**附件2：**

**2020年全国柔道大集训（第一期）比武单元**

**项目操作与评判要求**

1. **翻轮胎**

1.比武规则：完成10次翻轮胎动作，记录所用时间。

2.轮胎重量要求：

女子-48kg、女子-52kg、女子-57kg：轮胎净重120kg

女子-63kg、女子-70kg、女子-78kg：轮胎净重140kg

女子+78kg：轮胎净重160kg

男子-60kg、男子-66kg、男子-73kg：轮胎净重140kg

男字-81kg、男子-90kg、男子-100kg：轮胎净重160kg

男子+100kg：轮胎净重180kg

3.记录要求：发令开始后计时，轮胎第10次完全触地后停止计时。

4.成绩采集录像要求：拍摄比武全程，秒表启动和停表时，秒表与运动员同时在镜头画面内，秒表屏幕须清晰可见。

**二、攀爬机（2分钟）**

1.比武规则：完成2分钟攀爬机，记录攀爬距离。

2.记录要求：攀爬机启动时，屏幕自动计时，2分钟时停止攀爬，记录所显示的距离。

3.成绩采集录像要求：全程视频拍摄，开始与结束时给予攀爬机屏幕特写以确定时间与距离。

**三、攀爬机（4分钟）**

1.比武规则：完成4分钟攀爬机，记录攀爬距离。

2.记录要求：攀爬机启动时，屏幕自动计时,4分钟时停止攀爬，记录所显示的距离。

3.成绩采集录像要求：全程视频拍摄，开始与结束时给予攀爬机屏幕特写以确定时间与距离。

**四、划船器（1000米）**

1.比武规则：完成1000米划船器，记录所用时间。

2.记录要求：设定划船器1000米距离，启动时屏幕自动计时，1000米结束停止操作，记录所显示的时间。

3.成绩采集录像要求：全程视频拍摄，开始与结束时给予划船器屏幕特写以确定时间与距离。

**五、划船器（2000米）**

1.比武规则：完成2000米划船器，记录所用时间。

2.记录要求：设定划船器2000米比武距离，启动时屏幕自动计时，2000米结束停止操作，记录所显示的时间。

3.成绩采集录像要求：全程视频拍摄，开始与结束时给予划船器屏幕特写以确定时间与距离。

**六、卧推**

1.比武规则：按标准完成卧推动作，记录最大重量。

2.动作要求：1）采用平躺姿势卧推；2）下放杠铃时需完全下放至轻触胸部；3）上推杠铃时需完全伸直双臂；4）卧推过程中，不得起桥；5）卧推过程中，除比武运动员外不得有其他人参与。

3.成绩采集录像要求：全程视频拍摄；每位运动员卧推前须向镜头展示杠铃片重量及安装过程。

**七、深蹲**

1.比武规则：按标准完成深蹲动作，记录最大重量。

2.动作要求：1）采用杠铃负重深蹲;2）深蹲时需达到大小腿接触；3）蹲起完成后，躯干与双腿需完全直立;4）深蹲过程中，除运动员外不得有其他人参与。

3.成绩采集录像要求：全程视频拍摄；每位运动员深蹲前须向镜头展示杠铃片重量及安装过程。

**八、3000米跑**

1.比武规则：在田径场完成3000米跑，记录所用时间。

2.记录要求：发令开始计时，3000米完成冲线时停表。

3.成绩采集录像要求：全程视频拍摄，秒表启动和停表时，秒表与运动员同时在镜头画面内，秒表屏幕须清晰可见。

**九、双手拉盘（15米）**

1.比武规则：完成15米双手拉盘，记录所用时间。

2.动作要求：1）运动员采用光脚站立静止姿态拉盘，双脚不得抵住其它阻挡物；2）拉盘须在柔道垫上进行。

3.拉盘重量要求：

女子-48kg、女子-52kg、女子-57kg：拉盘负重40kg

女子-63kg、女子-70kg、女子-78kg：拉盘负重60kg

女子+78kg：拉盘负重80kg

男子-60kg、男子-66kg、男子-73kg：拉盘负重60kg

男子-81kg、男子-90kg、男子-100kg：拉盘负重80kg

男子+100kg：拉盘负重100kg

3.记录要求：发令开始计时，完成15米拉盘且手触拉盘边缘，停表计时。

4.全程视频拍摄；每位运动员拉盘前须向镜头展示杠铃片重量及安装过程。秒表启动和停表时，秒表与运动员同时在镜头画面内，秒表屏幕须清晰可见。

**十、100次皮条背负投**

1. 比武规则：完成100次标准背负投动作，记录所用时间。
2. 动作要求：1）动作连贯、完整、转体到位；2）皮条充分拉伸。

3.记录要求：发令开始后计时，100次皮条完成后停止计时。

3.全程视频拍摄。秒表启动和停表时，秒表与运动员同时在镜头画面内，秒表屏幕须清晰可见。

**十一、其他说明**

1.每个动作过程以及视频录制需符合上述规则要求，若违反上述规定，最终成绩将不予确认。

2.请提供每名运动员**称重过程**完整连续录像，称重器显示屏幕数字需清晰可见。

3.视频为MP4格式，清晰度达到720P以上。视频命名方式：代表队+姓名+比武项目。

中国柔道协会

2020年5月1日