2020年世界20岁以下青年飞盘锦标赛

青年国家飞盘集训队选拔信息

|  |
| --- |
| **2020年世界20岁以下青年飞盘锦标赛国家集训队选拔安排表** |
| **时间** | **地点** | **备注** |
| **2019年12月23日** | **上海** |  |
| **2019年12月31日** | **公布各组别名单** |  |

选拔队员须知：

1、如果在海外不能回来参加选拔，请自行在海外测试，并有录像，在规定选拔日期完成并以邮件的形式发到ultimateteamchina2019@gmail.com

2、如果在选拔日期之前，有受伤的情况，请给与医院开具的受伤证明，会根据实际情况给予延迟选拔的机会，该队员所报组别的教练也可以决定是否直接入选。

3、参加选拔的队员，根据选拔时间和地点，确认一个自己的选拔城市，并且提前安排好自己的时间。之后，会在各组别群里发一个统计表进行选填。

4、选拔确定是上面写的那个周末，但具体需要几天，要看各地区的选拔人数才可以确定。

5、如果因个人原因不能如期参加选拔，则视为自动放弃选拔。

5、选拔过后，如果没有被选上，会进入递补名单。之后，两个组别的教练团队可以同时在递补名单中选择适合自己队伍的队员。

6、选拔时，会有评分团队现场进行记录和打分。

7、选拔期间，如遇不可抗力因素的影响发生任何改变，都会提前告知大家。

8、大家继续加油训练，祝各位选拔一切顺利。

2020年世界20岁以下青年飞盘锦标赛

青年国家飞盘集训队选拔评测内容

**（一） 身体素质**

1、 **耐力——12分钟跑**

测试方法：一组同时出发，绕400米跑到进行跑圈，计时员在5分钟，10分钟时会进行报时提醒，至12分钟时发令停止，队员在原地站立，进行统计。

评定标准：中：1 良：2 好：3 优：4

|  |
| --- |
|  |
| 男子12分钟跑测试成绩评分表 |  |
| 中 | 1600-1999米 |
| 良 | 2000-2399米 |
| 好 | 2400-2999米 |
| 优 | 3000米以上 |
| 女子12分钟跑测试成绩评分表 |  |
| 中 | 1500-1999米 |
| 良 | 2000-2399米 |
| 好 | 2400-2799米 |
| 优 | 2800米以上 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **2、冲刺速度——50米冲刺跑** 测试方法：队员在起跑线准备，发令响后向前冲刺，冲过50米终点后进行计时 测试标准：中：1 良：2 好：3 优：4 |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **得分** | **男子** | **女子** |
| **优** | 6.6秒 | 7.9秒 |
| **好** | 6.9秒 | 8.6秒 |
| **良** | 7.4秒 | 9.2秒 |
| **中** | 8.0秒 | 10秒 |

**3、爆发力——10米间距折返跑**

测试方法：站立式起跑，折返踩线即可。

成绩记录：按队员测试成绩高低依次排名。

每人每个项目测试一次，没有重测，除不可抗力因素外。

**（二）、技术测评方法**

1. 动态传接盘（基本功，正手传盘）

1号位，跑一次；2号位，跑一次，3号位，跑一次，4号位，跑一次。顺时针移动。

15米

15米

15米

15米

**3**号位

**2**号位

A

B

**1**号位

**4**号位

C

跑位路线图

传盘路线图

要点：跑位时机、跑位积极性、传接连贯性、传接稳定性

评定标准：中：1 良：2 好：3 优：4

1. 动态传接盘（基本功，反手传盘）

C

B

**4**号位

**1**号位

A

**2**号位

**3**号位

15米

15米

15米

15米

跑位路线图

传盘路线图

要点：跑位时机、跑位积极性、传接连贯性、传接稳定性

评定标准：中：1 良：2 好：3 优：4

**（三）、实战对抗赛**

1、3 vs 3比赛（3分钟一组）

2、7 vs 7 比赛（10分钟一组）

要点：观察队员快节奏比赛中：进攻和防守的成功率、失误率；传盘选择、跑位选择；战术执行力、比赛态度。

1. **、飞盘精神和飞盘规则考试**

 **联系人：廖老师 15923642621**