2020年全国国际式摔跤锦标赛体能测试细则

为深入贯彻国家体育总局“强化体能、恶补短板”要求，根据体竞字（2020）82号文件通知精神。中国摔跤协会认真研究，深刻领悟，结合国家摔跤队备战东京奥运会训练工作，决定在2020年全国摔跤锦标赛中，体能测试全覆盖，具体测试方案如下：

**一、测试对象及着装要求**

测试对象：所有参赛运动员

着装要求：所有参赛运动员按比赛要求着装，统一着国际摔联认可的红色或者蓝色连体摔跤服。比赛中运动员不准戴手表、耳环、戒指等装饰物

**二、测试项目**

3000米、立定跳远、平板杠铃卧推。

三、**测试时间**

将于各跤种比赛前一天进行测试。

四、**测试内容及方法**

（一）运动员根据测试安排进行测试。

（二）3000米采用红外线电子计时，每位运动员只有一次测试机会。原则同级别同组进行，人数过多可分2组进行。

（三）立定跳远

测试标准：受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离。

（四）平板杠铃卧推

1、测试标准：

受试者仰卧板上，两脚平踏地面（双脚不可放在板上），两臂向上抓握杠铃杆，从卧推架推出出后放至到胸上，推起放置原起点位。

2、测试顺序：

根据运动员所选择的卧推重量和事先的抽签顺序决定，按照运动员所报卧推重量从小到大顺序上场比赛，如有运动员要的起始重量相同，则由第一天组委会的抽签顺序决定。比赛场上的卧推杠铃重量只能增加不能减少，每次加重量不少于2.5公斤，每位运动员共计4次机会。

五、**成绩记录及淘汰办法**

（一）3000米按照时间排名，时间短者列前，时间相同者并列，后面名次递减。

（二）立定跳远每人测试两次，以厘米为单位，不计小数点，两次以最大值为测试结果。着地后，以最后落脚点为着地点测量，起跳时脚尖踩线为犯规，如向后退，退到无效测试区时，成绩均为零。成绩相同者并列，后面名次递减。

（三）平板杠铃卧推采用运动员申报成绩（杠铃重量由小至大），每人测试四次，以运动员标准动作完成最高成绩为准。成绩相同者并列，后面名次递减。

（四）单项成绩按照各级别参赛人数排列名次，例：某级别16人参赛，单项第一为16分，最后一名为1分，如成绩相同则并列（并列者总成绩÷并列者人数）得分，后面名次递减。

（五）总成绩为三项成绩总和排列名次；如三项成绩总和相同，先按单项成绩靠前者再按体重小者。

（六）待比赛进行四分之一时，查看此8名运动员体能测试成绩，排名体能测试前四名者进行半决赛，比赛将按照1-4， 2-3进行摔跤专项比赛，胜者进行冠亚军决赛负者并列第三名，排名体能测试后四名者按体能测试成绩分别并列第五名和第七名、第八名。

六、赛风赛纪

（一）所有运动员的比赛成绩即刻实时投放大屏幕，比赛全程录像并公开透明、显示赛场实况和选手即时分数，保证比赛的公平公正。

（二）裁判员按规定着正装，教练员和运动员在比赛场地上穿运动套服（不得穿背心、短裤和拖鞋等）。

（三）运动员在比赛中出现违规及违反体育道德行为将被取消比赛资格和成绩。