

附件二

2020 中国攀岩联赛（山东泰安） 基础体能测试方案

一、测试时间、地点

（一）赛前

地点：各省队伍驻地、国家登山训练基地（国家集训队）

时间：赛前 5-30 天

（二）赛中

地点：泰安市体育中心

时间：2020 年 9 月 12 日 16:00-18:00

二、测试项目

（一）赛前（10 项）

1. BMI；2. 坐位体前屈（cm）；3. 30 米冲刺（s）；4. 垂直纵跳（cm）；5. 深蹲相对力量；6. 握推相对力量；7. 引体向上；8. 腹肌力量（s）；9. 背肌耐力（s）；10. 3000 米跑（s）

（二）赛中（6 项）

1. 坐位体前屈（cm）；2. 30 米冲刺（s）；3. 垂直纵跳（cm）；4. 引体向上（次）；5. 腹肌耐力（s）；6. 背肌耐力（s）

三、测试评分标准

（一）赛前

根据《体育总局办公厅关于进一步强化基础体能训练弥补体能短板的通知》基础体能评分标准。

（二）赛中

根据《体育总局办公厅关于进一步强化基础体能训练弥补体能短板的通知》基础体能评分标准进行测试，并根据测试成绩进行排名。

四、测试办法

（一）赛前

各参赛单位需赛前自行组织体能测试，测试10项总成绩达60分者方可进行赛事报名。体能测试成绩单要求加盖各单位所在**省体育局公章**，在正式比赛前5-30天、测试结束24小时内，按照成绩单规定格式要求，将填好的电子版成绩和测试视频，发送cma_climbing@163.com邮箱。文件的名称统一为“参赛单位+体能成绩”。测试成绩单原件随报名材料一并赛区交至组委会（成绩单见附件1）。以上材料若不符合要求，取消参赛资格。

在国家队集训无法返回各省队运动员，由国家队统一组织体能测试。相关要求同上。

（二）赛中

1、攀岩

根据国际攀联竞赛规则，预赛取前20名进入半决赛，半决赛取前6名进入决赛。根据体能测试要求，半决赛比完按成绩取前9名进入体能测试，体能测试取前6名进入决赛。若体能测试总分出现并列，则以半决赛成绩进行排名。

2、速度

根据国际攀联竞赛规则，预赛取前16名进入决赛。根

据体能测试要求，预赛比完按成绩取前 24 名进行体能测试，体能测试取前 16 名进入决赛。若体能测试所获总分出现并列，则以预赛成绩进行排名。

五、成绩认定

（一）赛前公示

赛前所有体能测试成绩须在中国登山协会官方网站进行公示，公示有效期为三天。

（二）赛后抽查

2020 中国攀岩联赛比赛结束后 1 个月内，将视情况对部分项目运动员进行抽查，被抽查运动员及所属单位应予以配合。如抽查成绩远低于体能测试成绩或有较大出入，则按照体测成绩执行并问责有关人员及单位。

六.如发现弄虚作假的单位和个人，将依据有关规定进行处罚。

七、本基础体能测试方案最终解释权归中国登山协会所有，未尽事宜，另行通知。

附 1 测试成绩单

2020 年中国攀岩联赛（山东泰安）基础体能测试成绩单

队伍名称:

(省体育局公章)

测试时间:

姓名 项目	男子运动员				女子运动员			
	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX
BMI								
坐位体前屈								
30m 冲刺 (s)								
垂直纵跳 (cm)								
深蹲相对 力量								
握推相对 力量								
引体向上 (次)								
腹肌耐力 (s)								
背肌耐力								
3000m 跑 (s)								
得分								
备注								

(省体育局公章)