**附件1：**

2023全国全民体能大赛·巡回选拔赛

项目内容

|  |
| --- |
| 个人赛（女子） |
| 序号 | 动作 | 标准 |
| 单元一：综合体能 |
| 一轮计时：限时6分钟 |
| 1 | 墙球 | 次数：21次、高度：2.75米、重量：8磅 |
| 2 | 推坦克车 | 距离：30米、重量：80公斤 |
| 3 | 墙球 | 次数：15次、高度：2.75米、重量：8磅 |
| 4 | 推坦克车 | 距离：30米、重量：95公斤 |
| 5 | 墙球 | 次数：9次、高度：2.75米、重量：8磅 |
| 6 | 推坦克车 | 距离：30米、重量：110公斤 |
| 单元二：综合体能 |
| 一轮计时：限时6分钟 |
| 1 | 风阻单车 | 300米 |
| 2 | 脚触带 | 次数：20次 |
| 3 | 杠铃硬拉 | 次数：15次、重量：55KG |
| 4 | 跳箱 | 次数：15次、高度：20寸 |
| 5 | 杠铃硬拉 | 次数：9次、重量：55KG |
| 6 | 跳箱 | 次数：9次、高度：20寸 |
| 7 | 杠铃硬拉 | 次数：6次、重量：55KG |
| 8 | 跳箱 | 次数：6次、高度：20寸 |

|  |
| --- |
| 个人赛（男子） |
| 序号 | 动作 | 标准 |
| 单元一：综合体能 |
| 一轮计时：限时6分钟 |
| 1 | 墙球 | 次数：21次、高度：3.05米、重量：16磅 |
| 2 | 推坦克车 | 距离：30米、重量：100公斤 |
| 3 | 墙球 | 次数：15次、高度：3.05米、重量：16磅 |
| 4 | 推坦克车 | 距离：30米、重量：120公斤 |
| 5 | 墙球 | 次数：9次、高度：3.05米、重量：16磅 |
| 6 | 推坦克车 | 距离：30米、重量：140公斤 |
| 单元二：综合体能 |
| 一轮计时：限时6分钟 |
| 1 | 风阻单车 | 300米 |
| 2 | 脚触带 | 次数：20次 |
| 3 | 杠铃硬拉 | 次数：15次、重量：80KG |
| 4 | 跳箱 | 次数：15次、高度：24寸 |
| 5 | 杠铃硬拉 | 次数：9次、重量：80KG |
| 6 | 跳箱 | 次数：9次、高度：24寸 |
| 7 | 杠铃硬拉 | 次数：6次、重量：80KG |
| 8 | 跳箱 | 次数：6次、高度：24寸 |

|  |
| --- |
| 团体赛（男女混合组） |
| 序号 | 动作 | 标准 |
| 单元一：综合体能 |
| 一轮计时：限时8分钟 |
| 1 | 拉伤员（女拉男） | 距离：30米 |
| 2 | 抗伤员（男抗女） | 距离：30米 |
| 3 | 同步哑铃火箭推 | 次数：20次重量：男子15公斤/女子10公斤 |
| 4 | 交替平板支撑波比跳 | 次数：20次 |
| 5 | 同步跳箱 | 次数20次高度：男子24寸/女子20寸 |
| 6 | 推坦克车（负重1名运动员） | 距离：30米 |
| 7 | 推坦克车（负重1名运动员） | 距离：30米 |
| 单元二：综合体能 |
| 一轮计时：限时10分钟 |
| 1 | 同步脚触带 | 次数：20次 |
| 2 | 毛毛虫火箭推 | 次数：10次、重量：60公斤 |
| 3 | 毛毛虫负重弓箭步 | 距离：15米，重量：60公斤 |
| 4 | 毛毛虫火箭推 | 次数：10次、重量：60公斤 |
|  | 毛毛虫负重弓箭步 | 距离：15米，重量：60公斤 |
|  | 风阻单车接力 | 20卡路里 |