

第十四届全国运动会攀岩项目竞赛规程

一、竞赛项目

(一) 成年组 (2006 年 1 月 1 日前出生)

- 1.男子两项全能 (攀石+难度)
- 2.女子两项全能 (攀石+难度)
- 3.男子速度
- 4.女子速度

(二) 16 岁以下组 (2006 年 1 月 1 日—2007 年 12 月 31 日出生)

- 1.男子两项全能 (攀石+难度)
- 2.女子两项全能 (攀石+难度)

二、运动员资格与审查

(一) 运动员资格

1.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)、《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)和《体育总局办公厅关于第十四届全国运动会增设项目的通知》(体竞字〔2021〕83号)的有关规定。

2.须符合《全国运动员注册与交流管理办法》(体竞字〔2003〕82号)和《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。

（二）资格审查

体育总局登山运动管理中心（中国登山协会）将对运动员参赛资格进行审查，不晚于赛前15天将运动员名单公示在总局登山运动管理中心（中国登山协会）官网，接受各参赛单位监督。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。超出公示期，将不受理有关运动员参赛资格的审核。

三、参加办法

（一）资格赛

资格赛包括两场，分别为资格赛一（成年组）和资格赛二（成年组、16岁以下组）。

资格赛一：2020 中国攀岩联赛总决赛暨第十四届全运会资格赛

时间地点：2020年10月3—7日 江苏吴江

获得决赛资格的运动员名单：因第十四届全运会决赛增设16岁以下组两项全能单项，通过资格赛一获得决赛资格的相关年龄段的运动员将直接参加决赛16岁以下组比赛。通过资格赛一获得决赛资格的最最终运动员名单将根据排名进行递补。

具体名单,可登陆体育总局登山运动管理中心(中国登山协会)官网查询。

资格赛二: 2021 第十四届全国运动会攀岩比赛资格赛

时间地点: 2021 年 6 月 11—13 日 陕西渭南

参加办法:

1.成年组: 各代表单位各小项最多可报 2 名运动员参赛。
已通过资格赛一获得决赛资格的运动员不参加资格赛二。

2.16 岁以下组: 各代表单位各小项最多可报 3 名运动员参赛。
已通过资格赛一获得决赛资格的运动员不参加资格赛二。

(二) 决赛

各代表单位通过资格赛获得决赛参赛资格的运动员名额不限, 决赛各小项参赛人数为 20 人(特殊名额除外)。

(三) 特殊规定

东京奥运会参赛资格带入第十四届全运会, 获得东京奥运会参赛资格的运动员可不参加资格赛, 自动获得决赛两项全能和速度两个单项的参赛资格。香港特别行政区、澳门特别行政区运动员, 各小项最多可有 2 名运动员直接参加决赛。

四、竞赛办法

(一) 比赛规则

参照国际攀岩联合会公布的最新版竞赛规则执行, 规则全文可到国际攀岩联合会官方网站查阅和下载。

（二）场地装备

资格赛和决赛的比赛场地、岩壁及公共技术装备由承办单位提供，安全带、攀岩鞋、镁粉袋等个人装备自备。

（三）比赛办法

1.资格赛二各小项将只进行预赛一个轮次的比赛。成年组预赛各小项前 10 名获得第十四届全运会决赛资格，16 岁以下组预赛各小项前 20 名获得第十四届全运会决赛资格（女子两项全能前 19 名获得第十四届全运会决赛资格）；

2.第十四届全运会决赛将进行预赛、决赛两轮，两项全能预赛取前 8 名进入决赛，速度预赛取前 16 名进入决赛。

五、资格赛体能测试

各参赛单位需在资格赛前自行组织体能测试，测试 10 项总成绩达 60 分者方可参赛。测试方案详见附件。

六、录取名次与奖励

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）的有关规定执行。

七、技术官员

（一）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。

（二）资格赛的技术官员（含技术代表、仲裁和裁判员等）由总局登山运动管理中心（中国登山协会）选派；决赛的技术官员（含技术代表、仲裁和裁判员等）由总局登山运动管理中心（中国登山协会）提出建议名单，报国家体育总局批准确定。

资格赛、决赛技术官员名单于赛前公布在总局登山运动管理中心（中国登山协会）网站：www.cmasports.cn。

（三）定线员在比赛开始前5天报到，技术代表、裁判长在比赛开始前4天报到，其他裁判员、工作人员在比赛开始前3天报到，仲裁在比赛开始前2天报到；所有技术官员在比赛结束后1天离会。

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）有关规定执行。

九、服装

服装要求按照总局登山运动管理中心（中国登山协会）最新审定的最新版国际攀联竞赛规则及本规程规定执行。

(一) 各参赛单位需有统一的比赛服。比赛服可印有赞助商广告标志, 具体规定按国际攀联竞赛规则执行。此外, 需在比赛服装胸前印有长 20×宽 15(厘米)的参赛单位简称(如: 北京); 后肩印有长 16×宽 9(厘米)的运动员名字。

(二) 在开幕式、颁奖仪式中, 各参赛队需统一仪式服装入场。

十、未尽事宜, 另行通知。

附件: 第十四届全国运动会攀岩项目体能测试方案

附件

第十四届全国运动会攀岩项目体能测试方案

一、测试项目

1.体脂百分比(%)；2.坐位体前屈(厘米)；3.30米冲刺(秒)；4.垂直纵跳(厘米)；5.深蹲相对力量；6.卧推相对力量；7.引体向上；8.腹肌耐力(秒)；9.背肌耐力(秒)；10.3000米(min:s)，共计10项。

二、测试评分标准

第十四届全国运动会攀岩项目体能测试评分标准

得分	体脂百分比(%)		坐位体前屈(cm)		30m冲刺(s)		垂直纵跳(cm)		深蹲相对力量		卧推相对力量		引体向上		腹肌耐力(s)	背肌耐力(s)	3000m(min:s)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女			男	女
10	≤8	≤15	≥28	≥32	≤4.2	≤4.6	≥55	≥45	≥2.0	≥1.5	≥1.2	≥1.0	≥25	≥15	≥120	≥120	≤09:30	≤11:00
9	9	16	27	31	4.3	4.7	54	44	1.9	1.4	1.1	0.9	24	14	115-119	115-119	09:31-09:45	11:01-11:15
8	10	17	26	30	4.4	4.8	53	43	1.8	1.3	1.0	0.8	23	13	110-114	110-114	09:46-10:00	11:16-11:30
7	11	—	25	29	4.5	4.9	52	42	1.7	1.2	0.9	0.7	22	12	105-109	105-109	10:01-10:15	11:31-11:45
6	12	18	22-24	26-28	4.6	5.0	51	41	1.6	1.1	0.8	0.6	21	11	100-104	100-104	10:16-10:30	11:46-12:00
5	13	—	19-21	23-25	4.7	5.2	50	40	1.5	1.0	0.7	0.5	20	10	90-99	90-99	10:31-11:00	12:01-12:30
4	14	19	16-18	20-22	4.8	5.2	48-49	38-39	1.4	0.9	0.6	0.4	18-19	9	80-89	80-89	11:01-11:30	12:31-13:00
3	15	—	11-15	15-19	4.9	5.3	46-47	36-37	1.3	0.8	—	—	16-17	8	70-79	70-79	11:31-12:00	13:01-13:30
2	16	20	6-10	10-14	5.0	5.4	44-45	34-35	1.2	0.7	—	—	14-15	7	60-69	60-69	12:01-12:30	13:31-14:00
1	17	21-23	1-5	5-9	5.1	5.5	41-43	31-33	1.1	0.6	—	—	11-13	6	30-59	30-59	12:31-13:00	14:01-14:30
0	≥18	≥24	≤0	≤4	≥5.2	≥5.6	≤40	≤30	≤1.0	≤0.5	≤0.5	≤0.3	≤10	≤5	<30	<30	>13:00	>14:30
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。																	

三、测试及应用办法

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分者方可参赛。各参赛单位应提前1周将体能测试时间和地点报至体育总局登山运动管理中心，登山中心将派人员前往测试地抽查测试情况。体能测试成绩表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，按照测试成绩表规定格式要求，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”。测试成绩表原件随报名材料一并提交至体育总局登山运动管理中心。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。

四、测试摄像要求

测试前需准备 4 台 IPAD(128G 内存)拍摄设备并根据各项体能准入测试的要求培训摄像裁判员。

（一）体脂百分比

1.将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员需在每名运动员上场测量时拍摄号码并用语音报号。

2.摄像机位设在测量仪正面斜侧 45 度方位，当测量结束，测量仪显示数值时，需移动机位上前拍摄测量数值，并用语音播报。

3.无特殊情况，拍摄过程不停机。

（二）坐位体前屈

1.将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员需在每名运动员上场测量时拍摄号码并用语音报号。

2.摄像机位设在测量仪正面斜侧 45 度方位，当测量结束，测量仪显示数值时，需移动机位上前拍摄测量数值，并用语音播报。

3.无特殊情况，拍摄过程不停机。

（三）30 米冲刺

1.将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员需在每名运动员上场时拍摄号码并用语音报号。

2.摄像机位设置在跑道侧面，可根据情况进行局部平稳移动。当测量结束，测量仪显示数值时，需移动机位上前拍摄测量数值，并用语音播报。

3. 无特殊情况，拍摄过程不停机。

（四）垂直纵跳

1.将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员需在每名运动员上场时拍摄号码并用语音报号。

2.摄像机位设置在测量仪正侧面方位，当测量结束，测量仪显示数值时，需移动机位上前拍摄测量数值，并用语音播报。

3.无特殊情况，拍摄过程不停机。

（五）深蹲相对力量

1.将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员需在每名运动员上场测量时拍摄号码并用语音报号。

2.摄像机位设在测量仪正面斜侧 45 度方位，当测量结束，测量仪显示数值时，需移动机位上前拍摄测量数值，并用语音播报。

3.无特殊情况，拍摄过程不停机。

（六）卧推相对力量

1.将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员需在每名运动员上场测量时拍摄号码并用语音报号。

2.摄像机位设在测量仪正面斜侧 45 度方位，当测量结束，测量仪显示数值时，需移动机位上前拍摄测量数值，并用语音播报。

3.无特殊情况，拍摄过程不停机。

（七）引体向上

1.将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员需在每名运动员上场时拍摄号码并用语音报号。

2.摄像机位设置在运动员正侧方位，测试时摄像裁判员需把运动员全身都拍摄到镜头内。当测量结束，用语音播报成绩。

3. 无特殊情况，拍摄过程不停机。

（八）腹肌耐力

1.将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员需在每名运动员上场时拍摄号码并用语音报号。

2.摄像机位设置在运动员正侧方位，测试时摄像裁判员需把运动员全身及秒表都拍摄到镜头内。当测量结束，秒表显示数值时，需移动机位上前拍摄测量数值，并用语音播报。

3. 无特殊情况，拍摄过程不停机。

（九）背肌耐力

1.将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员需在每名运动员上场时拍摄号码并用语音报号。

2.摄像机位设置在运动员正侧方位，测试时摄像裁判员需把运动员全身及秒表都拍摄到镜头内。当测量结束，秒表显示数值时，需移动机位上前拍摄测量数值，并用语音播报。

3. 无特殊情况，拍摄过程不停机。

（十）3000 米

1.将所有参加测试的运动员进行编号，摄像裁判员需在每名运动员上场时拍摄号码并用语音报号。

2.摄像机位设置在跑道侧面，可根据情况进行局部平稳移动。当测量结束，测量仪显示数值时，需移动机位上前拍摄测量数值，并用语音播报。

3. 无特殊情况，拍摄过程不停机。

五、测试方法及要求

（一）体脂百分比

1.所需器材:体成分测试仪

2.测试要求:按照体成分测试仪的操作程序,规范操作。

3.裁判设置:裁判员需按照测试摄像要求,全程记录测试过程,并将测试数据拍摄记录下来。精确到整数。

（二）坐位体前屈

1.所需器材: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,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。

3.裁判设置:每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于运动员两侧,确保运动员测试时无突然发力或膝盖弯曲等违规行为,裁判 1 同时负责读取测量结果,裁判 2 则同时负责监督检查裁判 1 读数的准确性;裁判 3、裁判 4 为记录裁判,其中裁判 3 负责数据记录或录入,裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



（三）30 米冲刺

1.所需器材:红外测试仪

2.测试要求:被测者充分热身后，站立式起跑（在 1m 助跑区任意自选位置起跑），用最快速度完成 30m 距离。（终点结束计时以躯干阻断红外电门为准）；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。

3.裁判设置：每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于跑道起点，确保运动员起跑动作符合测试要求。裁判 1 同时负责读取运动员测量结果，裁判 2 则同时负责监督检查裁判 1 读数的准确性;裁判 3、裁判 4 为记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。

（四）垂直纵跳

1.所需器材:电子纵跳垫

2.测试要求:运动员站立于纵跳垫上,摆臂并尽力垂直向上跳起,腾空后至落地前膝关节必须伸直,落于原处。垂直向上跃起至最高点时,可以勾脚尖,但不可屈髋或屈膝;落地时可屈髋屈膝缓冲。运动员有 3 次测试机会,记录最好成绩。测试前允许有 2 至 3 次试跳,计量单位为 cm,精确到小数点后 1 位。

3.裁判设置:每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于运动员两侧,确保运动员纵跳动作符合测试要求。裁判 1 同时负责读取运动员纵跳测量结果,裁判 2 则同时负责监督检查裁判 1 读数的准确性;裁判 3、裁判 4 为记录裁判,其中裁判 3 负责数据记录或录入,裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



(五) 深蹲相对力量

【直接测试法】

1.所需器材: 杠铃杆, 杠铃片, 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再发力蹲起, 有明显技术质量问题的深蹲不计数, 计量单位为公斤, 精确到整数。

3.测试流程:

- 以运动员预估 1RM 的 60%重量进行 5-10 次热身;
- 休息 1min;
- 增加重量 5-10%, 运动员完成 3-5 次重复;
- 休息 2min;
- 增加重量 5-10%, 运动员完成 2-3 次重复;
- 休息 2-4min;
- 增加重量 5-10%, 运动员完成 1 次;
- 如仍可以继续, 则休息 2-4min 后增加 5-10%, 完成 1 次;
- 如不能完成, 则休息 2-4min 后减少 5-10%, 完成 1 次。

4.注意事项:杠铃杆两旁需要各安排 1 人进行保护。

5.裁判设置: 每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于杠铃杆两旁, 确保运动员安全以及深蹲动

作符合测试要求。裁判 1 同时负责读取运动员测量结果，裁判 2 则同时负责监督检查裁判 1 读数的准确性；裁判 3、裁判 4 为记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



【基于速度的最大力量测试法】

1.所需要器材:杠铃杆，杠铃片，深蹲架，Gymaware 爆发力测试仪

2.测试要求:根据受试者力量水平选择适宜的重量，将仪器固定在杠铃杆上进行递增负荷测试，要求运动员每次用最快速度蹬起，仪器自动记录测试数据。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蹲起，有明显技术质量问题的深蹲不计数。

3.注意事项:杠铃杆两旁需要各安排 1 人进行保护。

4.裁判设置: 每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于杠铃杆两旁，确保运动员安全以及深蹲动

作符合测试要求。裁判 1 同时负责读取运动员测量结果，裁判 2 则同时负责监督检查裁判 1 读数的准确性；裁判 3、裁判 4 为记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



（六）卧推相对力量

【直接测试法】

1.所需器材：杠铃杆、杠铃片、卧推架

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，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。

3.测试流程：以运动员预估 1RM 的 60%重量进行 5-10 次热身；

- 休息 1min;

- 增加重量 5-10%，运动员完成 3-5 次重复；
- 休息 2min；
- 增加重量 5-10%，运动员完成 2-3 次重复；
- 休息 2-4min；
- 增加重量 5-10%，运动员完成 1 次；
- 如仍可以继续，则休息 2-4min 后增加 5-10%，完成 1 次；
- 如不能完成，则休息 2-4min 后减少 5-10%，完成 1 次。

4.注意事项:卧推架后面需要安排 1 人进行保护。

5.裁判设置: 每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时位于卧推架后面，确保运动员安全以及卧推动作符合测试要求。裁判 1 同时负责读取运动员测量结果，裁判 2 则同时负责监督检查裁判 1 读数的准确性；裁判 3、裁判 4 为记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



【基于速度的最大力量测试法】

1.所需要器材:杠铃杆，杠铃片，卧推架，Gymaware 爆发力测试仪。

2.测试要求:根据受试者力量水平选择适宜的重量，将仪器固定在杠铃杆上。进行递增负荷测试，要求运动员每次用最快速度推起，仪器自动记录测试数据。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，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。

3.注意事项:卧推架后面需要安排 1 人进行保护。

4.裁判设置:每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时位于卧推架后面，确保运动员安全以及卧推动作符合测试要求。裁判 1 同时负责读取运动员测量结果，裁判 2 则同时负责监督检查裁判 1 读数的准确性;裁判 3、裁判 4 为记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



(七) 引体向上

1.所需器材:单杠

2.测试要求: 被测者双手正握, 间距比肩略宽, 发力拉起过程中不允许突然发力或身体摆动。身体下放阶段时, 双肘伸直, 随后上拉至下颌过杆。上拉过程中, 腿部有伴随的收腿、蹬腿动作, 不算摆动, 可以计数; 若是依靠甩腿等动作让身体晃动, 依靠摆动惯性顺势上拉, 则属于有明显技术质量问题, 不计数。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。双手离开单杠且双脚落地后, 结束该项测试。

3.裁判设置: 每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于单杠两旁, 确保运动员安全以及引体向上动作符合测试要求。裁判 1 同时负责读取运动员测量结果, 裁判 2 则同时负责监督检查裁判 1 读数的准确性; 裁判 3、裁判 4 为记录裁判, 其中裁判 3 负责数据记录或录入, 裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



（八）腹肌耐力

1.所需器材:长凳或跳箱，秒表

2.测试要求:运动员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。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，如果运动员维持时间达到 120s 时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。

3.裁判设置:每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于运动员两侧，负责计时，同时按测试要求，对运动员测试过程中身体偏离平面的动作姿态进行警告或判罚，并在运动员结束测试后呼报计时成绩。裁判 3、裁判 4 为

记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



(九) 背肌耐力

1.所需器材:长凳或跳箱，秒表

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。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，如果运动员维持时间达到 120s 时，可以停止测试,计为满分，计量单位为秒，精确到整数。

3.裁判设置:每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试时分居于运动员两侧，负责计时，同时按测试要求，对运动员测试过程中身体偏离平面的动作姿态进行警告或判罚，并在运动员结束测试后呼报计时成绩。裁判 3、裁判 4 为

记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。



（十）3000 米

1.所需器材:秒表

2.测试要求:被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成 3000m 距离，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

3.裁判设置: 每组测试设备配备 4 位裁判员。裁判 1、裁判 2 测试开始时位于跑道起点，确保运动员起跑动作符合测试要求；测试结束时位于跑道终点，裁判 1 同时负责读取运动员测量结果,裁判 2 则同时负责监督检查裁判 1 读数的准确性;裁判 3、裁判 4 为记录裁判，其中裁判 3 负责数据记录或录入，裁判 4 负责监督检查数据记录或录入的准确性。

六、公示

总局登山运动管理中心（中国登山协会）将于资格赛前在官网公示体能测试成绩。

七、如发现弄虚作假的单位和个人，将依据有关规定进行处罚。

八、此方案最终解释权归国家体育总局登山运动管理中心所有，未尽事宜，另行通知。

第十四届全运会攀岩项目资格赛体能测试成绩表

十四运攀岩资格赛体能测试成绩表																	
(省市区体育局公章)										队伍名称:							
										测试日期:							
姓 项目	男子运动员								女子运动员								
	数值	得分	数值	得分	数值	得分	数值	得分	数值	得分	数值	得分	数值	得分	数值	得分	
体脂百分比 (%)																	
坐位体前屈 (cm)																	
30米冲刺 (s)																	
垂直纵跳 (cm)																	
深蹲相对力量																	
卧推相对力量																	
引体向上 (次)																	
腹肌耐力 (s)																	
背肌耐力 (s)																	
3000m (s)																	
总分																	
备注																	

联系人:

电话: