

附件二

**2020 中国攀岩联赛总决赛（江苏吴江·汾湖）**  
**暨第十四届全运会资格赛**  
**基础体能测试及应用方案**

**一、测试时间、地点**

（一）赛前

地点：各省队伍驻地、国家登山训练基地（国家集训队）

时间：赛前 5-30 天

（二）赛中

地点：苏州市吴江区汾湖高新开发区文体中心体育场

时间：2020 年 10 月 2 日 14:30-16:30(男) 17:00-18:45(女)

**二、测试项目**

（一）赛前（10 项）

1.体脂率；2.坐位体前屈（cm）；3.30 米冲刺（s）；4.垂直纵跳（cm）；5.深蹲相对力量；6.卧推相对力量；7.引体向上；8.腹肌力量（s）；9.背肌耐力（s）；10.3000 米跑（s）

（二）赛中（6 项）

1.坐位体前屈（cm）；2.30 米冲刺（s）；3.垂直纵跳（cm）；4.引体向上（次）；5.腹肌耐力（s）；6.背肌耐力（s）

**三、测试评分标准**

（一）赛前

根据《体育总局办公厅关于进一步强化基础体能训练弥补体能短板的通知》基础体能评分标准。

（二）赛中

根据《体育总局办公厅关于进一步强化基础体能训练恶

补体能短板的通知》基础体能评分标准进行测试，并根据测试成绩进行排名。

#### 四、体能测试及应用办法

##### （一）赛前

各参赛单位需赛前自行组织体能测试，测试10项总成绩达60分者方可进行赛事报名。体能测试成绩单要求加盖各单位所在**省体育局公章**，在正式比赛前5-30天、测试结束24小时内，按照成绩单规定格式要求，将填好的电子版成绩和测试视频，发送cma\_climbing@163.com邮箱。文件的名称统一为“参赛单位+体能成绩”。测试成绩单原件随报名材料一并赛区交至组委会（成绩单见附件）。以上材料若不符合要求，取消参赛资格。

在国家队集训无法返回各省队运动员，由国家队统一组织体能测试。相关要求同上。

##### （二）赛中

1.测试项目（6项）：（1）坐位体前屈（cm）；（2）30米冲刺（s）；（3）垂直纵跳（cm）；（4）引体向上；（5）腹肌力量（s）；（6）背肌耐力（s）。

2.应用：根据赛前一天基础体能测试成绩和各单项决赛前比赛成绩的综合成绩判定进入决赛的运动员。综合成绩计算方法：综合成绩=比赛成绩排名×体能测试成绩排名。

体能测试成绩将在当天进行公示。

速度赛：1/8决赛结束后，根据当轮比赛成绩，前12名运动员根据比赛和体能的综合成绩进行排名，取前8名进入1/4决赛，取前10名获得全运会参赛资格。若并列，则比较当轮比赛排名。

攀石赛：预赛结束后，比赛前12名运动员根据比赛和体能的综合成绩进行排名，取前6名进入决赛。若并列，则追溯预赛排名，预赛排名若相同，则追溯常规赛积分排名。

难度赛：预赛结束后，比赛前 12 名运动员根据比赛和体能的综合成绩进行排名，取前 8 名进入决赛。若并列，则追溯预赛排名，预赛排名若相同，则追溯常规赛积分排名。

两项全能（攀石和难度）：预赛结束后，比赛前 12 名运动员根据比赛和体能的综合成绩进行排名，取前 6 名进入决赛，取前 10 名获得全运会参赛资格。若并列，先追溯预赛排名，预赛排名若并列，则追溯攀石、难度两项最好成绩；若仍并列，则追溯两项全能种子排名，种子排名若并列，则追溯攀石、难度两项最好成绩，若仍并列，则全部获得相应资格。

## 五、成绩认定

### （一）公示

所有赛前、赛中体能测试成绩须在攀岩中国官方网站进行公示。

### （二）赛后抽查

2020 中国攀岩联赛比赛结束后 1 个月内，将视情况对部分项目运动员进行抽查，被抽查运动员及所属单位应予以配合。如抽查成绩远低于体能测试成绩或有较大出入，则按照体测成绩执行并问责有关人员及单位。

六.如发现弄虚作假的单位和个人，将依据有关规定进行处罚。

七、本基础体能测试方案最终解释权归中国登山协会所有，未尽事宜，另行通知。