

2020 年全国少年比赛男子体能比赛内容及评分标准（9—10 岁）

序号	内容	评分标准	测评要点	技术要求
1	地上分腿屈体提倒立	10 次为满分，每少 1 次扣 1 分	1. 上肢、肩带及腰腹力量 2. 倒立的控制能力	地上分腿屈体支撑开始，直臂分腿屈体提至手倒立，连续完成 10 次。倒立身体位置要求在 15 度以内，否则不予以计数。失去支撑将停止计数。测量所完成的次数（次）
2	地上直角支撑	20 秒为满分，每少 1 秒扣 0.5 分	支撑、腹肌力量	髋关节保持 90 度，直臂、直腿、稳定。脚触地或手移动或髋角变化超过 15 度即停止计时。测量坚持的时间（秒）
3	单杠正握引体向上	20 次为满分，每少 1 次扣 0.5 分	上肢悬垂拉引能力	正握悬垂开始，要求引体至下颌过杠，不得摆动借力完成。测量所完成的次数（次）
4	横叉、左、右纵叉	紧贴地面为满分，每高 1 厘米扣 3 分	双腿左右和纵向展开的柔韧性	横叉身体与两腿夹角为 90 度；纵叉两腿为一条直线。测量裆与地面的垂直距离（厘米）
5	跳马助跑道（或地上）静止控倒立	120 秒为满分，每少 3 秒扣 0.25 分	身体控制能力和稳定性	直臂、直体、并腿。屈体超过 90 度或屈臂超过 90 度或手移动即停止计时。测量坚持的时间（秒）
6	跳马助跑道原地立定跳远	2.0 米为满分，每少 0.01 米扣 0.1 分	下肢弹跳力	两脚平行站立（约与肩同宽），站于起跳线后，同时起跳、同时落地（可摆臂）。测量起跳前脚尖至落地时脚跟的垂直距离。跳二次，取最好成绩。测量所跳远度（米）
7	跳马助跑道 30 米快速跑	5.2 秒为满分，每增加 0.1 秒扣 0.5 分	加速及快速跑能力	站立式起跑，以最快的速度跑完。测量所需的时间（秒）
8	自由体操场地 12 米折返跑 10 趟	70 秒为满分，每增加 1 秒扣 0.2 分	耐力及快速变向的灵敏性	以一侧手触自由体操边线开始，用最快的速度直线跑至对侧边线，用一侧手触边线立即转身跑回起点，如此循环进行，直至完成规定的趟数。测量所需的时间（秒）

备注：体能比赛每项满分 10 分，共计 80 分，按照每项评分标准和技术要求进行评分。

## 2020 年全国少年比赛男子体能比赛内容及评分标准（11—12 岁）

序号	内容	评分标准	测评要点	技术要求
1	地上分腿屈体提倒立	20 次为满分，每少 1 次扣 0.5 分	1. 上肢、肩带及腰腹力量 2. 倒立的控制能力	地上分腿屈体支撑开始，直臂分腿屈体提至手倒立，连续完成 20 次。倒立身体位置要求在 30° 以内，否则不予以计数。失去支撑将停止计数。测量完成的次数（次）
2	地上锐角支撑	10 秒为满分，每少 1 秒扣 1 分	支撑、腹肌力量	髋关节保持 45 度，直臂、直腿、稳定。手移动或髋角变化超过 15 度即停止计时。测量坚持的时间（秒）
3	单杠正握引体向上	30 次为满分，每少 1 次扣 1/3 分（得分保留 2 位小数）	上肢悬垂拉引能力	正握悬垂开始，要求引体至下颌过杠，不得摆动借力完成。测量所完成的次数（次）
4	横叉、左、右纵叉	紧贴地面为满分，每高 1 厘米扣 3 分	双腿左右和纵向展开的柔韧性	横叉身体与两腿夹角为 90 度；纵叉两腿为一条直线。测量裆与地面的垂直距离（厘米）
5	跳马助跑道（或地上）静止控倒立	180 秒为满分，每少 3 秒扣 1/6 分（得分保留 2 位小数）	身体控制能力和稳定性	直臂、直体、并腿。屈体超过 90 度或屈臂超过 90 度或手移动即停止计时。测量坚持的时间（秒）
6	跳马助跑道原地立定跳远	2.2 米为满分，每少 0.01 米扣 0.1 分	下肢弹跳力	两脚平行站立（约与肩同宽），站于起跳线后，同时起跳、同时落地（可摆臂）。测量起跳前脚尖至落地时脚跟的垂直距离。跳二次，取最好成绩。测量所跳的远度（米）
7	跳马助跑道 30 米快速跑	4.8 秒为满分，每增加 0.1 秒扣 0.5 分	加速及快速跑能力	站立式起跑，以最快的速度跑完。测量所需的时间（秒）
8	自由体操场地 12 米折返跑 12 趟	80 秒为满分，每增加 1 秒扣 0.2 分	耐力及快速变向的灵敏性	以一侧手触自由体操边线开始，用最快的速度直线跑至对侧边线，用一侧手触边线立即转身跑回起点，如此循环进行，直至完成规定的趟数。测量所需的时间（秒）

备注：体能比赛每项满分 10 分，共计 80 分，按照每项评分标准和技术要求进行评分。