附件2

国家飞碟射击队参加2019年卡塔尔射击

亚锦赛青年组参赛运动员选拔体能测试方案

为落实国家体育总局关于强化国家队运动员体能训练的要求，选拔出体能素质达标的运动员。国家飞碟射击队，将体能测试纳入到运动员选拔体系中，作为运动员选拔资格的一项重要指标。

经研究决定，国家飞碟射击队参加2019年卡塔尔射击亚锦赛青年组选拔范围内的运动员均须进行体能测试，测试次数为一次。在体能测试中总分达到及格标准，方具备选拔资格。具体细则通知如下：

一、测试时间

体能测试具体时间待定。测试流程、场地、人员分组和实施细节，将在报到日中进行公布。

二、测试地点

国家体育总局射击射箭运动管理中心。

三、体能测试标准

（一）测试项目流程与操作说明

1.双手握力测试

运动员按正常飞碟射击姿势，双手各持握力器，待运动员准备好后，测试人员发出口令后，运动员进行握力测试，待测试结束后，测试人员记录握力器上所显示的数字。握力测试2次，间歇30秒。

2.10000米跑

让运动员成准备姿势站在起跑线后，脚尖不得越过起跑线，当运动员听到裁判发出跑的口令时，所有运动员同时出发，裁判员开始计时。

3.站姿旋转抛球

运动员双脚打开与肩同宽，微屈膝屈髋，双手持药球置于身体的一侧（左侧或右侧），伸膝伸髋，核心旋转向一侧，双手顺势水平抛出药球。每一侧测三次，取左右两侧的最高值后，求双侧平均值，计入最后总得分。

4.八级腹桥

八级腹桥测试是既是核心力量与核心稳定性的评定方法也是训练方法的一种，在运动队中很常用。共分为八个测试动作，起始动作为俯卧屈肘撑于地面，完成八个动作共持续3分钟。

|  |  |
| --- | --- |
| 测试 动作 | 动作要求 |
| 1 | 起始动作保持一分钟 |
| 2 | 在此基础上抬起右手向前平伸，保持15秒 |
| 3 | 放下右手抬起左手，保持15秒 |
| 4 | 放下左手，抬起右腿向后平伸，保持15秒 |
| 5 | 放下右腿，向后平伸左腿，保持15秒 |
| 6 | 保持左腿平伸，同时抬起右手，保持15秒 |
| 7 | 放下左腿与右手，然后抬起左手与右腿，保持15秒 |
| 8 | 回归起始动作保持30秒 |

表1 八级腹桥测试流程

（二）测试项目标准与分值

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试项目 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 1.站姿旋转抛球（单位：cm） | 400-499 | 500-599 | 600-699 | 700-799 | 800-899 | 900-999 | ≥1000 |
| 2.10000米跑（min） | 80´- < 85´ | 75´- < 80´ | 70´- < 75´ | 65´- <70´ | 60´- <65´ | 55´- <60 | ＜55 |
| 3.双手握力测试（kg） | 23.00-  28.74 | 28.75-  34.49 | 34.50-  40.24 | 40.25-  45.99 | 46.00-  51.74 | 51.75-  57.49 | ≥57.50 |
| 4.八级腹桥  （s） | 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 | 100-105 | 110-115 | ≥120 |

表2 测试项目标准与分值（男）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试项目 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 1.站姿旋转抛球（单位：cm） | 300-374 | 375-449 | 450-524 | 525-599 | 600-674 | 675-749 | ≥750 |
| 2.10000米跑（min） | 85´- <90´ | 80´-< 85´ | 75´-< 80´ | 70´-< 75´ | 65´-<70´ | 60´-<65´ | ＜60´ |
| 3.双手握力测试（kg） | 16.40-  20.49 | 20.50-  24.59 | 24.60-  28.69 | 28.70-  32.79 | 32.80-  36.89 | 36.90-  40.99 | ≥41 |
| 4.八级腹桥（s） | 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 | 100-105 | 110-115 | ≥120 |

表3 测试项目标准与分值（女）

（三）备选测试项目标准与分值

因膝关节损伤等客观身体原因无法参加测试的运动员，需由三甲（含三甲）级以上的医院出具相关证明，并由省级运动管理中心向国家体育总局射击射箭运动管理中心提出更换测试项目的书面申请，经核准后，方可使用功率自行车代替，完成30KM骑行测试。详细标准见下表4。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目：功率自行车（单位：min） | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 男 | 80´- < 85´ | 75´- < 80´ | 70´- < 75´ | 65´- <70´ | 60´- <65´ | 55´- <60 | ＜55 |
| 女 | 85´- <90´ | 80´- < 85´ | 75´- < 80´ | 70´- < 75´ | 65´- <70´ | 60´- <65´ | ＜60´ |

表4备选测试项目标准与分值

备注：

1.本测试共4项，每项最高分为100分，最低分为0分；

2.评判标准

青年组：优秀360分；良好330分；及格300分；

3.双手握力测试2次，每次测试取双手测量平均值，以两次测量高值计入成绩；站姿旋转抛药球测试共有三次机会，测试成绩取平均值；

4.总分不及格的运动员取消选拔资格，10000米跑成绩或替换测试中30KM骑行成绩低于40分者，取消选拔资格。（即男子运动员需在85分钟内完成10000米测试，女子运动员需在90分钟内完成10000米测试；参加替换测试的男子运动员则需要在85分钟内完成30KM骑行测试，女子运动员需要在90分钟内完成30KM骑行测试）。