

附件 2:

飞盘运动国家级裁判员体能测试标准（试行）

一、重复冲刺能力

（一）场地设置：如图 1 所示，设置起点计时门于 0 米处，终点计时门应位于距离起点计时门前方 40 米处，出发线应位于距离起点计时门后方 1.5 米处。应使用“电子计时门”（光电管）测量冲刺时间，计时器应放置在距地面不超过 100 厘米处。若无法使用电子计时门，经验丰富的考评员应使用手动秒表计时。测试场地应优先选择田径跑道，若田径跑道不可用或不适用，可使用天然草或人造草足球场作为替代。



（图 1：重复冲刺能力测试场地示意图）

（二）测试流程：测试者应站在出发线后，前脚与出发线齐平（允许踩线）。当考评员宣布“测试计时已就绪”后，参测者方可开始测试。在 5 次 40 米冲刺之间，参测者有最多 60 秒的恢复时间。恢复期间，参测者必须返回起跑点并准备就绪。本项考核合格标准如下。

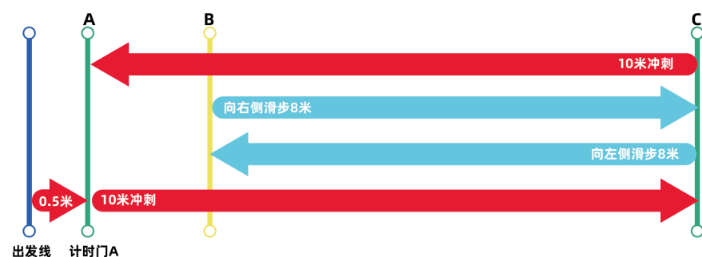
类别	男子裁判员	女子裁判员
国际级及国家级	6.00 秒	6.40 秒
预备国家级	6.10 秒	6.40 秒
一级	6.10 秒	6.40 秒
二级及以下	6.20 秒	6.60 秒

（三）重测规则：若参测者在测试中摔倒或绊倒，将获得一次额外的 40 米测试机会。若参测者在 5 次测试中有一次未通过，允许在第 5 次测试后立即进行第 6 次测试。若 6 次测试中有 2 次未通过，则判定为未通过测验。

（四）着装要求：测试中不得穿着田径钉鞋，但允许穿着足球钉鞋。

二、变向能力

（一）场地设置：如图 2 所示，使用四个标志物，其中标志物 A 与标志物 B 相距 2 米放置，标志物 B 与标志物 C 相距 8 米放置。在标志 A 所在水平线上设置“计时门 A”，在距离“计时门 A”后 0.5 米处设置出发线。测试应在平稳的场地进行，推荐在状况良好的天然草或人造草足球场上进行。



（图 2：变向能力测试场地示意图）

（二）测试流程：参测者的前脚应在在起跑线上或起跑线后。考

评员宣布“测试计时已就绪”后，参测者方可开始测试。参与测试人员应从 A 点向前冲刺至 C 点（10 米），然后左侧滑步返回至 B 点（8 米），再右侧滑步从 B 点至 C 点（8 米），最后从 C 点向前冲刺返回至 A 点（10 米）。本项考核合格标准如下。

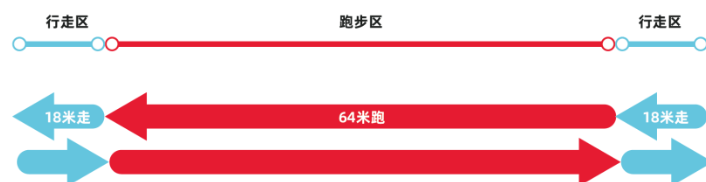
类别	男子裁判员	女子裁判员
国际级及国家级	10.00 秒	11.00 秒
预备国家级	10.10 秒	11.10 秒
一级	10.20 秒	11.20 秒
二级及以下	10.40 秒	11.40 秒

（三）重测规则：若参测者在测试中摔倒或绊倒，将获得一次额外的测试机会。若参测者未通过测试，允许进行一次重测。若两次均未通过，则判定为未通过测验。

（四）着装要求：测试中不得穿着田径钉鞋，但允许穿着足球钉鞋。

三、间歇跑能力

（一）场地设置：如图 3 所示，设置跑步区和行走区，跑步区长度为 64 米，在跑步区左右各设置 18 米长的行走区。测试场地应优先选择田径跑道，若田径跑道不可用或不适用，可使用天然草或人造草足球场作为替代。



(图 3: 间歇跑能力测试场地示意图)

(二)测试流程: 参测者的前脚应在跑步区起跑线上或起跑线后, 在考评员鸣哨后方可开始跑步。所有考评员应在每条出发线进行管理, 确保参测者不在哨声响起前出发。每次 64 米跑结束后, 参测者必须在哨响前进入行走区域, 若未能在规定时间内进入行走区, 考评员应对其发出警告; 若第二次未能按时进入, 考评员应叫停参测者, 并判定其未通过考核。参测者必须完成至少 32 次 64 米跑和 36 米走的间歇跑, 总计 3200 米。

类别	男子裁判员	女子裁判员
国际级及国家级	15*20*32	17*22*32
预备国家级	15*20*30	17*22*30
一级	16*20*30	18*22*30
二级及以下	16*20*28	18*22*28

(三) 测试组织: 推荐每组不超过 6 名参测者进行测试。4 个小组, 共 24 名参测者可同时进行测验。每个组应至少分配一位考评员, 负责监督测试期间的小组成员。

(四) 着装要求: 测试中不得穿着田径钉鞋, 但允许穿着足球钉鞋。