

2022年蹦床国家队体能测试指标及评分区间

指标 区间	体脂百分比 (%)		坐位体前屈 (cm)	30m 冲刺跑 (s)	半蹲 相对力量 (自身体重)	腹肌耐力 (s)	背肌耐力 (s)	3000m 跑 (min's)		20 次 垂直带臂跳 (s)		靠墙手倒立 (s)		20 个肋木举腿 (s)
	男	女						男	女	男	女	男	女	
10	≤14	≤15	≥40*	≤4.5	≥2.5	≥120	≥120	≤14:00	≤15:00	≥46	≥43	≥180	≥180	30
9	14.25	16	39	4.6	2.25	115-119	115-119	14:01-14:15	15:01-15:15	45	42	165-179	165-179	31
8	14.5	16.5	38	4.7	2.0	110-114	110-114	14:16-14:30	15:16-15:30	44	41	150-164	150-164	32
7	14.75	17	37	4.8	1.75	105-109	105-109	14:31-14:45	15:31-15:45	43	40	135-149	135-149	33
6	15	17.5	36	4.9	1.5	100-104	100-104	14:46-15:00	15:46-16:00	42	39	120-134	120-134	34
5	15.25	18	35	5.0	1.25	90-99	90-99	15:01-15:15	16:01-16:15	41	38	105-119	105-119	35
4	15.5	18.5	34	5.1	1.0	80-89	80-89	15:16-15:30	16:16-16:30	40	37	90-104	90-104	36
3	15.75	19	31-33	5.2	0.75	70-79	70-79	15:31-15:45	16:31-16:45	39	36	75-89	75-89	37
2	16	19.5	28-30	5.1	0.5	60-69	60-69	15:46-16:00	16:46-17:00	38	35	60-74	60-74	38
1	16.25	20	25-27	5	0.25	30-59	30-59	16:01-16:15	17:01-17:15	37	34	45-59	45-59	39
0	>16.25	>20	<25	>5	<0.25	<30	<30	>16:15	>17:15	<37	<34	<45	<45	>39

*坐位体前屈项目，10 分的另外一个衡量标准是胸部贴到双腿大腿。

测试方法：

- 1、体脂百分比：采用生物电阻抗法通过人体成分分析仪（Inbody 230）进行。
- 2、坐位体前屈：所需要器材：坐位体前屈计。测试要求：被测者坐在垫子上，两脚抵住测试计，膝关节伸展，向前慢慢屈体，用双手中指指尖向前推动器材的滑片，直到最大范围，过程中不能突然发力，双膝也不能弯曲，有明显技术质量问题的重新进行测试，计量单位为厘米，计数精确到整数。或测试者双臂抱小腿，头胸紧贴大腿者为满分。
- 3、30m 冲刺跑：被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成 30m 距离，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。
- 4、半蹲相对力量：所需要器材：杠铃杆，杠铃片，深蹲架。测试要求：根据受试者力量水平选择适宜的重量，将仪器固定在杠铃杆上进行递增负荷测试，要求运动员每次用最快速度蹬起，仪器自动记录测试数据。被测者两脚稍宽于肩站立，脚尖可外旋 15-30 度，下蹲至大腿与小腿夹角为 135 度左右再发力蹲起，有明显技术质量问题的深蹲不计数。
- 5、腹肌耐力：所需器材：长凳或跳箱。测试要求：被测者仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体不低于水平面，

可适当高于水平面，但不得超过 30 度。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于水平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，如果运动员维持时间达到 120s 时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。

6、背肌耐力：所需器材：长凳或跳箱。测试要求：被测者俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体在一个平面上。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，如果运动员维持时间达到 120s 时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。

7、3000m 跑：测试要求：被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成 3000m 距离，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

8、20 次垂直带臂跳：在蹦床的中心部位做连续的垂直摆腿跳，预跳准备好后在空中击掌或发出开始的信号，下落触网的瞬间开始计时、计次，20 次垂直跳后，下落触网的瞬间停止计时，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

9、靠墙手倒立：自行靠墙摆倒立静止，开始计时，当双脚离开墙面时停止计时，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

10、20 个肋木举腿：在单杠或肋木上身体悬垂，当听到开始口令时同时计时、计次，举腿时要求脚尖碰到单杠或肋木，连续完成 20 个（收腹举腿脚尖碰到单杠或肋木至下落悬垂时为一个动作），当完成最后一个动作时停止计时。

体能工作负责人：陶柳 联系方式：15905144939