**附件1：**

2022全国全民体能大赛项目内容

|  |
| --- |
| 个人赛（男子） |
| 序号 | 动作 | 标准 |
| 单元一：综合体能 |
| 一轮计时：限时8分钟 |
| 1 | 无动力跑步机 | 功率：21卡路里 |
| 2 | 爬绳 | 高度：4米、次数：5次 |
| 3 | 滑雪 | 功率：15卡路里 |
| 4 | 爬绳 | 次数：3次 |
| 5 | 单车 | 功率：9卡路里 |
| 6 | 爬绳 | 次数：1次 |
| 单元二：综合体能 |
| 一轮计时：限时6分钟 |
| 1 | 引体向上 | 次数：10次 |
| 2 | 杠铃抓举 | 重量：35公斤、次数：21次 |
| 3 | 杠铃高翻 | 重量：35公斤、次数：15次 |
| 4 | 杠铃借力推 | 重量：35公斤、次数：9次 |
| 单元三：技能闯关 |
| 一轮计时：限时6分钟 |
| 1 | 荡绳 | 长度：3米 |
| 2 | 网绳攀爬 | 长度：3.6米 |
| 3 | 奶酪板 | 长度：5.6米 |
| 4 | 拉重物 | 重量：35公斤、高度：4米 |
| 5 | 约克架负重往返 | 重量：140公斤、距离：20米 |
| 6 | 软体翻越 | 高度：3.5米 |
| 7 | 翻猪 | 重量：160公斤、距离：20米 |
| 8 | 推拉坦克车 | 重量：180公斤、距离：20米 |

|  |
| --- |
| 个人赛（女子） |
| 序号 | 动作 | 标准 |
| 单元一：综合体能 |
| 一轮计时：限时8分钟 |
| 1 | 无动力跑步机 | 功率：21卡路里 |
| 2 | 爬绳 | 高度：4米、次数：5次 |
| 3 | 滑雪 | 功率：15卡路里 |
| 4 | 爬绳 | 次数：3次 |
| 5 | 单车 | 功率：9卡路里 |
| 6 | 爬绳 | 次数：1次 |
| 单元二：综合体能 |
| 一轮计时：限时6分钟 |
| 1 | 引体向上 | 次数：10次 |
| 2 | 杠铃抓举 | 重量：55公斤、次数：21次 |
| 3 | 杠铃高翻 | 重量：55公斤、次数：15次 |
| 4 | 杠铃借力推 | 重量：55公斤、次数：9次 |
| 单元三：技能闯关 |
| 一轮计时：限时6分钟 |
| 1 | 荡绳 | 长度：3米 |
| 2 | 网绳攀爬 | 长度：3.6米 |
| 3 | 奶酪板 | 长度：5.6米 |
| 4 | 拉重物 | 重量：20公斤、高度：4米 |
| 5 | 约克架负重往返 | 重量：100公斤、距离：20米 |
| 6 | 软体翻越 | 高度：3.5米 |
| 7 | 翻猪 | 重量：100公斤、距离：20米 |
| 8 | 推拉坦克车 | 重量：140公斤、距离：20米 |

|  |
| --- |
| 团体赛 |
| 序号 | 动作 | 标准 |
| 单元一：综合体能 |
| 一轮计时：限时10分钟 |
| 1 | 无动力跑步机接力 | 功率：21卡路里 |
| 2 | 同步哑铃魔鬼推 | 重量：15/10公斤各一对、次数：10次 |
| 3 | 同步跳箱 | 次数：10次高度：男子24寸/女子20寸 |
| 4 | 滑雪接力 | 功率：18卡路里 |
| 5 | 同步哑铃魔鬼推 | 重量：15/10公斤各一对、次数：10次 |
| 6 | 同步跳箱 | 次数：10次高度：男子24寸/女子20寸 |
| 7 | 单车接力 | 功率：15卡路里 |
| 单元二：综合体能 |
| 一轮计时：限时10分钟 |
| 1 | 毛毛虫翻站 | 重量60公斤、次数：10次 |
| 2 | 同步爬墙 | 次数：10次 |
| 3 | 毛毛虫深蹲 | 重量：60公斤、次数：10次 |
| 4 | 同步爬墙 | 次数：10次 |
| 5 | 毛毛虫火箭推 | 重量：60公斤、次数：10次 |
| 单元三：技能闯关接力（每名运动员分别完成1圈） |
| 限时12分钟 |
| 1 | 荡绳 | 长度：3米 |
| 2 | 网绳攀爬 | 长度：3.6米 |
| 3 | 奶酪板 | 长度：5.6米 |
| 4 | 拉重物 | 重量：男子35/女子20公斤高度：4米 |
| 5 | 约克架负重往返 | 重量：男子140/女子100公斤距离：20米 |
| 6 | 软体翻越 | 高度：3.5米 |
| 7 | 翻猪 | 重量：男子160/女子100公斤距离：20米 |
| 8 | 推拉坦克车 | 重量：男子180/女子140公斤距离：20米 |