

第十四届全国运动会五人制篮球项目竞赛规程

一、竞赛项目

- (一) 男子篮球：22 岁以下组、19 岁以下组
- (二) 女子篮球：成年组、19 岁以下组

二、运动员资格

(一) 资格要求

1. 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）的有关规定。

2. 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。

3. 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。

4. 须符合本竞赛规程和《篮球规则》有关规定。

(二) 年龄要求

1. 男子 22 岁以下组：1999 年 1 月 1 日以后出生（1998 年 12 月 31 日以前出生的运动员最多 4 人）。

2. 女子成年组：1999 年 1 月 1 日以后出生的运动员至少报名 4 人。

3. 男子 19 岁以下组：2002 年 1 月 1 日以后出生（2001 年 1 月 1 日至 2001 年 12 月 31 日出生的运动员最多 3 人）。

4. 女子 19 岁以下组：2002 年 1 月 1 日以后出生（2001 年 1 月 1 日至 2001 年 12 月 31 日出生的运动员最多 3 人）。

（三）参赛主体、资格限定及审查

1. 主办单位将依据有关规定对运动员参赛资格进行审核，并采取公示等程序接受各参赛单位和社会监督。各参赛单位可利用自查、互查和举报等形式，对运动员参赛资格进行审核与监督。凡举报其他单位运动员代表资格的，须实名举报并提供相关证明，如培养合同、代表协议等，公示结束后第二天为最终期限，逾期不予受理。

2. 运动员在参赛资格上经查证属实有违反规定的，赛前查实取消该队员参赛资格，比赛结束后查实取消该队最终名次，被取消的名次依次递补。此外，还将根据参赛代表团赛风赛纪和反兴奋剂工作责任书及其它有关规定，对相关责任人和单位进行处理。

3. 国家队、国青队的运动员（含集训队运动员）应首先服从国家需要和安排，积极参加国际比赛的集训和完成参赛任务。因备战和参赛需要而无法参加全运会资格赛的运动员，经国家体育总局批准后可以代表所属球队直接参加决赛。

4. 参加东京奥运会的运动员，其代表单位可继续联合组

队（简称奥运组合队）参加本届全运会决赛阶段比赛。

5. 港澳地区、华人华侨篮球队，如报名参赛，需单独组队并首先参加资格赛。

三、参加办法

（一）符合全运会竞赛规程总则和总则补充规定通知的参赛运动队，每队可报领队 1 名、主教练 1 名、第一助理教练 1 名、队医 1 名，运动员不少于 12 人（不多于 16 人），赴赛区全队总人数不超过 16 人。全运会比赛分为资格赛、附加赛和决赛，决赛阶段运动队及官员报名数量按照全运会竞赛规程总则和总则补充规定的相关要求执行。

（二）报名参加全运会五人篮球比赛的运动员中，允许其中 2 人同时报名参加全运会三人制篮球资格赛，但是决赛阶段不允许兼项。如五人篮球与三人篮球在资格赛安排上有交叉造成比赛时间冲突，由参赛队兼项队员自行解决。

（三）参加本次比赛的全体参赛人员须由球队所在单位办理人身意外伤害保险，在报名时各单位必须提交保险单据复印件，并同时提交县级以上医务部门检查健康证明。

（四）赛区负责接待每队最多 16 人，其他人员费用自理。如赛区报到前运动员出现伤病的队伍，只能在运动员报名的 16 人大名单中替换人员（包括资格赛、附加赛、决赛）。赛前联席会上确定 10-12 人参赛名单（必须符合相关年龄等资格规定），不足 10 名合规球员的运动队不能参赛，赛中不

得再更换队员。参赛运动员名单、号码一经确认后，不得更改。

（五）奥运组合队所涉及的单位，决赛阶段可在 16 人大名单中进行等量人员的替换。

（六）比赛分为资格赛、附加赛、决赛三个阶段。东道主、奥运组合队不参加资格赛和附加赛阶段的比赛，直接进入决赛阶段。有奥运组合队报名的组别，资格赛（含附加赛）产生 6 支队伍进入决赛，没有奥运组合队参加的组别，资格赛（含附加赛）产生 7 支队伍进入决赛。

四、竞赛办法

（一）基础体能测试

1. 本届全运会篮球比赛各年龄组别将在各赛区资格赛赛前两天进行基础体能测试。

2. 所有参加资格赛的运动员赛前必须参加基础体能测试，未参加基础体能测试的运动员不得参加比赛（香港、澳门运动员除外）。

3. 体能测试具体项目和测试办法详见附件。体能测试成绩取各队实际参加篮球比赛的运动员体测成绩来统计和排名。体能测试不达标者，不能参加比赛。

4. 东道主运动员必须在决赛前进行基础体能测试，测试达标后方可参赛。

（二）资格赛

1. 分组办法：各年龄组别比赛将按照上届全运会决赛阶段前 8 名进行蛇形编排，编排后如出现本届比赛不参加队，该队位置将由其他队抽签和选位填补。其它参赛队将抽签和选位入组，首先由获得上届全运会 9 至 12 名队按名次顺序，先抽取选位序号后再选位入组；然后由其他参赛队抽取抽签序号，再按抽签序号进行抽签落位。

2. 比赛办法：根据参赛报名队数将各年龄组别分为 A、B、C 三个组或 A、B、C、D 四个组，进行单循环赛排出各赛区小组名次。如三个组则为获得 A、B、C 组前 2 名运动队获得决赛资格，资格赛三个组第 3、4 名队进入附加赛；如四个组则为获得 A、B、C、D 组第 1 名队获得决赛资格，资格赛四个组第 2、3 名队进入附加赛。

具体分组和比赛办法、录取名次另行补充通知。

（三）附加赛

1. 必须是参加过资格赛的 12 名运动员，如在资格赛中出现重大伤病（需赛区医院出具证明），方可在 16 人大名单中且基础体能测试合格的运动员中准予替换。

2. 比赛办法：

资格赛分为三个小组进行单循环赛的年龄组，则获得各小组 3、4 名的队参加附加赛，附加赛获得第 1 名队参加决赛，第 2 至第 5 名队为本届全运会篮球比赛第 9 至第 12 名。有奥运组合队参加的组别，附加赛中获得第 1 至第 4 名的队

为本届全运会篮球比赛该组的第 9 至第 12 名。

资格赛分为四个小组进行单循环赛的年龄组，则获得各小组 2、3 名的队参加附加赛，附加赛获得前 3 名队参加决赛，第 4 至第 7 名队为本届全运会篮球比赛第 9 至第 12 名。有奥运组合队参加的组别，附加赛获得前 2 名队参加决赛，第 3 至第 6 名的队为本届全运会篮球比赛该组的第 9 至第 12 名。

（四）决赛

决赛将分为两个阶段进行。

1. 第一阶段进行小组单循环赛。

方案 1：资格赛分三个小组比赛的年龄组，则获得资格赛各小组第 1 名、第 2 名队（即 A1、A2、B1、B2、C1、C2）和附加赛第 1 名（E1）的球队以及东道主队（共 8 支），将按 A1、B1、C1、A2、B2、C2 顺序蛇形排列分组（同组回避原则），进行小组单循环比赛，E1 待东道主选择组别后，再进行自动落位。

东道主、E1（待定）

I 组：A1、B2、C2

II 组：B1、C1、A2

如有奥运组合队参加，则该队定为 E1，与东道主队抽签入组。

方案 2：资格赛分四个小组比赛的年龄组，则获得资格

赛各小组第 1 名队（即 A1、B1、C1、D1）和附加赛前 3 名的球队（即 E1、E2、E3）以及东道主队（共 8 支），将按如下顺序蛇形排列分组，进行单循环比赛，E3 待东道主选择组别后，再进行自动落位。

东道主、E3(待定)

I 组：A1、D1、E1

II 组：B1、C1、E2

如有奥运组合队参加，则该队定为 E3，与东道主队抽签入组。

2. 第二阶段交叉决赛：

获得 I 组和 II 组前两名的队，进行交叉半决赛和决赛，决出本次比赛第 1 名至第 4 名；

获得 I 组和 II 组第 3 名、第 4 名，进行交叉名次赛，决出第 5 名至第 8 名。

（五）竞赛时间和地点安排

1. 资格赛各年龄组别比赛时间（暂定）

- (1) 女子成年组为 2021 年 3 月 4 日至 8 日
- (2) 男子 U19 组为 2021 年 4 月 11 日至 17 日
- (3) 女子 U19 组为 2021 年 3 月 19 日至 31 日
- (4) 男子 U22 组为 2021 年 5 月 8 日至 14 日

2. 附加赛各年龄组别比赛时间（暂定）

- (1) 女子成年组为 2021 年 3 月 11 日至 15 日

(2) 男子 U19 组为 2021 年 4 月 20 日至 24 日

(3) 女子 U19 组为 2021 年 4 月 3 日至 7 日

(4) 男子 U22 组为 2021 年 6 月 1 日至 5 日

3. 决赛各年龄组别比赛时间待定。

4. 各组别开赛时间及比赛地点将根据疫情防控情况另发补充通知。

(六) 竞赛规则执行中国篮球协会审定的 2020 年《篮球规则》及国际篮联最新解释，中场休息时间改为 10 分钟。使用第十四届全运会组委会审定并提供的“全兴牌”比赛用球，男子型号为 7 号球，女子型号为 6 号球。

五、录取名次与奖励

(一) 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。

(二) 获得基础体能测试赛各年龄组集体前八名队和个人前六名，由中国篮球协会授予荣誉牌匾（奖杯）和证书。

(三) 资格赛、附加赛，各赛区须评选“体育道德风尚奖”运动队，运动员，裁判员，辅助裁判员。评选方法根据《中国篮球协会竞赛管理办法暨实施细则》有关体育道德风尚奖评选办法执行。决赛阶段按国家体育总局有关办法执行。

（四）各赛区须对“得分、三分、篮板、助攻、抢断、扣篮、封盖”等单项技术数据进行统计并评优。获各“技术统计单项奖”第一名由各赛区颁发奖状和奖品。

六、报名和报到

（一）报名启动

中国篮球协会将在官网上公布第十四届全运会资格赛报名办法及《第十四届全运会篮球竞赛规程》，各省市单位根据具体通知办法进行报名。中国篮球协会将在 2021 年 1 月开始进行全运会资格赛报名工作。全运会篮球资格赛承办赛区见补充通知。

（二）队伍报名要求

参加资格赛的各运动队在赛前 15 天为最后期限进行人员报名（提交符合年龄和注册规定的参赛运动员名单），中国篮协随后将在官网进行公示，赛前 7-10 天确认报名名单。各队报名运动员不低于 12 名、不超过 16 名（资格赛赛前技术会议确定参加本次比赛的 10-12 名运动员名单）；名单确认后在比赛期间不得再更换。赛区秩序册以中国篮协审核通过资料为准，运动员名单须附电子照片。

（三）队伍报到

资格赛各队提前 3 天到赛区报到，报到第二天进行体测。附加赛各队提前 2 天到赛区报到，比赛结束后 1 天离会。

（四）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）项规定执行。

七、技术官员、基础体能测试成员

（一）资格赛、附加赛技术官员（裁判督导、技术代表、裁判长、裁判员）由中国篮球协会选派；决赛技术官员由中国篮球协会提名，报国家体育总局统一公示后公布。

（二）资格赛技术代表、裁判员于赛前3天到赛区报到，裁判督导于赛前2天到赛区报到；附加赛技术代表提前3天报到，比赛督导、裁判员于赛前2天到赛区报到，决赛阶段报到时间另行通知。

（三）记录台工作人员

各赛区须选派国家二级和二级以上裁判员，担任各场次的记录台工作。临场工作必须严格按《篮球规则》和《记录台手册》的规定执行，并接受临场技术代表的监督。

（四）技术统计人员

各赛区由专人组成技术统计组，对本赛区的全部比赛进行技术统计，每场比赛中场和比赛后将技术统计表及时交送运动队、媒体和有关方。并及时向中国篮协传输成绩和技术统计数据。

（五）基础体能测试人员

由中国篮球协会安排每个赛区两名专业人员负责体测

指导工作，赛区执裁裁判员兼任体测工作人员，并须听从体测指导人员的工作安排，认真参加培训，学习体测方法。赛区竞赛组须给与全力配合。

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《中国篮球协会竞赛管理办法暨实施细则》执行。

十、其它

（一）比赛服装

每队须有三种不同颜色（其中一套为白色）、号码清晰的比赛服装（在报名表上注明）。按《中国篮球协会参赛运动队名称和比赛服装规范》有关规定以及《篮球规则》有关规定执行。报名时须将比赛服装正反面清晰照片发送至中国篮协竞赛部（组委会），不合格者必须改正后方允许参赛（具体事宜见补充通知）。

（二）球队名称和服装广告

按《中国篮球协会竞赛管理办法暨实施细则》中《中国

篮球协会参赛运动队名称和比赛服装规范》中的有关规定，并遵循国家体育总局有关规定执行。

（三）全运会资格赛、附加赛赛区权益及费用：

按中国篮协与各赛区签订的“第十四届全运会篮球资格赛、附加赛承办协议书”有关规定执行。各赛区可进行分冠名，比赛名称为“2021 年第十四届全国运动会（全运会）X 子篮球 X 组资格赛/附加赛（XX 杯 XX 赛区）”。

（四）违规及处罚

按《中国篮球协会纪律准则和处罚规定》中的有关规定，并遵循国家体育总局有关规定执行。

（五）参赛承诺书

各队在资格赛报名时须提交由各队领队和主教练签名的“全运会篮球队参赛承诺书”（具体要求见报名通知）。

（六）有关资料

比赛结束后 10 天内，各赛区须将秩序册、成绩册（各两份）、技术统计表邮寄至中国篮协竞赛部存档（同时汇总电子版存档），另外须将秩序册、成绩册（各两份）邮寄至各运动队。赛区工作总结、裁判员总结发送至邮箱 compete@chinabasketball.org。

（七）赛前联席会

各赛区赛前须安排 1 次全体运动员、教练员、裁判员参加的专题学习（将赛前组委会会议、规则学习会和赛前联席

技术会，安排在赛前 1 天晚上举行）。由技术代表、裁判长主讲的《篮球规则》及国际篮联最新规则解释，以及赛风赛纪专项学习。

十一、未尽事宜，另行通知。

附件：第十四届全运会五人制篮球项目体能测试方案

附件

第十四届全运会五人制篮球项目体能测试方案

一、体能测试项目

指标共 6 项，满分 100 分。

序号	指标名称	分值
1	BMI	10
2	坐位体前屈	10
3	腹肌耐力	20
4	背肌耐力	20
5	卧推	20
6	YOYO 跑	20
合计		100

二、评分标准

成年为 2002 年 1 月 1 日以前出生的运动员，

青年为 2002 年 1 月 1 日以后（含 1 月 1 日）出生的运动员。

达标标准：总分不低于 60 分。

体能测试动作指南

一、BMI 测试

1. 所需器材：体重秤、身高测试仪器。
2. 测试要求：被测者空腹、晨起，运动员在测试当天运动短袖短裤，身体、衣物上不能携带任何金属，再进行相应指标测量。体重、身高、BMI的结果保留1位小数。计算公式为 $BMI = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高}^2(\text{m}^2)$ 。

二、坐位体前屈

1. 所需器材：瑜伽垫、坐位体前屈计
2. 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1），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。从负值开始推，结果未过零点记相应负值，得分为零，结果过了零点记相应数值，按标准计分。



图1 坐位体前屈测试示意图

三、腹肌耐力测试

1. 所需器材：长凳或跳箱

2. 测试要求：被测者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，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2）。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。

3. 测试规范：躯干必须至少与地面平行；鼓励挑战保持极限。



图2 腹肌耐力测试示意图

四、背肌耐力测试

1. 所需器材：长凳或跳箱

2. 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3）。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。

3. 测试规范：躯干必须至少与地面平行；鼓励挑战保持极限。



图3 背肌耐力测试示意图

五、负重卧推

1. 所需器材：备有两个卧推凳、两副杠铃杆、两套2.5—20kg杠铃片（每个相同重量的铃片备2片）。杠铃固定重量规定：男子成年组80kg，男子青年组60kg；女子成年组40kg，女子青年组35kg。

2. 测试要求：被测队员躺在卧推凳上，屈膝，两脚分开着地，从杠铃架上握紧杠铃（握距稍宽于肩），使杠铃杆下降触及胸部；然后用力上推杠铃，直到肘部完全伸直，如此尽最大可能在1分钟内连续推起若干次（图4所示）。



图 4 卧推示意图

3. 测试规范：被测队员要完全控制杠铃，开始时必须使杠铃杆触及胸部，推起后肘关节完全伸直，如有弯曲，成绩不予承认。在推举过程中，要始终保持后背上部和臀部贴在板凳上，双脚平放在地面上，若推举过程中臀部翘起或脚离地，则该次成绩不予记录。

测试中如队员要求保护，同队队员、教练员或随队人员（仅限一人）可以进行保护。但是在保护过程中，保护人员的手部不能与杠铃杆接触，一旦保护人员的手与杠铃杆接触，即视为测试结束，并且该次卧推不计次数。

六、YOYO 跑

1. 所需器材：秒表、音乐播放器

2. 测试要求：被测队员在相距 20 米的两个标志物之间，以不断增加的速度进行带有间歇的折返跑。队员在完成每个 2×20 米后有 5 秒的间歇时间，节奏则由录音机播放的声音信号来控制。跑动速度从 8 级到 21 级被分为 12 档，开始速度是 8 级，相当于 11.5 公里/小时，即在约 12.5 秒内完成 40 米 (2×20 米)。不同的速度档要完成不同的几组 2×20 米折返跑：8 级、10 级、12 级各 2 组，13 级、13.5 级、14 级各 8 组，14.5 级、15 级各 3 组，15.5 级、16 级、16.5 级、17 级各 6 组。记录不能达到要求之前的完成最后一次成绩。（见图 5）

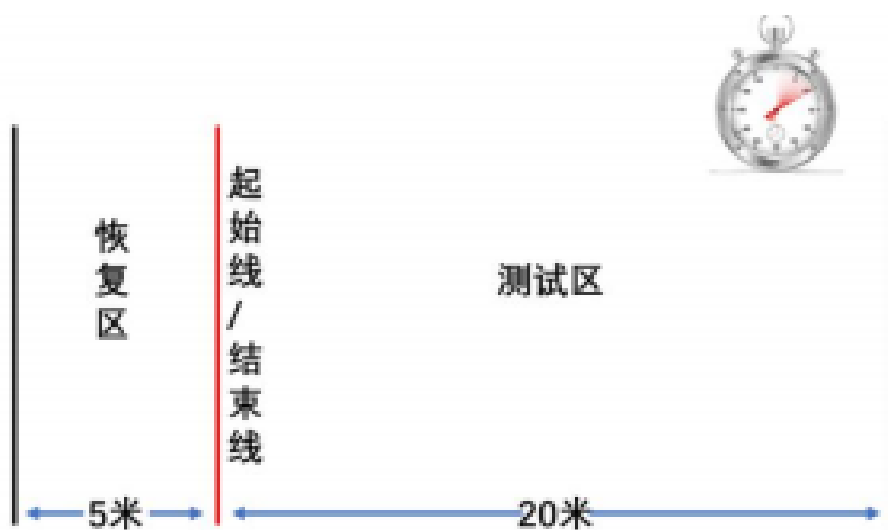


图 5 YOYO 跑测试示意图

3. 测试规范：被测队员从起点线出发，到达20米标志线后必须一脚踩线或过线才能返回，未踩线者须补踩，否则取消测试资格。最后一次折返跑时，无论队员此前是否受到过警告，均必须按速度要求，在信号发出时或之前返回起点线，否则该趟成绩无效。

体能测试评分标准

一、BMI、坐位体前屈、腹肌耐力、背肌耐力标准

评分	BMI		坐位体前屈 cm	腹肌耐力 s	背肌耐力 s
	男	女			
20	--	--	--	≥120	≥120
19	--	--	--	115-119	115-119
18	--	--	--	111-114	111-114
17	--	--	--	107-110	107-110
16	--	--	--	103-106	103-106
15	--	--	--	99-102	99-102
14	--	--	--	95-98	95-98
13	--	--	--	90-94	90-94
12	--	--	--	85-89	85-89
11	--	--	--	80-84	80-84
10	<18.0	<20.0	≥40	75-79	75-79
9	18.0-18.3	20.0-20.3	39	70-74	70-74
8	18.4-18.7	20.4-20.7	38	65-69	65-69
7	18.8-19.1	20.8-21.1	37	60-64	60-64
6	19.2-19.5	21.2-21.5	36	55-59	55-59
5	19.6-19.9	21.6-21.9	35	50-54	50-54
4	20.0-20.3	22.0-22.3	34	45-49	45-49
3	20.4-20.7	22.4-22.7	31-33	40-44	40-44
2	20.8-21.1	22.8-23.1	28-30	35-39	35-39
1	21.2-22.0	23.2-24.0	25-27	30-34	30-34
0	>22.0	>24.0	<20	<30	<30

二、负重卧推评分标准

评分	男子成年运动员（80Kg）		男子青年运动员（60Kg）		女子成年运动员（40Kg）		女子青年运动员（35Kg）
	体重>90kg 系数	体重≤90kg 系数	体重>75kg 系数	体重≤75kg 系数	体重>75kg 系数	体重≤75kg 系数	
20	19.5	18.5	22.0	21.0	12.0	11.0	11.0
19	18.5	17.5	21.0	20.0	11.5	10.5	10.5
18	17.5	16.5	20.0	19.0	11.0	10.0	10.0
17	16.5	15.5	19.0	18.0	10.5	9.5	9.5
16	15.5	14.5	18.0	17.0	10.0	9.0	9.0
15	14.5	13.5	17.0	16.0	9.5	8.5	8.5
14	13.5	12.5	16.0	15.0	9.0	8.0	8.0
13	12.5	11.5	15.0	14.0	8.5	7.5	7.5
12	11.5	10.5	14.0	13.0	8.0	7.0	7.0
11	10.5	9.5	13.0	12.0	7.5	6.5	6.5
10	9.5	8.5	12.0	11.0	7.0	6.0	6.0
9	8.5	7.5	11.0	10.0	6.5	5.5	5.5
8	7.5	6.5	10.0	9.0	6.0	5.0	5.0
7	6.5	5.5	9.0	8.0	5.5	4.5	4.5
6	5.5	4.5	8.0	7.0	5.0	4.0	4.0
5	4.5	3.5	7.0	6.0	4.5	3.5	3.5
4	3.5	2.5	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0
3	2.5	1.5	5.0	4.0	3.5	2.5	2.5
2	1.5	0.5	4.0	3.0	3.0	1.5	1.5
1	0.5	--	3.0	2.0	2.5	0.5	0.5

注：系数＝重量×次数÷体重

三、YOYO 跑评分标准

评分	男子（米）		女子（米）	
	成年运动员	青年运动员	成年运动员	青年运动员
20	1600	1520	1480	1440
19	1560	1480	1440	1400
18	1520	1440	1400	1360
17	1480	1400	1360	1320
16	1440	1360	1320	1280
15	1400	1320	1280	1240
14	1360	1280	1240	1200
13	1320	1240	1200	1160
12	1280	1200	1160	1120
11	1240	1160	1120	1080
10	1200	1120	1080	1040
9	1160	1080	1040	1000
8	1120	1040	1000	960
7	1080	1000	960	920
6	1040	960	920	880
5	1000	920	880	840
4	960	880	840	800
3	920	840	800	760
2	880	800	760	720
1	840	760	720	680

注：男子身高 204cm 以上者，身高每增高 1cm 或体重超过 120kg 者每增重 2.5kg，跑动距离评分标准升高一级。女子身高 189cm 以上者，身高每增高 1cm 或体重超过 90kg 者每增重 2kg，跑动距离评分标准升高一级。