**附件6 2022年蹦床项目全国体能测试标准**

1. **基础体能测试十项**

**（一）成年运动员（18岁及以上）评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | BMI | | 坐位体  前屈  (cm) | 30m  冲刺  (s) | 垂直纵跳  (cm) | | 半蹲相  对力量 | 卧推相  对力量 | 引体向上 | | 腹肌耐力  (s) | 背肌耐力  (s) | 3000m  (min's) | |
|
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 10 | ＜18 | ＜20 | ≥40\* | ≤4.5 | ≥55 | ≥50 | ＞1.2 | ＞0.8 | ≥25 | ≥15 | ≥120 | ≥120 | ≤11:00 | ≤11:30 |
| 9 | 18.0-18.3 | 20.0-20.3 | 39 | 4.6 | 54 | 49 | —— | —— | 24 | 14 | 115-119 | 115-119 | 11:01-11:30 | 11:31-12:00 |
| 8 | 18.31-18.7 | 20.31-20.7 | 38 | 4.7 | 53 | 48 | 1.1 | 0.7 | 23 | 13 | 110-114 | 110-114 | 11:31-12:00 | 12:01-12:30 |
| 7 | 18.71-19.1 | 20.71-21.1 | 37 | 4.8 | 52 | 47 | —— | —— | 22 | 12 | 105-109 | 105-109 | —— | —— |
| 6 | 19.11-19.5 | 21.11-21.5 | 36 | 4.9 | 51 | 46 | —— | —— | 21 | 11 | 100-104 | 100-104 | 12:01-12:30 | 12:31-13:00 |
| 5 | 19.51-19.9 | 21.51-21.9 | 35 | 5.0 | 50 | 45 | 1.0 | 0.6 | 20 | 10 | 90-99 | 90-99 | —— | —— |
| 4 | 19.91-20.3 | 21.91-22.3 | 34 | 5.1 | 47-49 | 42-44 | —— | —— | 18-19 | 9 | 80-89 | 80-89 | 12:31-13:00 | 13:01-13:30 |
| 3 | 20.31-20.7 | 22.31-22.7 | 31-33 | 5.2 | 43-46 | 38-41 | 0.9 | 0.5 | 16-17 | 8 | 70-79 | 70-79 | —— | —— |
| 2 | 20.71-21.1 | 22.71-23.1 | 28-30 | —— | 39-42 | 34-37 | 0.8 | —— | 14-15 | 7 | 60-69 | 60-69 | 13:01-13:30 | 13:31-14:00 |
| 1 | 21.11-22.0 | 23.11-24.0 | 25-27 | —— | 35-38 | 30-33 | 0.7 | 0.3 | 11-13 | 6 | 30-59 | 30-59 | 13:31-14:00 | 14:01-14:30 |
| 0 | ＞22 | ＞24 | ＜25 | ＞5.2 | ＜35 | ＜30 | ≤0.6 | ≤0.3 | ≤10 | ≤5 | ＜30 | ＜30 | ＞14:00 | ＞14:30 |

**\*坐位体前屈项目，10分的另外一个衡量标准是胸部能够贴到双腿大腿。**

**（二）青少年运动员（15-17岁）达标标准**

**第一项 1500米跑**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 9分20 | 8分50 | 8分20 | 7分50 | 7分20 | 9分30 | 9分00 | 8分30 | 8分00 | 7分30 |
| 13-14岁 | 9分00 | 8分30 | 8分00 | 7分30 | 7分00 | 9分10 | 8分40 | 8分10 | 7分40 | 7分10 |
| 15岁及以上组 | 8分40 | 8分10 | 7分40 | 7分10 | 6分40 | 8分50 | 8分20 | 7分50 | 7分20 | 6分50 |

**第二项 30米冲刺**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 6分90 | 6:60秒 | 6:30秒 | 6:00秒 | 5:70秒 | 7：10秒 | 6：80秒 | 6：50秒 | 6：20秒 | 5：90秒 |
| 13-14岁 | 6分60 | 6:30秒 | 6:00秒 | 5:70秒 | 5:40秒 | 6：80秒 | 6：50秒 | 6：20秒 | 5：90秒 | 5：60秒 |
| 15岁及以上组 | 6分10 | 5:80秒 | 5:50秒 | 5:20秒 | 4:50秒 | 6: 60秒 | 6: 30秒 | 6: 00秒 | 5：70秒 | 5: 40秒 |

**第三项 腹肌耐力**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 70秒 | 80秒 | 90秒 | 100秒 | 120秒 | 70秒 | 80秒 | 90秒 | 100秒 | 120秒 |
| 13-14岁 | 85秒 | 95秒 | 105秒 | 125秒 | 145秒 | 85秒 | 95秒 | 105秒 | 125秒 | 145秒 |
| 15岁及以上组 | 100秒 | 120秒 | 120秒 | 140秒 | 160秒 | 100秒 | 120秒 | 120秒 | 140秒 | 160秒 |

**第四项 背肌耐力**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 70秒 | 80秒 | 90秒 | 100秒 | 120秒 | 70秒 | 80秒 | 90秒 | 100秒 | 120秒 |
| 13-14岁 | 85秒 | 95秒 | 105秒 | 125秒 | 145秒 | 85秒 | 95秒 | 105秒 | 125秒 | 145秒 |
| 15岁及以上组 | 100秒 | 120秒 | 120秒 | 140秒 | 160秒 | 100秒 | 120秒 | 120秒 | 140秒 | 160秒 |

**第五项 半蹲最大力量 （评价标准为体重的倍数）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 体重0.7 | 体重0.8 | 体重0.9 | 体重1.0 | 体重1.1 | 体重0.7 | 体重0.8 | 体重0.9 | 体重1.0 | 体重1.1 |
| 13-14岁 | 体重0.7 | 体重0.8 | 体重0.9 | 体重1.0 | 体重1.1 | 体重0.7 | 体重0.8 | 体重0.9 | 体重1.0 | 体重1.1 |
| 15岁及以上组 | 体重0.9 | 体重1.0 | 体重1.1 | 体重1.2 | 体重1.3 | 体重0.9 | 体重1.0 | 体重1.1 | 体重1.2 | 体重1.3 |

**第六项 俯卧撑或卧推最大力量（卧推评价标准为体重的倍数）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 体重0.3  或10个 | 体重0.4  或15个 | 体重0.6  或20个 | 体重0.8  或25个 | 体重1.0  或30个 | 体重0.2  或8个 | 体重0.3  或13个 | 体重0.4  或18个 | 体重0.5  或23个 | 体重0.6  或28个 |
| 13-14岁 | 体重0.4  或15个 | 体重0.6  或20个 | 体重0.8  或25个 | 体重1.0  或30个 | 体重1.1  或35个 | 体重0.3  或12个 | 体重0.4  或17个 | 体重0.6  或22个 | 体重0.7  或26个 | 体重0.8  或30个 |
| 15岁及以上组 | 体重0.6  或22个 | 体重0.8  或27个 | 体重1.0  或32个 | 体重1.1  或37个 | 体重1.2  或42个 | 体重0.4  或16个 | 体重0.6  或21个 | 体重0.8  或26个 | 体重0.9  或30个 | 体重1.0  或35个 |

**第七项 引体向上**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 3个 | 6个 | 8个 | 10个 | 12个 | 2个 | 4个 | 6个 | 8个 | 10个 |
| 13-14岁 | 4个 | 7个 | 10个 | 12个 | 15个 | 3个 | 6个 | 8个 | 10个 | 12个 |
| 15岁及以上组 | 6个 | 9个 | 12个 | 15个 | 17个 | 5个 | 7个 | 10个 | 12个 | 15个 |

**第八项 坐位体前屈**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 6厘米 | 9厘米 | 12厘米 | 15厘米 | 18厘米 | 6厘米 | 9厘米 | 12厘米 | 15厘米 | 18厘米 |
| 13-14岁 | 9厘米 | 12厘米 | 15厘米 | 18厘米 | 21厘米 | 9厘米 | 12厘米 | 15厘米 | 18厘米 | 21厘米 |
| 15岁及以上组 | 12厘米 | 15厘米 | 18厘米 | 21厘米 | 25厘米 | 12厘米 | 15厘米 | 18厘米 | 21厘米 | 25厘米 |

**\*坐位体前屈项目，10分的另外一个衡量标准是胸部能够贴到双腿大腿。**

**第九项 垂直纵跳**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 28厘米 | 31厘米 | 34厘米 | 37厘米 | 40厘米 | 23厘米 | 27厘米 | 30厘米 | 33厘米 | 36厘米 |
| 13-14岁 | 30厘米 | 33厘米 | 36厘米 | 39厘米 | 42厘米 | 26厘米 | 29厘米 | 32厘米 | 35厘米 | 38厘米 |
| 15岁及以上组 | 33厘米 | 37厘米 | 40厘米 | 43厘米 | 46厘米 | 28厘米 | 31厘米 | 34厘米 | 37厘米 | 40厘米 |

**第十项 BMI或体脂率**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BMI** | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 17.1-17.4 | 16.7-17 | 16.3-16.6 | 15.9-16.2 | 15.5-15.8 | 17.1-17.4 | 16.7-17 | 16.3-16.6 | 15.9-16.2 | 15.5-15.8 |
| 13-14岁 | 18.1-18.4 | 17.7-18 | 17.3-17.6 | 16.9-17.2 | 16.5-16.8 | 18.1-18.4 | 17.7-18 | 17.3-17.6 | 16.9-17.2 | 16.5-16.8 |
| 15岁及以上组 | 19.6-19.9 | 19.2-19.5 | 18.8-19.1 | 18.4-18.7 | 18-18.3 | 19.6-19.9 | 19.2-19.5 | 18.8-19.1 | 18.4-18.7 | 18-18.3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **体脂率** | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 16．5 | 15.9 | 15 | 14.5 | 14 | 19.5 | 18.9 | 18 | 17.5 | 17 |
| 13-14岁 | 16．5 | 15.9 | 15 | 14.5 | 14 | 19.5 | 18.9 | 18 | 17.5 | 17 |
| 15岁及以上组 | 16．5 | 15.9 | 15 | 14.5 | 14 | 19.5 | 18.9 | 18 | 17.5 | 17 |

1. **专项体能测试两项**

**第一项 30次垂直带臂跳**

所需器材：竞技比赛规格蹦床

测试要求：先做两臂下垂跳，弹到适当高度后，当压网下沉到最低点，借网的反弹顺势腿部和脚腕发力，同时两臂以指尖带动从身体侧前方快速上带至两耳旁与身体成垂直状态，两手掌心向前，保持到最高点，下落时，两臂沿身体侧方滑落至大腿两侧。触网时两臂划至大腿两侧，重复前面动作，逐渐增加高度，达到最高点，发出计时信号，连续弹跳30次。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 40秒 | 46秒 | 50秒 | 53秒 | 55秒 | 40秒 | 46秒 | 50秒 | 53秒 | 55秒 |
| 13-14岁 | 46秒 | 52秒 | 56秒 | 58秒 | 60秒 | 46秒 | 50秒 | 54秒 | 56秒 | 58秒 |
| 15岁及以上组 | 50秒 | 56秒 | 60秒 | 62秒 | 65秒 | 48秒 | 53秒 | 58秒 | 60秒 | 62秒 |
| 成人组 | 53秒 | 59秒 | 63秒 | 65秒 | 67秒 | 50秒 | 56秒 | 60秒 | 62秒 | 65秒 |

**第二项 30秒原地后空翻**

测试要求：垂直站立，测试开始信号发出后，双臂自然后摆，双腿略微弯曲，上身略微前倾，快速向上带臂，同时腿部蹬起发力形成起跳，上身立住，眼睛看向前方，迅速收腿屈髋，绷脚并腿上收，两臂自然弯肘下落，两手抱于小腿前面，近脚腕处成团身姿势，完成原地后空翻，落地后，保持身体平衡，连续完成后空翻直到计时终止。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男子标准 | | | | | 女子标准 | | | | |
| 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 | 1分 | 3分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 11-12岁 | 7个 | 9个 | 12个 | 13个 | 15个 | 5个 | 7个 | 10个 | 11个 | 13个 |
| 13-14岁 | 11个 | 13个 | 16个 | 18个 | 20个 | 7个 | 9个 | 12个 | 13个 | 15个 |
| 15岁及以上组 | 15个 | 17个 | 20个 | 22个 | 23个 | 10个 | 12个 | 14个 | 15个 | 17个 |
| 成人组 | 15个 | 17个 | 20个 | 22个 | 23个 | 10个 | 12个 | 14个 | 15个 | 17个 |