**附件1：**

**2021全国全民体能大赛城市赛·上海站项目内容**

| **个人赛（标准项目女子组）** | | |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元1：一轮计时（限时12分钟）** | | |
| 1 | 推雪橇+拉雪橇 | 重量：60公斤、距离：30米 |
| 2 | 沙包过肩 | 重量：50磅、次数：30次 |
| 3 | 悬垂抬膝 | 次数：40次 |
| 4 | 划船机 | 功率：50卡路里 |
| **单元2：限时12分钟** | | |
| **（第一部分）8分钟最大组次循环** | | |
| 1 | 墙球 | 重量：10磅、次数：12次 |
| 2 | 杠铃硬拉 | 重量：35公斤、次数：12次 |
| 3 | 跳过箱 | 高度：20寸、次数：12次 |
| **（第二部分）4分钟** | | |
| 4 | 风阻单车 | 功率：最大卡路里 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **个人赛（标准项目男子组）** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元1：一轮计时（限时12分钟）** | | |
| 1 | 推雪橇+拉雪橇 | 重量：80公斤、距离：30米 |
| 2 | 沙包过肩 | 重量：75磅、次数：30次 |
| 3 | 悬垂抬膝 | 次数：40次 |
| 4 | 划船机 | 功率：50卡路里 |
| **单元2：限时12分钟** | | |
| **（第一部分）8分钟最大组次循环** | | |
| 1 | 墙球 | 重量：20磅、次数：12次 |
| 2 | 杠铃硬拉 | 重量：含杆60公斤、次数：12次 |
| 3 | 跳过箱 | 高度：24寸、次数：12次 |
| **（第二部分）4分钟** | | |
| 4 | 风阻单车 | 功率：最大卡路里 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **个人赛（进阶项目女子组）** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元1：限时13分钟** | | |
| **（第一部分）10分钟最大组次循环** | | |
| 1 | 魔鬼推 | 重量：双手各10公斤 次数：12次 |
| 2 | 划船 | 功率：8卡路里 |
| 3 | 哑铃交替 | 重量：双手各10公斤 次数：12次 |
| 4 | 风阻单车 | 功率：8卡路里 |
| **（第二部分）3分钟最长距离循环** | | |
| 1 | 推雪橇+拉雪橇 | 重量：60公斤 |
| **单元2：一轮计时（限时8分钟）** | | |
| 1 | 墙球 | 重量：14磅、次数：35次 |
| 2 | 吊环划船 | 次数：20次 |
| 3 | 颈前深蹲 | 重量：含杆25公斤 次数：35次 |
| 4 | 波比跳过杠 | 次数：20次 |
| **单元3：一轮计时（限时10分钟）** | | |
| 1 | 农夫行走 | 重量：含杆50公斤 距离：30米 |
| 2 | 沙包从地到肩 | 重量：50磅、次数：10次 |
| 3 | 跳过箱 | 高度：20寸、次数：10次 |
| 4 | 沙包从地到肩 | 次数：15次 |
| 5 | 跳过箱 | 次数：15次 |
| 6 | 沙包从地到肩 | 次数：20次 |
| 7 | 跳过箱 | 次数：20次 |
| 8 | 农夫行走 | 重量：含杆50公斤、距离：30米 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **个人赛（进阶项目男子组）** | | |
| 序号 | 动作 | 标准 |
| 单元1：限时13分钟 | | |
| （第一部分）10分钟最大组次循环 | | |
| 1 | 魔鬼推 | 重量：双手各15公斤、次数：12次 |
| 2 | 划船 | 功率：12卡路里 |
| 3 | 哑铃交替 | 重量：双手各15公斤、次数：12次 |
| 4 | 风阻单车 | 功率：12卡路里 |
| （第二部分）3分钟最长距离循环 | | |
| 1 | 推雪橇 | 重量：80公斤 |
| 单元2：一轮计时（限时8分钟） | | |
| 1 | 墙球 | 重量：20磅、次数：35次 |
| 2 | 引体向上 | 次数：20次 |
| 3 | 颈前深蹲 | 重量：含杆40公斤、次数：35次 |
| 4 | 波比跳过杠 | 次数：20次 |
| 单元3：一轮计时（限时10分钟） | | |
| 1 | 农夫行走 | 重量：含杆100公斤、距离：30米 |
| 2 | 沙包从地到肩 | 重量：75磅、次数：10次 |
| 3 | 跳过箱 | 高度：24寸、次数：10次 |
| 4 | 沙包从地到肩 | 次数：15次 |
| 5 | 跳过箱 | 次数：15次 |
| 6 | 沙包从地到肩 | 次数：20次 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **团体赛项目** | | |
| **序号** | **动作** | **标准** |
| **单元1：一轮计时（限时10分钟）** | | |
| 1 | 同步沙包硬拉 | 重量：男子100/女子75磅、次数：21次 |
| 2 | 同步跳箱 | 高度：男子24/女子20寸次数：21次 |
| 3 | 推雪橇+拉雪橇 | 距离：30米（负重1名运动员） |
| 4 | 同步沙包硬拉 | 次数：15次 |
| 5 | 同步跳箱 | 次数：15次 |
| 6 | 推雪橇+拉雪橇 | 距离：30米（负重1名运动员） |
| 7 | 同步沙包硬拉 | 次数：9次 |
| 8 | 同步跳箱 | 次数：9次 |
| 9 | 推雪橇+拉雪橇 | 距离：30米（负重1名运动员） |
| **单元2：一轮计时（限时14分钟）** | | |
| **第一部分** | | |
| 1 | 接力墙球 | 重量：男子20/女子14磅次数：80次 |
| **第二部分** | | |
| 1 | 毛毛虫从地到肩 | 重量：100kg， 次数：10次 |
| 2 | 毛毛虫深蹲 | 次数：15次 |
| 3 | 毛毛虫负重行走 | 距离：10米 |
| 4 | 毛毛虫从地到肩 | 次数：10次 |
| 5 | 毛毛虫深蹲 | 次数：15次 |
| 6 | 毛毛虫负重行走 | 距离：10米 |
| 7 | 毛毛虫从地到肩 | 次数：10次 |
| 8 | 毛毛虫深蹲 | 次数：15次 |
| 9 | 毛毛虫负重行走 | 距离：10米 |
| **第三部分** | | |
| 1 | 接力单车 | 功率：80卡路里 |