**附件2：**

2023全国全民体能大赛·巡回赛

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 | 爬绳 | 次数：3次、高度：4米 |
| 2 | 推坦克车 | 距离：30米、重量：100公斤 |
| 3 | 爬绳 | 次数：2次、高度：4米 |
| 4 | 推坦克车 | 距离：30米、重量：115公斤 |
| 5 | 爬绳 | 次数：1次、高度：4米 |
| 6 | 推坦克车 | 距离：30米、重量：130公斤 |
| 单元二：综合体能 |
| 一轮计时：限时8分钟 |
| 1 | 风阻单车 | 300米 |
| 2 | 脚触杠 | 次数：20次 |
| 3 | 杠铃从地面到头顶 | 次数：15次、重量：35KG |
| 4 | 跳过箱 | 次数：15次、高度：20寸 |
| 5 | 杠铃从地面到头顶 | 次数：9次、重量：35KG |
| 6 | 跳过箱 | 次数：9次、高度：20寸 |
| 7 | 杠铃从地面到头顶 | 次数：6次、重量：35KG |
| 8 | 跳过箱 | 次数：6次、高度：20寸 |
| 单元三：技能闯关 |
| 一轮计时：限时6分钟 |
| 1 | 踏板跳跃 | 距离：10米 |
| 2 | 悬吊摆荡 | 距离：6米 |
| 3 | 网绳攀爬 | 距离：6米 |
| 4 | 翻猪 | 距离：30米，重量：100公斤 |
| 5 | 负重翻越 | 高度：4米、重量：5公斤 |
| 6 | 高低行进 | 距离：15米 |

|  |
| --- |
| 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 | 爬绳 | 次数：5次、高度：4米 |
| 2 | 推坦克车 | 距离：30米、重量：120公斤 |
| 3 | 爬绳 | 次数：3次、高度：4米 |
| 4 | 推坦克车 | 距离：30米、重量：140公斤 |
| 5 | 爬绳 | 次数：1次、高度：4米 |
| 6 | 推坦克车 | 距离：30米、重量：160公斤 |
| 单元二：综合体能 |
| 一轮计时：限时8分钟 |
| 1 | 风阻单车 | 300米 |
| 2 | 脚触杠 | 次数：20次 |
| 3 | 杠铃从地面到头顶 | 次数：15次、重量：55KG |
| 4 | 跳过箱 | 次数：15次、高度：24寸 |
| 5 | 杠铃从地面到头顶 | 次数：9次、重量：55KG |
| 6 | 跳过箱 | 次数：9次、高度：24寸 |
| 7 | 杠铃从地面到头顶 | 次数：6次、重量：55KG |
| 8 | 跳过箱 | 次数：6次、高度：24寸 |
| 单元三：技能闯关 |
| 一轮计时：限时6分钟 |
| 1 | 踏板跳跃 | 距离：10米 |
| 2 | 悬吊摆荡 | 距离：6米 |
| 3 | 网绳攀爬 | 距离：6米 |
| 4 | 翻猪 | 距离：30米，重量：140公斤 |
| 5 | 负重翻越 | 高度：4米、重量：10公斤 |
| 6 | 高低行进 | 距离：15米 |

|  |
| --- |
| 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 | 熊抱沙包负重行走（接力） | 距离：60米 |
| 2 | 同步哑铃火箭推 | 次数：20次重量：男子20公斤/女子12.5公斤 |
| 3 | 交替平板支撑波比跳 | 次数：20次 |
| 4 | 同步跳箱 | 次数20次高度：男子24寸/女子20寸 |
| 5 | 推坦克车（负重1名运动员） | 距离：30米 |
| 6 | 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 | 同步脚触杠 | 次数：30次 |
| 2 | 毛毛虫火箭推 | 次数：10次、重量：60公斤 |
| 3 | 同步波比过毛毛虫 | 次数：10次 |
| 4 | 毛毛虫负重弓箭步 | 距离：15米、重量：60公斤 |
| 5 | 毛毛虫火箭推 | 次数：10次、重量：60公斤 |
| 6 | 同步波比过毛毛虫 | 次数：10次 |
| 7 | 毛毛虫负重弓箭步 | 距离：15米、重量：60公斤 |
| 8 | 单车接力 | 20卡路里 |
| 单元三：技能闯关 |
| 两轮计时：限时12分钟（男女各完成1轮） |
| 1 | 踏板跳跃 | 距离：10米 |
| 2 | 悬吊摆荡 | 距离：6米 |
| 3 | 网绳攀爬 | 距离：6米 |
| 4 | 翻猪 | 距离：30米，重量：男子140公斤 女子100公斤 |
| 5 | 负重翻越 | 高度：4米、重量：男子10公斤、女子5公斤 |
| 6 | 高低行进 | 距离：15米 |