**附件1：**

2023年中国武道·综合体能大赛

项目内容

测试规则

一、专项体能测试：

技术性测试1：抱摔测试

综合格斗中的运用：抱摔是重要的进攻技术手段之一，熟练掌握抱摔有助于选手获得优势体位、赢取比赛主动权

（测试者在两个相距5米的沙袋之间来回冲刺并对沙袋完成15次抱摔。动作要求：测试者双手搂抱并用肩膀触碰沙袋，倒地时胸贴在沙袋上，起身算完成一次有效动作。完成15次抱摔的用时越少越好。）

技术性测试2：泰拳的4种技能

综合格斗中的运用：泰拳刚猛且击打技术特点适合在连击中运用，杀伤力巨大

（测试者从八角笼的8个角依次出发、后撤，全程保持正面对八角笼中心，完成对沙袋的8次击打，动作需使用：左手拳、左肘击、左膝击、左踢腿、右手拳、右肘击、右膝击和右踢腿，完成全套动作用时越少越好。）

技术性测试3：绳梯拳击闪避测试

综合格斗中的运用：必备的防守技术之一，良好的步伐和躲闪可以帮助运动员有效防守

起始位置：呈抱架姿势，前脚在绳梯内，后脚在绳梯外。

（测试者前脚向前踏出绳梯同时身体做U型摇闪躲避挂绳，随即后脚跟上在绳梯内点地然后踏出绳梯，同时身体再次做U型摇闪躲避挂绳。依次类推，每次前进一格直至绳梯尽头。之后受测者朝向不变、进行后退，后脚先在绳梯内点地然后踏出绳梯，同时完成U型摇闪躲避挂绳，随即前脚后退身体做U型摇闪躲避挂绳，依次类推直至返回起点。

每次步伐错误将在完成测试的时间上增加1秒，测试用时越少越好。）

技术性测试4：防抱摔测试

综合格斗中的运用：防摔是重要的防守技能之一，尤其对于站立型选手尤为重要；好的防摔能有效避免比赛进入对手节奏和战术设计中

（测试者使用相应重量药球，手臂高举药球向下砸，身体随之向下、双腿向后平直伸展做“防摔”动作，身体下压至挤压药球然后起身，算完成一次有效动作。重复此动作10次即完成测试，用时越少越好。）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 组别 | 球重量（男性） | 球重量（女性） |
| 成年组 | 8kg | 6kg |
| 少年组 | 4kg | 3kg |
| 儿童组 | 2kg | |

技术性测试5：封闭防守测试

综合格斗中的运用：选手在“下位”可能面临劣势，封闭防守考验选手的耐力和核心力量；熟练有效的封闭防守能够帮助选手扭转劣势体位

（起始位置：测试者双腿紧扣沙袋，以背着地。尝试起身用手触碰沙袋对角，每次起身，手需要触碰高于沙袋预设标识线的位置，触碰后回到起始位置。一分钟时间内完成动作次数越多越好。）

技术性测试6：踢击

综合格斗中的运用：踢击是常用进攻技术之一，有效踢击可以破坏对手站架和节奏、赢得主动

（测试者一分钟之内对沙袋进行连续侧踢，左右腿各30秒，用脚背或者胫骨触碰沙袋，避免正蹬动作，且踢腿高度需要超过预设标识线。一分钟时间内完成动作次数越多越好。）

技术性测试7：全方位击打

综合格斗中的运用：全方位的击打往往令对手防不胜防，有效提高终结概率

（测试者多角度击打标靶高段、中段和低段靶位，每个水平高度完成2次击打视为完成一组有效动作，击打方法和角度无限制，受测者可自行组合。完成10组全方位击打组合动作即完成测试，用时越少越好。）

二、综合体能测试

身体素质测试1： 反向“划船”

综合格斗中的运用：强大的上肢肌肉力量和耐力可以帮助运动员在对抗中获得更大优势

（起始位置：测试者双手反握杠铃、脚踩30cm跳箱，使身体“悬挂”在杠铃上。随后用手臂将身体拉向杠铃，直到胸口触碰杠铃，后逐渐伸直手臂返回到起始位置，视为完成一次有效动作。此项测试要求拉起次数越多越好，直至测试者力竭动作变形或主动放弃则结束测试。）

身体素质测试2：药球投掷

综合格斗中的运用：强大的上肢爆发力能够提升一击制胜的概率

（起始位置：测试者选择与自己体重相匹配的药球，坐在地上，背部靠墙，膝盖微曲，双脚自然前放，双手抱住药球使其与起始点齐平，随后从胸部水平位置全力推出。要求测试者双脚不能离开地面，投掷过程中不能借用身体其他部位发力。每位测试者有2次机会，投掷距离越远越好，取最好成绩。）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 球重量 | 男性 | 女性 |
| 2kg | <49kg | <60kg |
| 4kg | 50-69kg | >60kg |
| 6kg | 70-89kg | N/A |
| 8kg | >90kg | N/A |

身体素质测试3：握力测试

综合格斗中的运用：强大的握力可以帮助运动员在缠斗中获得更好的控制

（起始位置：测试者手持握力器并垂于身体两侧（不要不要触碰腿部）。尽最大努力挤压测力器，全程持续5秒，不能倾斜身体借力，躯干保持中立位。左右手各有两次机会，取最好成绩。）

身体素质测试4：反应测试

综合格斗中的运用：反应能力是读取对手动作的重要基本素质，迅捷的反应能帮助运动员更好把握战机

（起始位置：测试者双手触摸脸颊，测试开始后尽可能快速触碰亮起的信号灯（左右手随意）每次触碰完后双手需回到起始起始位置。测试时间为30秒，过程中平均反应时间将被记录，反应时间越短越好。）

非技术测试5：AI跳绳

综合格斗中的运用：跳绳是综合格斗日常基本训练之一，有助于培养良好的身体节奏，帮助身体适应在有氧和无氧运动间转化并持续输出

（测试者面对AI屏幕, 完成跳绳动作，一分钟时限内跳的次数越多越好。）