附件3

国家飞碟射击队参加2020年东京奥运会国内

选拔赛（第二场、第三场）体能测试标准

一、测试项目流程与操作说明

（一）双手握力测试

运动员双脚开立与肩同宽，骨盆处于中立位保持良好的身体姿态，手肘屈曲90°，双手各持1个握力器。待运动员准备好后，裁判员发出口令，运动员开始握力测试，测试持续2-3秒。测试结束后，裁判员记录握力器上所显示的数字。握力测试共计2次，2次测试间歇30秒。以左手和右手测试结果总和的平均值最高的一次为最终成绩。

（二）站姿旋转抛球

运动员双脚开立与肩同宽，微屈膝屈髋，双手直臂持药球置于身体一侧（左侧或右侧），髋关节、膝关节、踝关节同时伸展，骨盆旋转向一侧，双手顺势抛出药球。每一侧测试3次，以左右两侧抛出药球距离的最高值的平均值作为运动员最终成绩。单次测试时，如果出现脚尖超过起点线、抛完药球后身体任何部位接触地面并超过起始线、药球超出规定边线，则视为犯规，取消该次成绩。

（三）八级腹桥

八级腹桥测试分为八个动作，运动员按动作流程完成测试。测试时，运动员需尽最大努力保持动作正确，当运动员身体下落接触地面时测试结束，裁判员记录成绩。

八级腹桥测试流程

|  |  |
| --- | --- |
| **测试动作** | **动作要求** |
| 1 | 肘撑平板支撑，保持60秒 |
| 2 | 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，抬起左腿向后平伸，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，抬起左手与右腿，保持15秒 |
| 8 | 回归肘撑平板支撑，保持30秒 |

（四）3公里（女）/5公里（男）跑步

运动员以跑步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。当运动员完成规定的跑步距离时计时结束，裁判员记录成绩。

二、测试项目标准与分值

（一）双手握力测试标准与分值 （单位：公斤）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **测试分值** | **100分** | **95分** | **90分** | **85分** |
| 男子 | ≥58.0 | 57.9-55.0 | 54.9-52.0 | 51.9-49.0 |
| 女子 | ≥41.0 | 40.9-39.0 | 38.9-37.0 | 36.9-35.0 |
| **测试分值** | **80分** | **75分** | **70分** | **65分** |
| 男子 | 48.9-46.0 | 45.9-43.0 | 42.9-40.0 | 39.9-37.0 |
| 女子 | 34.9-33.0 | 32.9-31.0 | 30.9-29.0 | 28.9-27.0 |
| **测试分值** | **60分** | **55分** | **50分** | **45分** |
| 男子 | 36.9-34.0 | 33.9-31.0  | 30.9-28.0 | 27.9-25.0 |
| 女子 | 26.9-25.0 | 24.9-23.0 | 22.9-21.0 | 20.9-19.0 |
| **测试分值** | **40分** | **35分** | **30分** | **25分** |
| 男子 | 24.9-22.0 | 21.9-19.0 | 18.9-16.0 | 15.9-13.0 |
| 女子 | 18.9-17.0 | 16.9-15.0 | 14.9-13.0 | 12.9-11.0 |
| **测试分值** | **20分** | **15分** | **10分** | **5分** |
| 男子 | 12.9-10.0 | 9.9-8.0 | 7.9-6.0 | 5.9-4.0 |
| 女子 | 10.9-9.0 | 8.9-7.0 | 6.9-5.0 | 4.9-3.0 |
| **测试分值** | **0分** |  |  |  |
| 男子 | ＜4.0 |  |  |  |
| 女子 | ＜3.0 |  |  |  |

（二）站姿旋转抛球测试标准与分值（单位：米）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **测试分值** | **100分** | **95分** | **90分** | **85分** |
| 男子 | ≥11.00 | 10.99-10.50 | 10.49-10.00 | 9.99-9.50 |
| 女子 | ≥7.50 | 7.49-7.12 | 7.11-6.74 | 6.73-6.37 |
| **测试分值** | **80分** | **75分** | **70分** | **65分** |
| 男子 | 9.49-9.00 | 8.99-8.50 | 8.49-8.00 | 7.99-7.50 |
| 女子 | 6.36-6.00 | 5.99-5.63 | 5.62-5.26 | 5.25-4.89 |
| **测试分值** | **60分** | **55分** | **50分** | **45分** |
| 男子 | 7.49-7.00 | 6.99-6.50 | 6.49-6.00 | 5.99-5.50 |
| 女子 | 4.88-4.52 | 4.51-4.15 | 4.14-3.78 | 3.77-3.41 |
| **测试分值** | **40分** | **35分** | **30分** | **25分** |
| 男子 | 5.49-5.00 | 4.99-4.50 | 4.49-4.00 | 3.99-3.50 |
| 女子 | 3.40-3.04 | 3.03-2.67 | 2.66-2.30 | 2.29-1.93 |
| **测试分值** | **20分** | **15分** | **10分** | **5分** |
| 男子 | 3.49-3.00 | 2.99-2.50 | 2.49-2.00 | 2.99-1.50 |
| 女子 | 1.92-1.56 | 1.55-1.19 | 1.18-0.82 | 0.81-0.45 |
| **测试分值** | **0分** |  |  |  |
| 男子 | ＜1.50 |  |  |  |
| 女子 | ＜0.45 |  |  |  |

（三）八级腹桥测试标准与分值（单位：秒）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **测试分值** | **100分** | **95分** | **90分** | **85分** | **80分** | **75分** |
|  | ≥180 | 179-150 | 149-120 | 119-115 | 114-110 | 109-105 |
| **测试分值** | **70分** | **65分** | **60分** | **55分** | **50分** | **45分** |
|  | 104-100 | 99-95 | 94-90 | 89-85 | 84-80 | 79-75 |
| **测试分值** | **40分** | **35分** | **30分** | **25分** | **20分** | **15分** |
|  | 74-70 | 69-65 | 64-60 | 59-55 | 54-50 | 49-45 |
| **测试分值** | **10分** | **5分** | **0分** |  |  |  |
|  | 44-40 | 39-35 | ＜35 |  |  |  |

（四）3公里（女）/5公里（男）跑步标准与分值 （单位：分/秒）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **测试分值** | **100分** | **95分** | **90分** | **85分** |
| 5公里（男） | ＜26′ | 26′00″-26′59″ | 27′00″-27′59″ | 28′00″-28′59″ |
| 3公里（女） | ＜18′ | 18′00″-18′45″ | 18′46″-19′30″ | 19′31″-20′15″ |
| **测试分值** | **80分** | **75分** | **70分** | **65分** |
| 5公里（男） | 29′00″-29′59″ | 30′00″-30′59″ | 31′00″-30′59″ | 32′00″-32′59″ |
| 3公里（女） | 20′16″-21′00″ | 21′01″-21′45″ | 21′46″-22′30″ | 22′31″-23′15″ |
| **测试分值** | **60分** | **55分** | **50分** | **45分** |
| 5公里（男） | 33′00″-33′59″ | 34′00″-34′59″ | 35′00″-35′59″ | 36′00″-36′59″ |
| 3公里（女） | 23′16″-24′00″ | 24′01″-24′45″ | 24′46″-25′30″ | 25′31″-26′15″ |
| **测试分值** | **40分** | **35分** | **30分** | **25分** |
| 5公里（男） | 37′00″-37′59″ | 38′00″-38′59″ | 39′00″-39′59″ | 40′00″-40′59″ |
| 3公里（女） | 26′16″-27′00″ | 27′01″-27′45″ | 27′46″-28′30″ | 28′31″-29′15″ |
| **测试分值** | **20分** | **15分** | **10分** | **5分** |
| 5公里（男） | 41′00″-41′59″ | 42′00″-42′59″ | 43′00″-43′59″ | 44′00″-44′59″ |
| 3公里（女） | 29′16″-30′00″ | 30′01″-30′45″ | 30′46″-31′30″ | 31′31″-32′15″ |
| **测试分值** | **0分** |  |  |  |
| 5公里（男） | ＞45′00″ |  |  |  |
| 3公里（女） | ＞32′15″ |  |  |  |

替代测试项目标准与分值

女子三公里跑步和男子五公里跑步，因伤病等原因无法参加测试的运动员，需由三甲（含）以上的医院出具相关证明，经国家体育总局射运中心批准后，方可使用功率自行车代替。其中男子完成15公里功率自行车骑行，女子完成9公里功率自行车骑行。

功率自行车项目标准与分值（单位：分/秒）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **测试分值** | **100分** | **95分** | **90分** | **85分** |
| 15公里（男） | ＜26′ | 26′00″-26′59″ | 27′00″-27′59″ | 28′00″-28′59″ |
| 9公里（女） | ＜18′ | 18′00″-18′59″ | 19′00″-19′59″ | 20′00″-20′59″ |
| **测试分值** | **80分** | **75分** | **70分** | **65分** |
| 15公里（男） | 29′00″-29′59″ | 30′00″-30′59″ | 31′00″-30′59″ | 32′00″-32′59″ |
| 9公里（女） | 21′00″-21′59″ | 22′00″-22′59″ | 23′00″-23′59″ | 24′00″-24′59″ |
| **测试分值** | **60分** | **55分** | **50分** | **45分** |
| 15公里（男） | 33′00″-33′59″ | 34′00″-34′59″ | 35′00″-35′59″ | 36′00″-36′59″ |
| 9公里（女） | 25′00″-25′59″ | 26′00″-26′59″ | 27′00″-27′59″ | 28′00″-28′59″ |
| **测试分值** | **40分** | **35分** | **30分** | **25分** |
| 15公里（男） | 37′00″-37′59″ | 38′00″-38′59″ | 39′00″-39′59″ | 40′00″-40′59″ |
| 9公里（女） | 29′00″-29′59″ | 30′00″-30′59″ | 31′00″-31′59″ | 32′00″-32′59″ |
| **测试分值** | **20分** | **15分** | **10分** | **5分** |
| 15公里（男） | 41′00″-41′59″ | 42′00″-42′59″ | 43′00″-43′59″ | 44′00″-44′59″ |
| 9公里（女） | 33′00″-33′59″ | 34′00″-34′59″ | 35′00″-35′59″ | 36′00″-37′59″ |
| **测试分值** | **0分** |  |  |  |
| 15公里（男） | ＞45′00″ |  |  |  |
| 9公里（女） | ＞38′00″ |  |  |  |

三、体能测试成绩评定

（一）体能测试共计4项内容，每项测试满分为100分，总成绩满分为400分。

（二）运动员体能测试总成绩达到270分（含）以上为及格，方具备国家飞碟射击队参加东京奥运会国内选拔赛（第二场、第三场）选拔资格。

四、补测说明

如果运动员在第一次测试中，出现成绩不及格或运动员对某项测试成绩感到不理想的情况，队伍在第一次测试后将安排补测。补测时，运动员将重新测试全部4项体测内容。将根据两次测试结果，以两次测试成绩中最高的一次测试成绩作为该名运动员的最终体能测试成绩。