或联合培养的两个队位置排后的队与另一组中其位置相对应队（如 A 组中 4、5、8、9 与 B 组中 3、6、7、10 相对应）相互调换。

（3）执行国际手联最新颁布的《手球竞赛规则》及中国手球协会有关特别规定。

（4）竞赛特别规定

1) 快攻得分计 1.5 分，远射得分计 1.5 分，快板得分计 1.5 分。

2) 以上所述三种得分情况如在一次射门中同时出现其中任意两种或三种，不累计得分，仅计 1.5 分。

(二) 决赛

1. 第一阶段：采用分组单循环赛办法进行比赛；决出 A、B 两组的全部名次。分组原则以全运会手球资格赛成绩为序号，按同序列抽签原则进行分组。具体办法如下：

第 1、2 名的队为第一序列，第 3、4 名的队为第二序列，以此类推，分别抽签进入 A、B 组。抽签顺序由第一序列至第四序列进行，东道主男女队与各资格赛第 7 名队伍同被指定在第四序列，东道主有权优先选择组别，同水平序列的另一队则自动划入另一组。通过交流协议组成的队伍，如抽签分组与原属省市队在同一组，则该两队比赛调整至前面的轮次进行。

2. 按国际手联惯例，东道主有权选择第一轮比赛的对手。但必须遵守“通过交流协议组成的队伍，抽签分组与原属省市队在同一组，则该两队比赛调整至前面的轮次进行”该项规定。

3. 第二阶段：1/4 赛：

A1-B4 比赛1

B2-A3 比赛2

A2-B3 比赛3

B1-A4 比赛4

上述比赛的胜者决第1-4名，负者决5-8名

半决赛

比赛1负者-比赛2负者 比赛5

比赛3负者-比赛4负者 比赛6

比赛1胜者-比赛2胜者 比赛7

比赛3胜者-比赛4胜者 比赛8

决赛（名次赛）：

比赛5负者-比赛6负者 决第7-8名

比赛5胜者-比赛6胜者 决赛5-6名

比赛7负者-比赛8负者 决赛3-4名

比赛7胜者-比赛8胜者 决赛1-2名

4. 执行国际手联最新颁布的《手球竞赛规则》及中国手球协会有关特别规定。

5. 竞赛特别规定

（1）快攻得分计 1.5 分，远射得分计 1.5 分，快板得分计 1.5 分。

（2）以上所述三种得分情况如在一次射门中同时出现其中任意两种或三种，不累计得分，仅记 1.5 分。

（三）资格赛、决赛所有单循环的比赛结束时，若双方打成平局，直接按规则进行七米球决胜。其它比赛按规则进行决

胜期和掷七米球的办法决出胜负。

（四）单循环比赛决定名次办法

1. 胜一场得 2 分，负一场得 0 分，积分多者名次列前。

弃权队按 0-10 计算，如弃权时净负球多于 10 个，按实际比分计算。弃权队不得因弃权获得任何利益。并由仲裁决定是否需要执行其它处理措施。

2. 如遇两队或两队以上积分相等，按下列办法计算名次：
有关队相互间比赛积分多者名次列前。

3. 如果积分仍然相等，则积分相同的队采用特别程序掷七米球决胜的方法排出小组名次，特别程序掷七米球决胜方法按照下列要求进行：

（1）特别程序掷七米球决胜将在循环赛结束当天适当时间进行。

（2）特别程序掷七米球决胜的球门场地由裁判员确定。

（3）同组积分相等的球队需预先抽签确定球队位置。

（4）特别程序掷七米球决胜的有关队每轮派出 3 名队员参加掷球，守门员可随意调换；有关队的教练员须先确定本队 3 名参加掷球队员的号码；双方各 3 名队员全部按规定顺序掷发一次七米球后为一轮，得分多者即获胜。如一轮结束未能决出胜负，教练员须重新确定 3 名参加掷球队员的号码（可和上轮掷球队员号码重复）进行一对一的掷发决胜（一方得分而对方

未得分则结束)。如仍未分出胜负,则再确定 3 人重复进行一对一的掷发决胜,直至分出胜负。胜队得 1 分,负队 0 分。

(5) 根据球队抽签所确定的位置,按照 3—1(决出胜负)、2—3(决出胜负)、1—2(决出胜负)的顺序进行掷七米球,排在左边的球队先掷球、右边的球队先守门,依次轮换。相关两支球队间直至决出胜负为止。然后再根据抽签的位置规定与另外一支球队继续进行掷七米球决胜。

(6) 相关队伍相互间全部对阵掷七米球决出胜负后为一个循环,如第一循环未能决出相应名次则进入第二循环。第二循环仍然依照第一循环方法进行,以此类推。

(7) 一个循环后按各队得分多少决定排名,得分多的队名次列前。

(8) 参加特别程序决胜的球队须穿着统一的比赛服装。

(9) 参加该轮次特别程序掷七米球的两支球队应位于中线以后的非比赛半场两侧;下一轮次掷罚七米球的球队应位于非比赛半场的球门区处或替补席候场。

五、录取名次与奖励

(一) 资格赛

1. 获得前八名成绩的队伍予以奖励。

2. 按资格赛名次先后顺序依次录取男 7 支、女 7 支队伍进入十四运会手球决赛。

3. 设“体育道德风尚奖”（办法另定）。

4. 评选单项技术奖（评选办法另定）

（二）决赛

决赛阶段比赛的录取名次和奖励按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）相关规定执行。

六、报名和报到

（一）资格赛：报名和报到通知另发

1. 报名：采用中国手球协会最新网上报名系统（具体操作方法另行制定）。

2. 报到：技术代表、裁判长和仲裁主任于赛前5天赴赛区报到；仲裁、裁判员及计时计分、记录台人员等于赛前4天赴赛区报到，各参赛队于赛前4天赴赛区报到。

3. 凡不符合报名规定、不符合参赛人数规定、不符合竞赛规程等各有关参赛规定的队伍，均不得以任何形式赴赛区参赛。

（二）决赛

《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）第三条第（二）、

（四）项规定执行。

七、技术官员

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）第八条规定执行。

八、兴奋剂和性别检查

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）及国家体育总局公布的第十四届全国运动会兴奋剂方面的有关规定执行。

九、仲裁

（一）仲裁委员会人员组成和职责范围按国家体育总局及中国手球协会有关规定执行。

（二）仲裁委员会成员由中国手球协会选派。向仲裁委员会提出申诉的队，需在赛后两小时内由该队领队向仲裁委员会主任递交书面申诉材料，处理意见将书面通知申诉方。

十、服装器材与经费

（一）比赛服装

1. 各队应准备至少四套不同颜色的比赛服装,每套两件(同色)。(守门员的服装颜色应和场上队员服装颜色有明显的区别),上衣前后应有清晰的实心号码(胸前的号码至少 10 厘米高,背后的号码至少 20 厘米高),并在报名单上注明服装颜色。

2. 进入替补席的随队官员须统一着装,穿软底鞋或运动鞋。官员服装颜色须与对方场上队员服装颜色有明显区别。

3. 每场比赛对阵双方的场上队员、守门员的服色认定均需按照有关规定严格执行。

4. 在中国手球协会举办的各类各级别的手球比赛中,运动员比赛服上均不得出现“国旗、国徽、中国、CHINA”等图案、图标和字样。

(二) 比赛用球

中国手球协会指定用球。男子 3 号球,女子 2 号球。

(三) 经费

1. 资格赛:中国手球协会按照有关规定拨付部分比赛经费,不足部分由承办单位自行解决。

2. 决赛:根据《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》(体竞字〔2019〕121 号)相关要求执行。

十一、未尽事宜，另行通知。

附件：第十四届全国运动会手球项目体能测试方案

附件

第十四届全国运动会手球项目体能测试方案

一、体能测试的功能

第十四届全国运动会手球项目运动员体能测试，作为各运动队所有运动员参加比赛的资格条件，赛前未参加体能测试或体能测试成绩不合格的运动员不能参加全运会比赛，包括全运会资格赛和全运会决赛。

二、体能测试工作安排

（一）全运会体能测试工作共进行三次，均为集中测试。

（二）第一次体能测试工作在锦标赛开始前进行，体能测试成绩合格的运动员方能参加锦标赛阶段比赛。

（三）第二次体能测试工作在全运会资格赛开始前进行，体能测试成绩合格的运动员方能参加资格赛阶段比赛。

（四）第三次体能测试工作在全运会决赛开始前进行，与第二次测试工作间隔不小于2个月，时间和地点另行通知。

1、第一次体能测试成绩合格的运动员无需参加第二次、第三次体能测试，自动获得全运会决赛参赛资格；

2、第二次体能测试成绩合格的运动员无需参加第三次体能测试，自动获得全运会决赛参赛资格；

3、各队报名名单中，因故未能参加第一次、第二次体能测

试的运动员和第一次、第二次体能测试成绩不合格的运动员必须参加第三次体能测试，成绩合格后，方可参加全运会决赛。

（四）参加体能测试的运动员资格，各队 24 人名单以外的运动员不能参加体能测试。

（五）体能测试执裁工作，由国家级以上裁判员执行。

三、体能测试的资格项

（一）体能测试包含耐力跑和 6 项基础体能总分两个资格项，任意一项成绩不合格均视为体能测试成绩不合格。

（二）运动员在前面体能测试中成绩合格的资格项，后面体能测试中不再重复测试。

（三）三次体能测试工作，测试内容和标准一致。

四、体能测试内容和标准

（一）基础体能小项及标准

分值	30 米跑 (s)		深蹲最大力量 (成绩体重比)		卧推最大力量 (成绩体重比)		垂直纵跳 (cm)		腹肌耐力 (s)	引体向上 (个)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子/女子	男子	女子
10	≤4.00	≤4.40	≥2.00	≥1.80	≥1.50	≥1.20	≥65	≥55	≥120	≥24	≥15
9	4.10	4.50	1.90	1.70	1.40	1.10	64	54	115-119	22	14
8	4.20	4.60	1.80	1.60	1.30	1.00	63	53	110-114	20	13
7	4.30	4.70	1.70	1.50	1.20	0.90	62	52	105-109	18	12
6	4.40	4.80	1.60	1.40	1.10	0.80	61	51	100-104	16	11
5	4.50	4.90	1.50	1.30	1.00	0.70	60	50	90-99	13	9
4	4.60	5.00	1.40	1.20	0.90	0.60	58	48	80-89	10	7
3	4.70	5.10	1.30	1.10	-	-	55	45	70-79	7	5
2	4.80	5.20	1.20	1.00	-	-	51	41	60-69	4	3
1	4.90	5.30	1.10	0.90	-	-	46	36	30-59	1	1
0	>4.90	>5.30	<1.10	<0.90	<0.90	<0.60	<46	<36	<30	<1	<1
记录	2 位小数		成绩和体重按四舍五入保留整数 (kg)				整数		按四舍五入保留秒整数	整数	
计算	2 位小数		2 位小数				整数		整数	整数	

1. 基础体能小项的合格标准为平均分大于等于 33 分；
2. 受测运动员必须参加所有基础小项的测试。

(二) 耐力跑项目及标准

项目	3200米跑 (mm' ss'')		2400米跑	
人群	场上队员		守门员	
	男子	女子	男子	女子
成绩标准	12' 40" 00	13' 40" 00	9' 20" 00	10' 20" 00
记录	精确到百分秒			
注：报名为守门员的队员，不得着场上队员服装参赛。				

1. 耐力跑项目，运动员必须在规定时间内完成规定距离；
2. 计时精确到百分秒，不四舍五入。

五、体能测试方法细则

(一) 30 米跑

1. 测试器材：红外测试仪

2. 测试要求：被测者充分热身后，站立式起跑，起跑点与第一道光门距离要小于一米，用最快速度完成 30m 距离的冲刺跑。

3. 错误动作：助跑过程过长，起跑点与第一道光门距离大于一米。

解决措施：在起跑线前 1 米位置，画出预起跑线。运动员起跑时，一只脚必须踏在预起跑线上处于静态后才可以起跑。

纠正及处罚：裁判员可以纠正运动员错误动作，运动员不服从纠正的，裁判员可以做出成绩是否有效的判定。

4. 成绩指标：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。

（二）深蹲最大力量

1. 测试器材：2 套

1.1 体重秤

1.2 弹力绳及固定架（弹力绳高度可调节）

1.3 杠铃杆-20 公斤/个/套

1.4 杠铃片-200 公斤/套

20 公斤-8 片；10 公斤-2 片；5 公斤-2 片；

2.5 公斤-2 片；1 公斤-4 片；0.5 公斤-2 片。

1.5 深蹲架-1 个/套

2. 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站起。

（1）为避免受伤，运动员可以佩戴护腰带、护踝。

（2）为避免受伤，运动员可以踮起脚跟。



3. 错误动作：下蹲角度不够。

解决措施：运动员膝盖后方，预先设置水平弹力绳。运动员下蹲时，大腿后侧或臀部碰触弹力绳后，可视为下蹲角度达到要求。

纠正及处罚：

（1）运动员碰触弹力绳后，临场裁判员判定并宣布可以起后，运动员方可发力站起，否则视为无效。

（2）运动员的保护工作，由运动队指定人员负责，临场裁判员可以根据保护动作的时机做出成绩是否有效的判定。

4. 成绩指标：充分热身后，每名运动员有 2 次测试机会，取

最好成绩。成绩计量单位为公斤，精确到整数。计算重量体重比例时，精确到小数点后 2 位。

（三）卧推最大力量

1. 测试器材：2 套

1.1 体重秤

1.2 海绵垫：3-5cm 厚、30×50cm 规格，1 片/套

1.3 杠铃杆-20 公斤/个/套

1.4 杠铃片-160 公斤/套

20 公斤-6 片；10 公斤-2 片；5 公斤-2 片；

2.5 公斤-2 片；1 公斤-4 片；0.5 公斤-2 片。

1.5 平推架-1 个/套

2. 测试要求：测试运动员仰卧于卧推架，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。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。

3. 错误动作：动作幅度不够。

解决措施：在运动员胸前放置海绵垫，杠铃杆下沉碰触海绵垫后，方可推起。

纠正及判罚：

（1）杠铃杆碰触海绵垫后，临场裁判员判定并宣布可以起

后，运动员方可发力推起，否则视为无效。

(2) 运动员在推起杠铃的过程中，杠铃杆出现明显倾斜、运动员出现明显身体扭曲，为避免运动员受伤，裁判员可以提前终止测试，并有权要求保护人员提前介入。

(3) 运动员的保护工作，由运动队指定人员负责，临场裁判员可以根据保护动作的时机做出成绩是否有效的判定。

4. 成绩指标: 充分热身后，每名运动员有 2 次测试机会，取最好成绩。成绩计量单位为公斤，精确到整数。计算重量体重比例时，精确到小数点后 2 位。

(四) 腹肌耐力测试

1. 测试器材:

1.1 长凳 8 条: 宽度不小于 40cm、高度不低于 35cm

1.2 秒表: 8 块

1.3 弹力绳及固定支架 8 套

2. 测试要求: 测试运动员仰卧在长凳上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳边缘，双手交叉放在胸前，由同伴帮助固定小腿，保持身体处于于水平状态，高于或低于水平面不超过 15 度。如果出现如下情况，第一次出现应给予警告，第二次出现即测试停止。

2.1 测试运动员身体高于或低于水平面超过 15 度时;

2.2 测试运动员打开手臂;

2.3 协助同伴接触测试运动员膝盖以上的部位、拉拽测试运动员上衣；

2.4 测试开始后向长凳方向移动身体以减小悬空长度。

3. 错误动作：躯干偏离水平面角度过大；双手离开胸前；身体悬空部分过少。

解决措施：

(1) 各运动队安排人员负责腿部固定，裁判员监督。

(2) 测试时运动员身体下方设置上下两条弹力绳，弹力绳支架距离长凳边缘 40cm，两条弹力绳间距 20cm，上方第一条弹力绳高出长凳平面 10cm。要求测试运动员始终压在第一条弹力绳上，且不碰触第二条弹力绳。运动员离开第一条弹力绳或碰触第二条弹力绳，均视为超出了规定范围。



(3) 测试时由裁判员确认运动员坐在长凳上的位置是否恰当。

(4) 测试运动员不能佩戴护腰等类似的助力装备。

纠正及处罚：

(1) 裁判员可以根据测试要求中列明的规定，判定运动员是否违规，并作出停止计时的判定。

(2) 负责固定小腿的协助同伴犯规，一并处罚测试运动员。

4. 成绩指标：运动员有一次测试机会，记录运动员保持动作的时间，计量单位为秒（s），精确到整数。

（五）垂直纵跳

1. 测试器材：电子纵跳垫

2. 测试要求：测试运动员双脚站立在纵跳垫上，原地摆臂尽力向上跳起，并落回原位，腾空过程中保持身体挺直。

3. 错误动作：双脚移动或有垫步动作。

4. 成绩指标：被测者有 2 次跳跃机会，测试前允许有 2-3 次尝试；计量单位为 cm，精确到整数。

（六）引体向上

1. 测试器材：单杠、高凳

2. 测试要求：被测者双手正握，间距比肩略宽，上拉至下颌和腮线过杆，下放时肘关节必须伸直。允许使用附加动作助力。

3. 错误动作：上拉幅度不够，下颌和腮线没过杆；下放时

肘关节弯曲。

解决措施：

(1) 在与地面平行的水平面上观察计数，下颌和腮线不过杠、肘关节弯曲，该次动作不计入有效成绩。

(2) 在测试过程中，运动员悬停超过 10 秒钟，视为测试结束。

4. 成绩指标：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。

(七) 耐力跑

1. 测试器材：秒表、400 米标准田径场、隔离设施

2. 测试要求：测试运动员充分热身后，采用站立式起跑，听信号后出发，用最快速度完成规定距离的跑步，场上运动员 3200 米（标准田径场跑 8 圈），守门员 2400 米（标准田径场跑 6 圈）。

要求：

(1) 运动员必须穿着统一比赛服装参加测试，服装背号与报名表相同。

(2) 每名队员的成绩均由 3 名计时员计时，取中间成绩。

3. 常见问题：

(1) 测试运动员越线（跑近路）。

(2) 测试队友之间采用推、拉等辅助手段互相帮助。

(3) 已经结束测试的运动员或其他非测试人员为未完成测试的运动员领跑。

判罚：

(1) 测试运动员越线，第一次处以违规队员黄牌警告，第二次直接终止测试。

(2) 出现互相推、拉等情况，均处以施助方和受助方各一次黄牌警告，出现第二次则直接终止测试。

(3) 已经结束测试的运动员或其他非测试人员为未完成测试的运动员领跑。出现第一次均处以施助方和受助方各一次黄牌警告，出现第二次则直接终止测试；施助人员取消资格。

4. 成绩指标：每名运动员测试一次，成绩计量单位为“分：秒（mm ' ss " 00）”，保留百分秒位。