

第十四届全国运动会曲棍球项目竞赛规程

一、竞赛项目

男子曲棍球

女子曲棍球

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。

三、参加办法

（一）资格赛暨全国冠军杯赛

1. 除东道主陕西队及奥运组合队外，其它参加第十四届全国运动会曲棍球比赛的队伍（包括香港和澳门特别行政区队）必须报名参加资格赛。

2. 东道主陕西队及奥运组合队直接获得参加决赛的资格，不参加资格赛。

3. 男子项目获得资格赛前 7 名的队和东道主陕西队共 8 支队参加决赛。女子项目获得资格赛前 6 名的队、东道主陕西队和奥运组合队共 8 支队参加决赛。男子项目少于 8 支队伍（包括东道主陕西队）及女子项目少于 8 支队伍（包括东道主陕西队和奥运组合队）的不进行资格赛。

4. 体能测试准入

根据相关规定，报名运动员必须参加体能测试，体能测试达标者方可参加曲棍球资格赛（香港和澳门特别行政区队除外）。测试内容为：30 米冲刺、垂直纵跳、深蹲相对力量、卧推相对力量、腹肌耐力、背肌耐力、3000 米跑。体测未达标者，可参加协会统一组织的体能测试补测（一次性），具体补测时间及安排另行通知，补测达标者可报名参加全运会决赛。为备战东京奥运会，凡 2021 年 1 月 1 日至全运会资格赛报名截止日期间入选国家队集训名单并实际参加集训的国家队运动员，如在国家队集训期间体测成绩（以体育总局公布国家队体能测试成绩单为准）达到资格赛体能测试准入标准，可直接参加全运会决赛。东道主运动员须参加资格赛期间或协会统一组织的体能测试，达标者方可直接参加全运会决赛。

5. 参赛人数

各队可报领队 1 名，主教练 1 名、助理教练 2 名，医生 1 名，运动员 26 名大名单（含国家队队员）。在第一次技术会议上，各队需确定体测达标的最终参赛运动员 18 人【如有 2 名守门员（必须穿戴守门员装备），则每场比赛最多可

有 18 名运动员参赛；如有 1 名守门员（必须穿戴守门员装备），则每场比赛最多可有 16 名运动员参赛】。

（二）决赛

1. 奥运组合队组队方式

报名运动员应为东京奥运会最终参赛运动员（18 人）。如因受伤无法参加全运会的奥运队员，需出示医院伤病证明，经手曲棒垒球中心批准后，可从该受伤队员所属省市体测达标的运动员中替换，被替换受伤运动员不得代表所属省市参赛。

2. 参赛人数

各队须报运动员 20 名（须从通过体测达标的最多 26 名资格赛运动员大名单中挑选）。每队最多可报替补运动员 2 名。国家队联队可报 18 人（无替补人员）。替补运动员食宿自行安排，相关费用自理。在第一次技术会议上，各队需确定最终参赛运动员 18 人【如有 2 名守门员（必须穿戴守门员装备），则每场比赛最多可有 18 名运动员参赛；如有 1 名守门员（必须穿戴守门员装备），则每场比赛最多可有 16 名运动员参赛】。

（三）其他

1. 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。各队报名官员职务不得在赛区随意更换，领队、主教练不得空缺，专人专职，如遇特殊情况官员无法赴赛区，需参赛单位或代表团提前书面上报组委会，经审核同意后方可变更。

2. 凡已报名参加比赛的队，未经国家体育总局同意，不得无故退出比赛，否则除按竞赛规程总则及赛风赛纪和反兴奋剂承诺书给予处罚外，还将取消该队本年度剩余比赛和下一年度比赛资格。

四、竞赛办法

（一）资格赛暨全国冠军杯赛

1. 第一阶段：如参赛队为 8 个队（含 8 个队）至 14 个队，则分 A/B 两个小组，采用单循环比赛办法，分别决出第一阶段各小组的名次。如参赛队为 14 个以上，则资格赛竞赛办法另行制定。

2、第二阶段：

（1）如参赛队为 8 个队，则获得第一阶段 A/B 两个小组第 1、2 名的队采用同名次赛办法，决出最终第 1-4 名。获得两个小组第 3、4 名的队分别进行交叉淘汰赛，决出最终第 5-8 名。

（2）如参赛队为 9 支队，则获得第一阶段 A/B 两个小组第 1-2 名的队采用同名次赛办法，决出最终第 1-4 名。获得第一阶段小组第 5 名的队与另一小组第 4 名的队进行附加赛，负队并列最终第 9 名；附加赛获胜队则进入另一小组第四位置，采用交叉淘汰赛办法决出最终第 5-8 名。

（3）如参赛队为 10 个队，则获得第一阶段 A/B 两个小组第 1-2 名的队采用同名次赛办法，决出最终第 1-4 名。获得第一阶段 A/B 两个小组第 4、5 名的队进行交叉淘汰赛，

负队不再进行比赛，并列最终第 9 名，胜队则与 A/B 两个小组第 3 名进行附加赛，决出最终第 5-8 名。具体方式如下：

交叉赛： A4 - B5

 B4 - A5

附加赛： A4B5 胜 - B3 附加赛 1

 B4A5 胜 - A3 附加赛 2

5-8 名次赛：

附加赛 1 胜 - 附加赛 2 胜 决第 5-6 名

附加赛 1 负 - 附加赛 2 负 决第 7-8 名

（4）如参赛队为 11 个队，则获得第一阶段 A/B 两个小组第 1-2 名的队采用同名次赛办法，决出最终第 1-4 名。获得第一阶段小组第 6 名的队与另一小组第 5 名的队进行附加赛，负队并列最终第 10 名；附加赛获胜队则进入另一小组第五位置，然后采用上述（3）10 个队比赛办法决出第 5-10 名。

（5）如参赛队为 12-14 个队，则获得第一阶段 A/B 两个小组第 1-2 名的队采用同名次赛办法，决出最终第 1-4 名。获得第一阶段 A/B 两个小组第 3-6 名的队采用交叉淘汰与附加赛的办法，即 A3 对 B6，B3 对 A6，A4 对 B5，B4 对 A5 进行交叉赛，四场交叉赛胜队进行附加赛决出最终第 5-8 名，四场交叉赛的负队不再进行比赛，并列最终第 9 名。具体方式如下：

交叉赛： A3 - B6

 B3 - A6

A4 - B5

B4 - A5

附加赛： A3B6 胜 - B4A5 胜 附加赛 1

B3A6 胜 - A4B5 胜 附加赛 2

名次赛：

附加赛 1 胜队 - 附加赛 2 胜队 决出第 5-6 名

附加赛 1 负队 - 附加赛 2 负队 决出第 7-8 名

获得第一阶段小组第 7 名的队不再进行比赛，并列最终第 10 名。

3. 分组比赛时，根据报名截止日中国曲棍球协会积分排名顺序，进行抽签分组，具体办法另行公布。

4. 分组单循环比赛时，按国际曲联有关编排办法执行。

5. 分组比赛时原则上不与原省（市）队、才交流组成的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。如无法避免相关联队伍在同一组，则相关联队安排在第一轮比赛。

（二）决赛

1. 第一阶段：8 支队分 A/B 两个小组，采用单循环比赛办法，分别决出第一阶段各小组的名次。

2. 第二阶段：

将第一阶段获得A/B两个小组第1-4名的队,采用1对4、2对3交叉淘汰和附加赛办法,分别决出最终第1-4名和第5-8名。具体办法如下:

交叉赛: A1 - B4

A2 - B3

B1 - A4

B2 - A3

附加赛: A1B4 负 - B2A3 负 附加赛 1

B1A4 负 - A2B3 负 附加赛 2

A1B4 胜 - B2A3 胜 附加赛 3

B1A4 胜 - A2B3 胜 附加赛 4

名次赛:

附加赛 1 负队 - 附加赛 2 负队 决出第 7-8 名

附加赛 1 胜队 - 附加赛 2 胜队 决出第 5-6 名

附加赛 3 负队 - 附加赛 4 负队 决出第 3-4 名

附加赛 3 胜队 - 附加赛 4 胜队 决出第 1-2 名

3. 分组比赛时,根据报名截止日中国曲棍球协会积分排名顺序,进行抽签分组,具体办法另行公布。

4. 分组单循环比赛时,按国际曲联有关编排办法执行。

5. 分组比赛时原则上不与原省(市)队、才交流组成的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。如无法避免相关联队伍在同一组, 则相关联队安排在第一轮比赛。

(三) 决定名次的办法

1. 单循环比赛决定名次的办法:

在常规比赛时间(60 分钟)内每队胜一场得 3 分, 负一场得 0 分。如在常规比赛时间(60 分钟)结束时两队比分相同, 则需直接进行 23 米球决胜, 胜队积 2 分, 负队积 1 分。

各队按积分多少决定名次, 积分多者名次列前。如遇两个或两个以上队积分相等, 则本阶段单循环全部比赛获胜场次多者名次列前, 如仍无法决出名次, 则采用 23 米球比赛办法决定名次。注: 在计算获胜场次时, 按 60 分钟常规比赛时间。

2. 交叉赛、附加赛决定名次办法:

交叉赛、附加赛必须决出胜负。如常规比赛时间(60 分钟)结束时比分相等, 则采用 23 米球决胜办法决定胜负。

3. 23 米球比赛办法

(1) 23 米球比赛将在本阶段单循环比赛全部结束后进行, 由组委会安排相关比赛的具体时间并提前通知。

(2) 当两个队进行 23 米球比赛时, 采用 FIH 规程规定的 23 米球决胜办法决出名次。

(3) 当两个以上队进行 23 米球比赛时, 首先由相关队互罚第一轮 23 米球, 互罚顺序抽签决定, 采用 FIH 规程规定的 23 米球决胜办法决出名次。胜队得 3 分, 负队得 0 分。积分多者名次列前。

(4) 如仍无法决出胜负，则按(3)方式进行第二轮 23 米球比赛。如仍然无法决出胜负，则按(3)方式进行第三轮 23 米球比赛。

(5) 三轮 23 米球比赛后仍无法决出胜负，则采用抽签方式排出名次。

(四) 竞赛规则

1. 采用中国曲棍球协会审定的最新《曲棍球竞赛规则》及国际曲联竞赛规程有关规定；

2. 关于红、黄、绿牌的规定：

(1) 运动员被出示绿牌后必须出场 2 分钟；被出示黄牌后必须出场 5 分钟（含）以上；一名运动员被出示红牌，即停止该场比赛权利，并自然停止下一场比赛。如技术代表或仲裁委员会对其没有进一步的处罚，则停赛一场后恢复比赛。

(2) 一名运动员在整个赛事中被出示黄牌累计达两张，仲裁委员会需进行商议决定是否对其做出进一步的处罚。

(3) 如运动队有被停赛的运动员，则该队需相应减少替补席运动员人数。

(4) 资格赛中的红、黄、绿牌不带入决赛；但无论资格赛和决赛，第一阶段的红、黄、绿牌均带入第二阶段。

3. 教练员、运动员或随队官员凡有围攻、谩骂、侮辱、殴打或故意伤害裁判员或对方运动员的行为，按违反《全国体育竞赛赛区工作条例》和《中国曲棍球管理条例》予以处罚。

4. 根据《中国曲棍球领队管理办法》各队领队必须参加组委会，比赛期间需全程就坐替补席靠近记录台一侧并行使队伍管理职责。

5. 参照国际曲联有关规定，比赛采用视频裁判，具体细则另行公布。

（五）比赛服装

1. 每队必须准备三套颜色不同的比赛服装，每套服装主色应占 80%以上面积，建议每队同一套比赛服装使用同一颜色（如：上衣、短裤/裙、护袜均为红色）。女队员必须穿短裙，守门员的三套上装颜色必须与本队队员的服装颜色有明显区别。各队须于赛前 2 个月提供三套颜色比赛服和守门员上衣照片电子版给中国曲棍球协会备案。

2. 紧身衣、裤，发带等附属物颜色须与所穿着比赛服装主颜色相一致。防守短角球护膝应与长袜颜色一致或为黑色。

3. 运动员的比赛服装颜色不统一，不佩戴护齿、不带护腿板、不着长袜者不得上场比赛。

4. 运动员的比赛服装，上衣背面中部及短裙或短裤的正面左侧须印有清晰实心号码，上衣背面号码高 20cm。短裙、短裤号码高 7-9cm，守门员上衣前胸、后背中部均须印有号码。比赛服装号码颜色与服装主体颜色必须有明显色差区别，便于记录台识别。如技术代表认为号码颜色与服装色相近，难以识别，有权要求该队进行调换，如因调换服装造成比赛影响的，其责任由相关队伍承担。

5. 比赛服装号码必须为 1-32 号。

6. 运动员必须穿专用曲棍球鞋进入比赛场地，鞋、护袜以及守门员的护腿、护脚颜色必须为深色，但不得与草皮颜色相近。

7. 进入替补席的领队、教练等官员均应着统一服装。否则不得进入替补区。

五、录取名次与奖励

（一）资格赛暨全国冠军杯赛

1. 获得前 8 名成绩的队伍予以奖励。
2. 设“体育道德风尚奖”。

（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）规定执行。

六、报名和报到

（一）资格赛报名和报到通知另发；

（二）决赛报名和报到按照《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）第三条第（二）、（四）项有关规定执行。

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）第八条有关规定执行。

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

仲裁委员会人员组成和职责范围按国家体育总局及中国曲棍球协会有关规定执行。

十、未尽事宜，另行通知。

附件：第十四届全国运动会曲棍球项目体能测试方案

附件

第十四届全国运动会曲棍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曲棍球项目运动员体能测试，作为各运动队所有运动员参加十四运曲棍球资格赛及决赛的资格条件，赛前未参加体能测试或体能测试成绩不合格的运动员不得参加全运会比赛。

二、工作安排

（一）全运会体能测试工作共进行两次，均为集中测试。

（二）第一次体能测试工作在全运会资格赛前进行，体能测试成绩合格的运动员方能参加资格赛。体测未达标者或因故不能参加第一体能测试者，可参加协会统一组织的体能测试补测（一次性），具体补测时间及安排另行通知，补测达标者可报名参加全运会决赛。

1. 第一次体能测试成绩合格的运动员无需参加体测补测；

2. 各队报名名单中，因故未能参加第一次体能测试的运动员和第一次体能测试成绩不合格的运动员需通过体能测补测并合格后，方可参加全运会决赛。

（四）参加两次体测运动员需为各队 26 人名单内人员。

三、测试内容

（一）测试内容为：30 米冲刺、垂直纵跳、深蹲相对力量、卧推相对力量、腹肌耐力、背肌耐力、3000 米跑。

（二）体能测试及体能补测的内容和标准一致。

(三) 运动员需参加所有 7 项测试。

四、体测标准及合格标准

(一) 体测标准

第十四届全国运动会体能测试准入标准

评分	30m冲刺 (s)		垂直纵跳 (cm)		深蹲相对力量		卧推相对力量		腹肌耐力 (s)	背肌耐力 (s)	3000m (min`s)	
	男	女	男	女	男	女	男	女			男	女
10	≤4.0	≤4.4	≥55	≥50	≥2.0	≥1.8	≥1.3	≥1.1	≥120	≥120	≤11:00	≤12:00
9	4.1	4.5	54	49	1.9	1.7	1.2	1.0	115-119	115-119	11:01-11:15	12:01-12:15
8	4.2	4.6	53	48	1.8	1.6	1.1	0.9	110-114	110-114	11:16-11:30	12:16-12:30
7	4.3	4.7	52	47	1.7	1.5	1.0	0.8	105-109	105-109	11:31-11:45	12:31-12:45
6	4.4	4.8	51	46	1.6	1.4	0.9	0.7	100-104	100-104	11:46-12:00	12:46-13:00
5	4.5	4.9	50	45	1.5	1.3	0.8	0.6	90-99	90-99	12:01-12:30	13:01-13:30
4	4.6	5.0	48-49	42-44	1.4	1.2	0.7	0.5	80-89	80-89	12:31-13:00	13:31-14:00
3	4.7	5.1	45-47	38-41	1.3	1.1	——	——	70-79	70-79	13:01-13:30	14:01-14:30
2	4.8	5.2	41-44	34-37	1.2	1.0	——	——	60-69	60-69	13:31-14:00	14:31-15:00
1	4.9	5.3	36-40	30-33	1.1	0.9	——	——	30-59	30-59	14:01-14:30	15:01-15:30
0	≥5.0	≥5.4	≤35	≤29	≤1.0	≤0.8	≤0.6	≤0.4	<30	<30	>14:30	>15:30

备注：1、各项指标得分计算四舍五入，精确到小数点后相应位数。
2、3000m跑6-9分为15s一个区间，平均1.5秒得0.1分，1-5分为30s一个区间，平均3秒得0.1分。

(二) 合格标准

体测合格标准为 42 分。

五、体能测试方法细则

(一) 30 米冲刺

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；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 1 位。运动员测试不许穿跑鞋。

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。

4. 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。

5. 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。

（二）垂直纵跳

1. 测试器材：电子纵跳垫

2. 测试要求：被测者站于纵跳垫上，摆臂尽力垂直向上跳起，落于原处。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 3 次跳跃机会，取最好成绩，计量单位为 cm，精确到整数，精确到整数以后数位的设备结果四舍五入到整数。

（三）深蹲最大力量

1. 测试器材：2 套

（1）体重秤

（2）弹力绳及固定架（弹力绳高度可调节）

（3）杠铃杆-20 公斤/个/套

（4）杠铃片-200 公斤/套

（5）深蹲架

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触绳铃响再发力蹲起。

（1）为避免受伤，运动员可以佩戴软质护腰带、护踝。

（2）为避免受伤，运动员可以踮起脚跟。

3. 测试流程

杠铃片从高向底降重量，当降低到某名运动员预期重量时可申请测试，每人三次测试机会。如果没蹲起，没有触绳均算失败，取三次测试最大重量。

4. 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。

5. 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。

5. 成绩指标：

成绩计量单位为公斤，精确到整数。计算重量体重比例时，四舍五入到小数点后一位。



深蹲直接测试法示意图

（四）卧推最大力量

1. 测试器材：2 套

（1）体重秤

（2）弹力绳及固定架（弹力绳高度可调节）

（3）杠铃杆-20 公斤/个/套

（4）杠铃片-200 公斤/套

（5）平推架

2. 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。拿起杠铃，向下曲臂，双肘要达到或小于 90 度触绳铃响，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，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。计算重量体重比例时，四舍五入到小数点后一位。

3. 测试流程

杠铃片从高向底降低重量，当降低到某名运动员预期重量时可申请测试，每人三次测试机会。如果没推起，没有触绳均算失败，取三次测试最大重量。

4. 错误动作：动作幅度不够。

解决措施：在运动员双肘触绳铃响后方可推起。

纠正及判罚

(1) 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。

(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。

(五) 腹肌耐力测试

1. 测试器材：6 套

(1) 长凳或跳箱 6 个：宽度不小于 40cm、高度不低于 35cm

(2) 秒表：6 块

(3) 弹力绳及固定支架 6 套

2. 测试要求

(1) 准备姿势：被测试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，保持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不超过 30 度，由同伴帮助固定小腿，同伴双手不得触碰被测试者膝盖及以上部位。

(2) 动作过程和要求：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 25cm，上方第一条弹力绳高出长凳平面 15cm。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。记录运动员保持身体位置的时间，如出现身体

离开第一条弹力绳或触碰第二天弹力绳、双手拉扯衣物，进行一次提醒，如再次发生，即测试停止。

3. 错误动作：手拉扯衣物。

4. 成绩指标

(1) 记录运动员保持动作的时间，计量单位为秒(s)，精确到整数。

(2) 如果运动员维持时间达到 120 秒，可以停止测试，计为满分。



腹肌耐力测试示意图

(六) 背肌耐力测试

1. 测试器材：6 套

(1) 长凳或跳箱 6 个：宽度不小于 40cm、高度不低于 35cm

(2) 秒表：6 块

(3) 弹力绳及固定支架 6 套

2. 测试要求

(1) 被测试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，保持身体在一个平面上，由同伴帮助固定小腿，同伴双手不得触碰被测试者膝盖及以上部位。

(2) 动作过程和要求：记录运动员保持身体位置的时间，如果身体触绳，进行一次提醒，如果仍无法达到要求并触绳或铃响，即测试停止。

2. 成绩指标

(1) 测试员记录运动员保持动作的时间，计量单位为秒（s），精确到整数。

(2) 如果运动员维持时间达到 120 秒，可以停止测试，计为满分。



背肌耐力测试示意图

(七) 3000 米跑

1. 测试器材：电子计时器、400 米标准田径场

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，用最快速度完成跑步。

3. 要求

被测者尽快完成 3000 米距离的跑步（标准田径场跑 7.5 圈）。运动员不许穿跑鞋测试，运动员不许穿越田径场内场抄近路。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。

4. 常见问题

（1）测试运动员越线，第一次给予违规队员警告，第二次直接终止测试。

（2）出现互相推、拉等情况，均给予施助方和受助方各一次警告，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。出现第一次均给予施助方和受助方各一次警告，出现第二次则直接终止测试；施助人员取消资格已完成测试的取消成绩。

5. 成绩指标

记录完成的时间，计量单位为“分：秒”，精确到整数。