**附件1：**

**2020年全国柔道大集训（第四期）比武单元**

**项目评判要求**

1. **翻轮胎**

1.比武规则：完成10次翻轮胎动作，记录所用时间（分：秒.毫秒）。

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。

**二、攀爬机**

1.比武规则：完成定时攀爬机，记录攀爬距离。调整攀爬机记录单位为“**米”**。

2.记录要求：攀爬机启动时，屏幕自动计时，时间完成停止攀爬，记录所显示的距离。

**三、划船器**

1.比武规则：完成设定距离划船器，记录所用时间（分：秒.毫秒）。

2.记录要求：设定划船器距离，启动时屏幕自动计时，完成后停止操作，记录所显示的时间（分：秒.毫秒）。

**四、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，躯干不得起桥；5）卧推过程中，如有其他人通过触碰运动员或杠铃的方式参与保护，成绩不予确认。6）不得使用滑轨式卧推架，否则成绩无效。

**五、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，如有其他人通过触碰运动员或杠铃的方式参与保护，成绩不予确认。5）不得使用滑轨式深蹲架，否则成绩无效。

**六、3000米跑**

1.比武规则：完成3000米跑，记录所用时间（分：秒.毫秒）。

2.记录要求：发令开始计时，3000米完成冲线时停表计时（分：秒.毫秒）。

**七、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（分：秒.毫秒）。

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（盘+杠铃片的重量之和）：

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，拉盘过15米终点线，停表计时（分：秒.毫秒）。

**八、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（分：秒.毫秒）。
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（分：秒.毫秒）。

**九、单杠引体向上**

1.比武规则：完成极限次数单抗引体向上，记录符合质量要求的完成数量。

2.动作要求：1）单杠上拉到下颚过杠位置；2）下放时双臂伸直。

**十、30米跑**

1.比武规则：完成30米跑，记录所用时间（分：秒.毫秒）。

2.记录要求：发令开始计时，30米完成冲线时停表计时（分：秒.毫秒）。

中国柔道协会

2020年7月31日