



中华人民共和国国家标准

GB/T XXXXX—XXXX

大众竞速类滑冰运动水平等级评价规范

Specifications for evaluation of popular racing skating sports level

(点击此处添加与国际标准一致性程度的标识)

(征求意见稿)

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX – XX – XX 发布

XXXX – XX – XX 实施

国家市场监督管理总局
国家标准化管理委员会 发布

目 次

前言 II

引言 III

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 大众竞速类滑冰运动水平的等级 1

5 评价的总体要求 1

6 评价主体 2

7 评价要素 2

8 评价程序 4

附录 A（规范性） 大众竞速类滑冰运动各等级技能测评方法 6

参考文献 18

表 1 大众竞速类滑冰各等级运动水平对应的技能 2

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由XXXX提出。

本文件由全国体育标准化技术委员会（SAC/TC 456）归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

本文件为首次发布。

引 言

近年来，我国冰雪运动发展迅速。截至2022年初，全国已有标准冰场654块。随着滑冰运动的不断普及，一方面，滑冰爱好者越来越多，在满足滑冰爱好需求的同时，竞速类滑冰爱好者也更想全面客观的了解自身滑冰水平如何、哪些方面还存在着欠缺、需要朝着哪个方面继续努力等等；另一方面，从事大众竞速类滑冰教育培训评价等活动的专业机构也越来越多，教育培训质量、评价等也亟需加强管理。为满足各方的需求，规范大众竞速类滑冰运动水平评价活动，制定本文件。

本文件在对国内外竞速类滑冰运动相关规则研究分析的基础上，重点考虑了大众竞速类滑冰的运动水平等级划分、等级评价的总体要求以及评价主体、要素、程序等内容。通过明确大众竞速类滑冰的评价要素等内容，为规范大众竞速类滑冰运动水平等级评价活动提供依据，为大众竞速类滑冰爱好者提升自身技能水平、吸引和带动更多人参与竞速类滑冰运动提供支撑。

大众竞速类滑冰运动水平等级评价规范

1 范围

本文件确立了大众竞速类滑冰运动水平的等级，规定了等级评价的总体要求，以及评价主体、评价要素、评价程序等具体要求。

本文件适用于群众性（包括儿童、青少年、成年）竞速类滑冰运动水平的等级评价。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 40232 冰雪运动场所用安全标志

GB/T XXXXX 竞速类滑冰运动项目基础术语

3 术语和定义

GB/T XXXXX界定的术语和定义适用于本文件。

4 大众竞速类滑冰运动水平的等级

根据大众竞速类滑冰运动的特点及现实状况，将大众竞速类滑冰运动水平分为三等九级，其中1级~3级为初级；4级~6级为中级；7级~9级为高级。

5 评价的总体要求

5.1 公正性

评价主体应独立、客观、公平地实施评价活动。评价结果不受实施难度、是否收费等因素影响。

5.2 规范性

评价主体应制定科学的评价方案，评价严格按照评价方案执行。

5.3 准确性

评价活动应采集使用真实的数据，评价结果客观准确的反映评价活动情况，具有高信度。

5.4 有效性

评价活动应规范、公平、公正地开展，评价结果与评价活动目的、内容一致，具有有效性。

5.5 可互认性

按照本文件或参照本文件开展了竞速类滑冰运动水平等级评价的活动，经查验核实，对运动水平等级进行互认。

6 评价主体

6.1 评价委员会

- 6.1.1 评价委员会宜为常设机构，负责组织大众竞速类滑冰运动水平等级评价活动。
- 6.1.2 评价委员会由 5 名或 5 名以上的委员组成（宜为单数），宜保持委员的连续性。
- 6.1.3 评价委员会应制定等级评价管理制度和工作流程，对评级结果等进行明确规定。
- 6.1.4 评价委员会应选取适用的权重测算方法，依据权重，制定竞速类滑冰专业知识及安全知识、竞速类滑冰技术技能等考试大纲，规划考试项目。

6.2 评价小组

- 6.2.1 评价委员会下设评价小组，评价小组由 5 名或 5 名以上评价人员组成。
- 6.2.2 评价小组工作职责：
 - 制定评价方案；
 - 收集、整理参评者的资料和数据信息；
 - 核查材料和信息的真实性；
 - 依据有关标准和指标对参评者进行评价；
 - 提出评价等级建议。

7 评价要素

- 评价要素包括竞速类滑冰理论知识及竞速类滑冰技能。
- a) 竞速类滑冰理论知识评价包括但不限于竞速类滑冰运动的概述、竞赛知识、竞速类滑冰运动场地及设施设备、竞速类滑冰技术动作、竞速类滑冰体能训练分析、运动损伤与防护方法等。
 - b) 竞速类滑冰技能评价主要是竞速类滑冰技术动作。大众竞速类滑冰各等级运动水平对应的技能按附录 A 给出的测评方法进行评价，应达到表 1 的规定。

表1 大众竞速类滑冰各等级运动水平对应的技能

序号	等级		技能要求	理论与安全知识测评项目
1	初级	1级	达到以下技能要求： a) 双腿支撑惯性滑行； b) 同蹬同收滑行； c) 犁式停止法。	包含内容：竞速类滑冰运动的概述、竞赛知识、竞速类滑冰运动场地及设施设备、竞速类滑冰技术动作、竞速类滑冰体能训练分析、运动损伤与防护方法等。
2		2级	达到以下技能要求： a) 直线移动重心滑行； b) 直线侧蹬后引滑行； c) 双腿支撑左右变刃惯性滑行。	
3		3级	达到以下技能要求： a) 弯道交叉步滑行；	

表1 大众竞速类滑冰各等级运动水平对应的技能（续）

序号	等级		技能要求	理论与安全知识测评项目
3	初级	3级	b) 直线单腿支撑惯性滑； c) 滑行 500 m（120"）。。	包含内容：竞速类滑冰运动的概述、竞赛知识、竞速类滑冰运动场地及设施设备、竞速类滑冰技术动作、竞速类滑冰体能训练分析、运动损伤与防护方法等。
4	中级	4级	达到以下技能要求： a) 弯道左支右蹬滑行； b) 弯道右腿支撑惯性滑行； c) 直线单腿蹬起惯性滑行。	
5		5级	达到以下技能要求： a) 弯道左腿支撑惯性滑行； b) 直线单腿支撑曲线滑行； c) 完整起跑技术（正、侧面均可）。	
6		6级	达到以下技能要求： a) 对于速度滑冰，男子在 55" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；对于短道速度滑冰，男子在 62" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑； b) 对于速度滑冰，女子在 59" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；对于短道速度滑冰，女子在 64" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑。	
7		7级	达到以下技能要求： a) 对于速度滑冰，男子在 52" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；对于短道速度滑冰，男子在 58" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑； b) 对于速度滑冰，女子在 56" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；对于短道速度滑冰，女子在 60" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑。	
8	高级	8级	达到以下技能要求： a) 对于速度滑冰，男子在 49" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；对于短道速度滑冰，男子在 54" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑； b) 对于速度滑冰，女子在 53" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；对于短道速度滑冰，女子在 56" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑； c) 对于速度滑冰，男子在 103" 内在标准冰场上完成 1 000 m 滑跑；对于短道速度滑冰，男子在 180" 内在标准冰场上完成 1 500 m 滑跑； d) 对于速度滑冰，女子在 110" 内在标准冰场上完成 1 000 m 滑跑；对于短道速度滑冰，女子在 190" 内在标准冰场上完成 1 500 m 滑跑。	
9		9级	达到以下技能要求：	

表 1 大众竞速类滑冰各等级运动水平对应的技能（续）

序号	等级		技能要求	理论与安全知识测评项目
9	高级	9级	<p>a) 对于速度滑冰，男子在 46" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；对于短道速度滑冰，男子在 50" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；</p> <p>b) 对于速度滑冰，女子在 50" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；对于短道速度滑冰，女子在 52" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；</p> <p>c) 对于速度滑冰，男子在 97" 内在标准冰场上完成 1 000 m 滑跑；对于短道速度滑冰，男子在 170" 内在标准冰场上完成 1 500 m 滑跑；</p> <p>d) 对于速度滑冰，女子在 104" 内在标准冰场上完成 1 000 m 滑跑；对于短道速度滑冰，女子在 180" 内在标准冰场上完成 1 500 m 滑跑。</p>	包含内容：竞速类滑冰运动的概述、竞赛知识、竞速类滑冰运动场地及设施设备、竞速类滑冰技术动作、竞速类滑冰体能训练分析、运动损伤与防护方法等。

8 评价程序

8.1 申请

- 8.1.1 参评者在规定时间内向评价委员会提出评级申请，并提交相应材料。
- 8.1.2 参评者可以自由选择申请初级的各等级评价，中级、高级的各等级评价应按 4 级～9 级逐级申请。

8.2 受理

评价委员会应在1个工作日内向参评者确认提交的等级评价申请。

8.3 初评

- 8.3.1 评价委员会委派评价小组，按照评价工作方案，依据提交的材料组织对参评者运动水平的考试。
- 8.3.2 依据考试结果，提出运动水平等级评价建议。
- 8.3.3 评价委员会对运动水平等级建议进行审定，作出审定意见并告知参评者。

8.4 结果公示

评价委员会应将运动水平等级结果进行公示，公示期一般为10个工作日。

8.5 异议处理

公示期间，参评者若有异议，可提出复核申请。一个评价周期内仅可提出一次复核申请。评价委员会收到复核申请10个工作日内，应组织进行复核，必要时重新组织开展评价，提出维持原等级评价或者调整等级评价的意见。

8.6 终评

评价委员会应根据初评结果和异议处理情况，确定运动水平评价等级。

8.7 持续改进

若大众竞速类滑冰运动者参与评定结果为未通过，可再次申请评定。

8.8 结果发布

通过XXXX平台发布大众竞速类滑冰运动水平评价结果，内容包括但不限于参评者和评价等级。

附录 A

(规范性)

大众竞速类滑冰运动各等级技能测评方法

A.1 总体要求

开展大众竞速类滑冰运动各等级技能测评的测评场地应符合GB/T 40232的规定。

A.2 1级需掌握的技能的测评

A.2.1 测评场地

标准速度滑冰场地或标准短道速度滑冰场地。双腿支撑惯性滑行测试场地，每隔2 m放置1组标志块，用8组标志块隔出长14 m、宽1 m的滑行通道；同蹬同收滑行测试场地，每隔5 m放置1组标志块，用7组标志块隔出长30 m、宽4 m的滑行通道；犁式停止法测试场地，停止区用2组标志块隔出长5 m、宽3 m的停止区域。

A.2.2 测评器材

测评器材包括标志块和米尺。

A.2.3 标准动作

A.2.3.1 双腿支撑惯性滑行

测试开始后，参评者自由加速滑行，在起始标志块前开始保持冰上滑行基本姿势，利用平刃惯性向前滑行。

A.2.3.2 同蹬同收滑行

身体保持冰上直线滑行基本姿势，身体重心在冰刀的后半部，两腿膝关节向足尖方向弯曲，两足同时用内刃后半部向外侧蹬冰，推动身体向前移动，两足之间的距离逐渐加大到同肩宽时两足尖内收，两膝逐渐伸直靠拢，双足成基本姿势并继续向前移动。

A.2.3.3 犁式停止法

上体前倾，两膝内扣，将刀跟分开使两刀尖向内扣，同时将重心后移成后坐姿势，用两冰刀内刃压擦冰面形成制动力，使滑行速度减慢而停止滑行。

A.2.4 测试方法

A.2.4.1 双腿支撑惯性滑行

参评者站在第一组标志块后做好准备，在考评员发令后，按照标准动作进行直道双脚支撑惯性滑行测试，有1次测试机会，以有效通过的标志块组数计算成绩并为最终成绩。

A.2.4.2 同蹬同收滑行

参评者站在第一组标志块后做好准备，在考评员发令后，按照标准动作进行同蹬同收滑行测试，有1次测试机会，以标准动作完成有效完整弧形数计算成绩并为最终成绩。

A.2.4.3 犁式停止法

参评者站立于测试场地区域内，在考评员发令后，按照标准动作进行犁式停止法测试。参评者自由加速，在停止区内静止，有1次测试机会，按照停止法标准动作和停止位置计算成绩并为最终成绩。

A.2.5 评定要求

A.2.5.1 双腿支撑惯性滑行

评定要求包括：

- a) 参评者未按照标准动作通过滑行通道或已经进入滑行通道后站立或身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者滑出规定通道，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者在发令前起动出发，则该次测试成绩无效；
- d) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- e) 男参评者通过少于7组标志块，女参评者通过少于6组标志块，则该次测试成绩无效。

A.2.5.2 同蹬同收滑行

评定要求包括：

- a) 参评者未按照标准动作通过滑行通道或已经进入滑行通道后站立或身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者滑出规定通道，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者在发令前起动出发，则该次测试成绩无效；
- d) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- e) 参评者上体保持冰上直线滑行基本姿势，无起伏；
- f) 双脚未并拢，则该次测试成绩无效；
- g) 动作不连贯，有停顿，测试成绩无效；
- h) 男参评者未完成7个完整弧线，女参评者未完成6个完整弧线，则该次测试成绩无效。
- i) 技术动作出现一次以上明显错误，成绩无效。

A.2.5.3 犁式停止法

评定要求包括：

- a) 参评者身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者在发令前起动出发，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- d) 采用内八字停止降速直到停止，出停止区则该次测试成绩无效。

A.2.6 评分标准

3个考评动作同时达到评定要求即可视为合格。

A.3 2级需掌握的技能的测评

A.3.1 测评场地

标准速度滑冰场地或标准短道速度滑冰场地。直线移动重心滑行测试场地和直线侧蹬后引滑行测试场地，每隔5 m放置1组标志块，用7组标志块隔出长 30 m、宽4 m的滑行通道；双腿支撑左右变刃惯性滑行测试场地，沿直线每隔2 m放置1个标志块，用10个标志块摆成一系列18 m的滑行路线。

A.3.2 测评器材

测评器材包括标志块和米尺。

A.3.3 标准动作

A.3.3.1 直线移动重心滑行

参评者两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，在起始标志块前支撑站立做子准备。测试开始后，参评者加速滑行，在到达第一组标志块前成滑冰侧蹬冰姿势，支撑腿必须鼻、膝、脚尖在一条垂直线上，辅助腿刀尖与支撑腿刀尖平行，支撑腿在腰、臀、腿配合用力下，向体侧平行蹬移，直至辅助腿转化为支撑腿并完成重心移动。左右脚动作相同，方向相反，重复移动重心滑行动作，在滑行通道区域内连续滑行。

A.3.3.2 直线侧蹬后引滑行

参评者两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，在起始标志块前支撑站立做好准备。由基本滑行姿势开始，一腿向侧蹬出，然后回收经后位平衡至双脚并拢成原姿势，左右腿交替进行。

A.3.3.3 双腿支撑左右变刃惯性滑行

参评者两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，在起始标志块前支撑站立做好准备。测试开始后，参评者从起跑线正中间位置加速滑行，在第一块标志块前成滑行基本姿势，双脚平行支撑，并利用腰、臀、腿用力扭转滑成“S”形路线，向左转采用左脚冰刀外刃、右脚冰刀内刃滑行，向右转采用右脚冰刀外刃、左脚冰刀内刃滑行。

A.3.4 测试方法

A.3.4.1 直线移动重心滑行

参评者站在起始标志块前做好准备，在考评员发令后，按照标准进行直道移动重心滑行测试。左右移动一次为1幅步，有1次测试机会，以完成标准动作的步数计算成绩并为最终成绩。

A.3.4.2 直线侧蹬后引滑行

参评者站在起始标志块前做好准备，在考评员发令后，按照标准进行直线侧蹬后引滑行测试。左右移动一次为1幅步，有1次测试机会，以完成标准动作的步数计算成绩并为最终成绩。

A.3.4.3 双腿支撑左右变刃惯性滑行

参评者站在起始标志块前做好准备，在考评员发令后，按照标准动作进行双腿支撑左右变刃惯性滑行测试，有1次测试机会，以有效通过的标志块组数计算成绩并为最终成绩。

A.3.5 评定要求

A.3.5.1 直线移动重心滑行

评定要求包括：

- a) 参评者未按照标准动作通过滑行通道或已经进入滑行通道后站立或身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者滑出规定通道，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者在发令前起动出发，则该次测试成绩无效；
- d) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- e) 参评者进入滑行跑道后再有起速蹬冰、单脚滑行的动作或者冰刀离开冰面，则该次测试成绩无效；
- f) (6) 每侧支撑腿支撑时鼻、膝、脚尖在一条垂直线上方为有效移动；
- g) (7) 参评者未按标准动作达到 3 幅步，则该次测试成绩无效。

A. 3. 5. 2 直线侧蹬后引滑行

评定要求包括：

- a) 参评者未按照标准动作通过滑行通道或已经进入滑行通道后站立或身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者滑出规定通道，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者在发令前起动出发，则该次测试成绩无效；
- d) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- e) 参评者上体保持冰上直线滑行基本姿势，无起伏；
- f) 参评者测试中应体现侧蹬、后引、收腿，如动作表现不明确，则该次测试成绩无效；
- g) 参评者未按标准动作达到 3 幅步，则该次测试成绩无效。

A. 3. 5. 3 双腿支撑左右变刃惯性滑行

评定要求包括：

- a) 参评者身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者没有按照规定路线进行滑行、抢跑、单脚停止降速或侧向停止降速，都将被判定为该次测试成绩无效；
- d) 曲线滑行需连贯，碰到标志块 2 次(含)以上，则该次测试成绩无效。

A. 3. 6 评分标准

3个考评动作同时达到评定要求即可视为合格。

A. 4 3 级需掌握的技能测评

A. 4. 1 测评场地

标准速度滑冰场地、标准短道速度滑冰场地。弯道交叉步滑行测试场地在冰面上用10块标志块均匀围起一个直径为6 m的测试圈。直线单腿支撑惯性滑行测试场地由每隔2 m放置1组标志块，用8组标志块隔出长14 m、宽1 m的滑行通道；滑行500 m（120''）。。

A. 4. 2 测评器材

测评器材包括标志块、米尺和秒表。

A. 4. 3 标准动作

A. 4. 3. 1 弯道交叉步滑行

参评者两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，支撑站立于测试圈中心做好准备。测试开始后，身体成滑冰基本姿势，上体与髋、膝、踝关节左倾，形成倾斜面，左脚冰刀外刃、右脚冰刀内刃连续蹬冰滑行。参评者右腿向体侧蹬动，左腿承接重心；右腿提膝收回落至左腿外侧同时左腿发力侧蹬；左腿侧蹬、后引还原成右腿单腿支撑，双脚交替反复匀速蹬冰，围绕测试圈外沿进行连续交叉压步滑行。

A. 4. 3. 2 单腿支撑惯性滑行

参评者两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，在起始标志块前支撑站立做好准备。测试开始后，参评者加速滑行，在到达第一组标志块前重心移至任一腿成支撑腿（保持鼻、膝、脚尖三点垂直成一线）平刃滑行，同时另一腿成浮腿向支撑腿后方伸出，浮腿的膝盖靠近支撑腿的脚踝位置，保持单脚支撑动作，利用平刃惯性平稳滑行通过滑行通道。

A. 4. 3. 3 滑行 500m（120"）

参评者两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，支撑站立于冰面起跑线后做好准备，测试开始后身体成滑冰基本姿势，双脚交替蹬冰，向前沿标志块逆时针方向滑行500 m。

A. 4. 4 测试方法

A. 4. 4. 1 弯道交叉步滑行

参评者站在测试圈中心做好准备，在考评员发令后，按照标准动作在测试圈外沿进行连续弯道交叉步滑行测试。有1次测试机会，以有效标准动作的次数计算成绩并为最终成绩。

A. 4. 4. 2 单腿支撑惯性滑行

参评者站在起始标志块前做好准备，在考评员发令后，按照标准动作进行单腿支撑惯性滑行测试，有1次测试机会，以有效通过的标志块组数计算成绩并为最终成绩。

A. 4. 4. 3 滑行 500 m（120"）

参评者站在起跑线后静止准备，在考评员发令后，按照规定路线逆时针完整滑行500 m。有1次测试机会，以有效通过终点时间和距离计算成绩并为最终成绩。

A. 4. 5 评定要求

A. 4. 5. 1 弯道交叉步滑行

评定要求包括：

- a) 参评者身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者在发令前起动作，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- d) 参评者触碰任意标志块或滑出规定测试场地，则该次测试成绩无效；
- e) 测试过程中每单步双脚同时滞留冰面时间超过 2 秒，则该次测试成绩无效；
- f) 参评者 2 圈滑行少于 5 幅步，则该次测试成绩无效。

A. 4. 5. 2 单腿支撑惯性滑行

评定要求包括：

- a) 参评者未按照标准动作通过滑行通道或已经进入滑行通道后站立或身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者滑出规定通道，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者在发令前起动出发，则该次测试成绩无效；
- d) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- e) 参评者单脚支撑惯性滑行时身体应保持稳定；
- f) 参评者通过滑行通道时支撑腿需保持鼻、膝、脚尖三点一线，浮腿不能落冰，并且冰刀刀尖不能触碰冰面，否则成绩无效；
- g) 任意单脚支撑惯性滑行男参评者未超过第 7 组标志块，女参评者未超过第 6 组标志块，则该次测试成绩无效。

A.4.5.3 滑行 500 m (120")

评定要求包括：

- a) 参评者在发令前起动出发，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者缩短距离或未按规定路线滑行，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者在滑行过程中摔倒，测试成绩无效；
- d) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- e) 参评者的头盔、手套、护颈等安全防护装备如在测试过程中掉落，则测试立刻终止，该次测试成绩无效（短）；
- f) 参评者未完成 500 m 滑行或未在 120" 完成测试成绩无效。

A.4.6 评分标准

3个考评动作同时达到评定要求即可视为合格。

A.5 4级需掌握的技能测评

A.5.1 测评场地

标准速度滑冰场地或标准短道速度滑冰场地。弯道左支右蹬滑行测试场地，在标准冰场的一侧弯道，用7组标志块标出滑行通道，弯道第4组标志块颜色要与其它标志块不同；弯道右脚支撑惯性滑行测试场地，在弯道第一块标志块一侧的直道中点，横向画出一条长7 m的起跑线，在冰面上用10块标志块均匀围起一个直径为6 m的测试圈。直线单腿蹬起惯性滑行测试场地，每隔2 m放置1组标志块，用8组标志块隔出长14 m、宽1 m的滑行通道。

A.5.2 测评器材

测评器材包括标志块和米尺。

A.5.3 标准动作

A.5.3.1 弯道左支右蹬滑行

参评者两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，支撑站立于起始标志块前做好准备。保持弯道滑行姿势，身体左倾，保持两肩和臀部平行，右腿向侧蹬出，直到膝盖完全蹬直，然后将还原回弯道滑行姿势。

A.5.3.2 弯道右腿支撑惯性滑行

参评者两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，支撑站立于测试圈中心做好准备。测试开始后，参评者绕测试圈加速滑行1圈。起速后，上体与髋、膝、踝关节左倾，支撑腿保持鼻、膝、脚尖三点成一直线，身体形成倾斜面，并将重心完全落在右脚支撑腿上，左腿抬离冰面，左腿为浮腿向右腿后方伸出，左腿的膝盖靠近右腿的脚踝位置，用右脚冰刀内刃支撑滑行1圈。

A. 5.3.3 弯道基本姿势惯性滑行

参评者两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，在起始标志块前支撑站立做好准备。测试开始后，参评者加速滑行，在到达第一组标志块前重心移至任一腿成支撑腿(保持鼻、膝、脚尖三点垂直成一线)平刃滑行，同时另一腿成浮腿向支撑腿后方伸出，浮腿的膝盖靠近支撑腿的脚踝位置，保持单腿支撑动作稳定后支撑腿的膝盖蹬直，再还原到单腿支撑动作，利用平刃惯性平稳滑行通过滑行通道。

A. 5.4 测试方法

A. 5.4.1 弯道左支右蹬滑行

参评者在起始标志块前准备，在考评员发令后，按照标准动作进行弯道左支右蹬测试。自由加速至入弯道处，左腿支撑，右腿连贯蹬。有1次测试机会，以有效标准动作次数计算成绩并为最终成绩。

A. 5.4.2 弯道右腿支撑惯性滑行

被测试者在测试圈中心准备，在考评员发令后，按照标准动作进行弯道右脚支撑惯性滑行测试。起速1圈右脚进入支撑惯性滑行动作，有1次测试机会，连续支撑滑过1整圈为成绩合格并为最终成绩。

A. 5.4.3 直线单腿蹬起惯性滑行

参评者站在起始标志块前做好准备，在考评员发令后，按照标准动作进行直线单腿蹬起惯性滑行测试，有1次测试机会，以有效的蹬起次数计算成绩并为最终成绩。

A. 5.5 评定要求

A. 5.5.1 弯道左支右蹬

评定要求包括：

- a) 参评者身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者滑出规定通道，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者在发令前起动出发，则该次测试成绩无效；
- d) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- e) 参评者应始终保持左倾姿势，左脚外刃踩冰滑行；
- f) 若两肩不能保持平行，身体大幅度扭曲，则该次测试成绩无效；
- g) 参评者按标准动作完成次数少于5次，则该次测试成绩无效。

A. 5.5.2 弯道右腿支撑惯性滑行

评定要求包括：

- a) 参评者身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者滑出规定通道，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者在发令前起动出发，则该次测试成绩无效；
- d) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- e) 参评者右脚支撑滑行期间浮腿落冰，刀尖点冰则测试结束，该次测试成绩无效；

- f) 参评者触碰 3 块（含）以上标志块，则该次测试成绩无效；
- g) 参评者右脚支撑未滑过 1 整圈，则该次测试成绩无效。

A. 5. 5. 3 直线单腿蹬起惯性滑行

评定要求包括：

- a) 参评者未按照标准动作通过滑行通道或已经进入滑行通道后站立或身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者滑出规定通道，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者在发令前起动出发，则该次测试成绩无效；
- d) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- e) 参评者单腿支撑惯性滑行时身体应保持稳定；
- f) 参评者通过滑行通道时支撑腿需保持鼻、膝、脚尖三点一线，浮腿不能落冰，并且冰刀刀尖不能触碰冰面，否则成绩无效；
- g) 任意单腿支撑蹬起滑行男参评者有效蹬起次数不足 7 次，女参评者有效蹬起次数不足 6 次则该次测试成绩无效。

A. 5. 6 评分标准

3个考评动作同时达到评定要求即可视为合格。

A. 6 5 级需掌握的技能测评

A. 6. 1 测评场地

标准速度滑冰场地或标准短道速度滑冰场地。弯道左脚支撑惯性滑行测试场地，在弯道第一块标志块一侧的直道中点，横向画出一条长7 m的起跑线，在冰面上用10块标志块均匀围起一个直径为6 m的测试圈。直道单脚支撑曲线滑行测试场地，沿直线每隔2 m放置1个标志块，用10个标志块摆成一行18 m的滑行路线。完整起跑技术（正、侧面均可）测试场地，在标准速度滑冰场地或标准短道速度滑冰场地。

A. 6. 2 测评器材

测评器材包括标志块和米尺。

A. 6. 3 标准动作

A. 6. 3. 1 弯道左腿支撑惯性滑行

参评者两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，支撑站立于测试圈中心做好准备。测试开始后，参评者绕测试圈加速滑行1圈。起速后，上体与髋、膝、踝关节左倾，支撑腿保持鼻、膝、脚尖三点成一直线，身体形成倾斜面，并将重心完全落在左脚支撑腿上，右腿抬离冰面，放松置于身体侧前方，利用左脚冰刀外刃支撑滑行1圈。

A. 6. 3. 2 直线单腿支撑曲线滑行

参评者两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，在起始标志块前支撑站立做好准备。测试开始后，参评者加速滑行，在到达第一块标志块前成单脚支撑姿势。支撑脚利用内、外刃变换，滑成“S”路线连续通过标志块，同时另一腿成浮腿向支撑腿后方伸出，浮腿的膝盖靠近支撑腿的脚踝位置。

A. 6. 3. 3 完整起跑技术（正、侧面均可）

参评者两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，在起跑线后支撑站立做好准备。参评者身体前倾，后脚冰刀内刃发力蹬冰，前脚抬起，脚尖外展，双臂屈肘摆动。高抬腿利用双脚冰刀内刃向前连续疾跑。

A. 6. 4 测试方法

A. 6. 4. 1 弯道左腿支撑惯性滑行

参评者在测试圈中心准备，在考评员发令后，按照标准动作进行弯道左脚支撑惯性滑行测试。自由起速1圈左脚进入支撑惯性滑行动作，有1次测试机会，连续支撑滑过1整圈为成绩合格并为最终成绩。

A. 6. 4. 2 直线单腿支撑曲线滑行

参评者在起始标志块前准备，在考评员发令后，按照标准动作进行直道单脚曲线滑行测试。左腿、右腿分别进行1次测试，有1次测试机会，以有效标准动作通过通道计算成绩并为最终成绩。

A. 6. 4. 3 完整起跑技术（正、侧面均可）

参评者在起跑线后站立做好准备，在考评员发令后，开始起跑，在规定距离内完成疾跑转为直线滑行衔接技术动作。有1次测试机会，起跑、疾跑过程中每次冰刀内刃落冰计为1次有效步数，直至转为直线滑行衔接技术动作为止，按照直线起跑过程中的有效步数计算成绩。

A. 6. 5 评定要求

A. 6. 5. 1 弯道左腿支撑惯性滑行

评定要求包括：

- a) 参评者身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者滑出规定通道，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者在发令前起动出发，则该次测试成绩无效；
- d) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- e) 参评者左腿支撑滑行期间浮腿落冰，刀尖点冰则测试结束，该次测试成绩无效；
- f) 参评者触碰 3 块（含）以上标志块，则该次测试成绩无效；
- g) 参评者左腿支撑未滑过 1 整圈，则该次测试成绩无效。

A. 6. 5. 2 直线单腿支撑曲线滑行

评定要求包括：

- a) 参评者身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- b) 参评者借助外力，则该次测试成绩无效；
- c) 参评者没有按照规定路线进行滑行、抢跑、单脚停止降速或侧向停止降速，都将被判定为该次测试成绩无效；
- d) 曲线滑行需连贯，支撑腿、浮腿触碰到标志块 2 次（含）以上，则该次测试成绩无效；
- e) 浮腿落冰或刀尖点冰，则该次测试成绩无效。

A. 6. 5. 3 完整起跑技术（正、侧面均可）

评定要求包括：

- a) 参评者在起跑线上须保持静止，如抢跑则该次测试成绩无效；
- b) 参评者身体任何部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；

- c) 参评者借助外力, 则该次测试成绩无效;
- d) 参评者的头盔、手套、护颈等安全防护装备如在测试过程中掉落, 则测试立刻终止, 该次测试成绩无效(短);
- e) 参评者疾跑少于6步, 则该次测试成绩无效。

A.6.6 评分标准

3个考评动作同时达到评定要求即可视为合格。

A.7 6级需掌握的技能测评

A.7.1 测评场地

测评场地为标准速度滑冰场地、标准短道速度滑冰场地。

A.7.2 测评器材

测评器材包括标志块、发令枪和秒表。

A.7.3 测试方法

参评者站在起跑线后静止准备, 在考评员发令后, 根据国际滑联最新速度滑冰和短道速度滑冰500 m竞赛规则完成全程滑跑。

A.7.4 评定要求

参评者应按照国际滑联速度滑冰项目或短道速度滑冰项目最新竞赛规则执行。

A.7.5 评分标准

以下测试项目达到时间要求即可视为通过(1次机会):

- a) (速)男子在55"内在标准冰场上完成500 m滑跑;(短)男子在62"内在标准冰场上完成500 m滑跑;
- b) (速)女子在59"内在标准冰场上完成500 m滑跑;(短)女子在64"内在标准冰场上完成500 m滑跑。

A.8 7级需掌握的技能测评

A.8.1 测评场地

测评场地为标准速度滑冰场地、标准短道速度滑冰场地。

A.8.2 测评器材

测评器材包括标志块、发令枪和秒表。

A.8.3 测试方法

参评者站在起跑线后静止准备, 在考评员发令后, 根据国际滑联最新速度滑冰和短道速度滑冰500 m竞赛规则完成全程滑跑。

A.8.4 评定要求

参评者应按照国际滑联速度滑冰项目或短道速度滑冰项目最新竞赛规则执行。

A.8.5 评分标准

以下测试项目达到时间要求即可视为通过（1次机会）：

- a) （速）男子在 52" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；（短）男子在 58" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；
- b) （速）女子在 56" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；（短）女子在 60" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑。

A.9 8 级需掌握的技能的测评

A.9.1 测评场地

测评场地为标准速度滑冰场地、标准短道速度滑冰场地。

A.9.2 测评器材

测评器材包括标志块、发令枪和秒表。

A.9.3 测试方法

参赛者站在起跑线后静止准备，在考评员发令后，根据国际滑联最新速度滑冰 500 m、1 000 m 和短道速度滑冰 500 m、1 500 m 竞赛规则完成全程滑跑。

A.9.4 评定要求

参赛者应按照国际滑联速度滑冰项目或短道速度滑冰项目最新竞赛规则执行。

A.9.5 评分标准

以下测试项目有一项达到时间要求即可视为通过（1次机会）：

- a) （速）男子在 49" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；（短）男子在 54" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；
- b) （速）女子在 53" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；（短）女子在 56" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；
- c) （速）男子在 103" 内在标准冰场上完成 1 000 m 滑跑；（短）男子在 180" 内在标准冰场上完成 1 500 m 滑跑；
- d) （速）女子在 110" 内在标准冰场上完成 1 000 m 滑跑；（短）女子在 190" 内在标准冰场上完成 1 500 m 滑跑。

A.10 9 级需掌握的技能测评

A.10.1 测评场地

测评场地为标准速度滑冰场地、标准短道速度滑冰场地。

A.10.2 测评器材

测评器材包括标志块、发令枪和秒表。

A.10.3 测试方法

参评者站在起跑线后静止准备，在考评员发令后，根据国际滑联最新速度滑冰500 m、1 000 m和短道速度滑冰500 m、1 500 m竞赛规则完成全程滑跑。

A. 10.4 评定要求

参评者应按照国际滑联速度滑冰项目或短道速度滑冰项目最新竞赛规则执行。

A. 10.5 评分标准

以下测试项目有一项达到时间要求即可视为通过（1次机会）：

- a) （速）男子在 46" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；（短）男子在 50" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；
- b) （速）女子在 50" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；（短）女子在 52" 内在标准冰场上完成 500 m 滑跑；
- c) （速）男子在 97" 内在标准冰场上完成 1 000 m 滑跑；（短）男子在 170" 内在标准冰场上完成 1 500 m 滑跑；
- d) （速）女子在 104" 内在标准冰场上完成 1 000 m 滑跑；（短）女子在 180" 内在标准冰场上完成 1 500 m 滑跑。

参 考 文 献

- [1] 《速度滑冰运动员技术等级标准》，体竞字〔2021〕131号，竞技体育司，发布时间2021.07.21
- [2] 《短道速滑运动员技术等级标准》，体竞字〔2021〕131号，竞技体育司，发布时间2021.07.21
- [3] 《滑冰技能等级标准》中国滑冰协会，人民教育出版社2021.7
- [4] 《河北省大众滑冰等级标准》，河北省，发布时间2018.10
- [5] 《张家口市大众滑冰技术等级标准（试行）》，张家口市，发布时间2021.8
- [6] 《冰上运动》朱志强，普通高等教育“十一五”国家级规划教材、体育院校通用教材—人民体育出版社，2012.2
- [7] 《短道速滑》哈尔滨体育学院陈文红，高等教育出版社，2018.6
- [8] 《速度滑冰》哈尔滨体育学院陈文红，高等教育出版社，2020.1
- [9] 《速度滑冰竞赛专业规则》，国际滑联，2021（*Special Regulations & Technical Rules, Speed Skating*, ISU, 2021）
- [10] 《短道速度滑冰竞赛专业规则》，国际滑联，2021（*Special Regulations & Technical Rules, Short Track Speed Skating*, ISU, 2021）
-