中 国 手 球 协 会
CHINESE HANDBALL ASSOCIATION
No.2 Tiyuguan Road,Dongcheng District,Beijing 100763,China 北京市东城区体育馆路2号
Tel:86-10-87183543 Fax:86-10-67161267 E-mail:handball@vip.sina.com

中手协字〔2020〕29号

中国手球协会关于下发中国手球协会体能测试方案（试行）的通知

各有关单位和个人：

根据《体育总局办公厅关于进一步强化基础体能训练恶补体能短板的通知》（体竞字〔2020〕40号）文件以及《中国手球协会青少年专项技术体能测试方案》的要求，为增强手球体能训练意识，强化体能训练理念，恶补体能短板，经研究，决定下发中国手球协会体能测试方案（试行）。

请各单位认真学习并遵照执行。

中国手球协会

2020年10月10日

中国手球协会体能测试方案（试行）
2020年10月版

一、测试内容

（一）成年组（基础体能）

1.体脂率（参考项）

2.立定10级跳（评分项）

3.30米跑（评分项）

4.垂直纵跳（评分项）

5.深蹲最大重量（评分项）

6.卧推最大重量（评分项）

7.引体向上（评分项）

8.腹肌耐力（评分项）

9.背肌耐力（评分项）

10.耐力跑（评分项、资格项）：场上队员3200米跑，守门员2400米跑。

（二）青少年组（基础体能、专项体能）

Ⅰ．基础体能

1.体脂率（参考项）

2.坐位体前屈（评分项）

3.立定10级跳（评分项）

4.30米跑（评分项）

5.垂直纵跳（评分项）

6.深蹲最大力量（评分项）

7.卧推最大力量（评分项）

8.引体向上（评分项）

9.腹肌耐力（评分项）

10.背肌耐力（评分项）

11.耐力跑（评分项、资格项）：场上队员3200米跑，守门员2400米跑。

Ⅱ．专项体能

1. 10×20米折返跑（评分项）

2. 脚步灵敏性综合测试（评分项）

3. 平衡协调性综合测试（评分项）

4. 多球移动中接球射门（评分项）：守门员免测。

5. 守门员专项测试（评分项）：场上队员免测。

其他专项测试内容，详见《中国手球协会青少年专项技术体能测试方案》。

二、测试标准

（一）基础体能测试标准

中国手球协会基础体能测试评分标准（2020年10月版）																					
成人组	体脂率（%）		坐位体前屈（cm）		立定10级跳（cm）		30米跑（s）		垂直纵跳（cm）		深蹲（重量/体重）		卧推（重量/体重）		引体向上		腹肌耐力（s）	背肌耐力（s）	3200米跑（’、″）		2400米跑（’、″）	
评分	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子/女子	男子/女子	男子	女子	男子	女子
10	≤8	≤15			≥2770	≥2260	≤3.84	≤4.27	≥78	≥58	≥1.75	≥1.55	≥1.30	≥1.20	≥40	≥30	≥180	≥300	≤11’10″	≤12’10″	≤8’35″	≤9’35″
9	9	16			2720	2230	3.87	4.31	76	57	1.70	1.50	1.27	-	39	28	170	290	11’30″	12’30″	8’45″	9’45″
8	10	17			2670	2190	3.91	4.35	74	56	1.65	1.45	1.23	1.10	38	26	160	280	11’50″	12’50″	8’55″	9’55″
7	-	-			2620	2160	3.95	4.39	72	55	1.60	1.40	1.19	-	37	24	150	270	12’10″	13’10″	9’05″	10’05″
6	11	18			2570	2130	3.99	4.44	70	54	1.55	1.35	1.15	-	36	22	140	260	12’30″	13’30″	9’15″	10’15″
5	-	-			2520	2100	4.02	4.48	68	53	1.50	1.30	1.12	1.00	35	20	130	250	12’50″	13’50″	9’25″	10’25″
4	12	19			2470	2070	4.06	4.52	66	52	1.45	1.25	1.08	-	31	18	120	230	13’10″	14’10″	9’35″	10’35″
3	-	-			2420	2040	4.10	4.56	64	51	1.40	1.20	1.04	0.90	27	16	110	210	13’30″	14’30″	9’45″	10’45″
2	13	20			2370	2010	4.14	4.61	62	50	1.35	1.15	1	0.80	23	14	100	180	13’50″	14’50″	9’55″	10’55″
1	16	23			2320	1980	4.18	4.65	60	48	1.30	1.10	-	0.70	18	10	90	150	14’10″	15’10″	10’05″	11’05″
0	>16	>23			<2320	<1980	>4.18	>4.65	<60	<48	<1.30	<1.10	<1.00	<0.70	<18	<10	<90	<150	>14’10″	>15’10″	>10’05″	>11’05″
青少年	体脂率（%）		坐位体前屈（cm）		立定10级跳（cm）		30米跑（s）		垂直纵跳（cm）		深蹲（重量/体重）		卧推（重量/体重）		引体向上		腹肌耐力（s）	背肌耐力（s）	3200米跑（’、″）		2400米跑（’、″）	
评分	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子/女子	男子/女子	男子	女子	男子	女子
10	≤8	≤15	≥22	23	≥2770	≥2260	≤3.95	≤4.39	≥59	≥50	≥1.61	≥1.29	≥1.00	≥0.80	≥40	≥30	≥120	≥250	≤12’00″	≤13’00″	≤8’45″	≤9’45″
9	9	16	21	22	2720	2230	4.02	4.47	57	48	1.54	1.22	0.95	0.75	39	28	115	240	12’20″	13’20″	8’55″	9’55″
8	10	17	20	21	2670	2190	4.08	4.55	55	46	1.46	1.15	0.90	0.70	38	26	110	230	12’40″	13’40″	9’05″	10’05″
7	-	-	19	20	2620	2160	4.15	4.63	53	44	1.39	1.09	0.85	0.65	37	24	105	220	13’00″	14’00″	9’15″	10’15″
6	11	18	17	18	2570	2130	4.22	4.72	51	42	1.32	1.02	0.80	0.60	36	22	100	210	13’20″	14’20″	9’25″	10’25″
5	-	-	15	16	2520	2100	4.28	4.81	49	40	1.25	0.96	0.75	0.55	35	20	90	200	13’40″	14’40″	9’35″	10’35″
4	12	19	13	14	2470	2070	4.35	4.90	47	38	1.18	0.89	0.70	0.50	31	18	80	180	14’00″	15’00″	9’45″	10’45″
3	-	-	11	12	2420	2040	4.42	5.00	45	36	1.10	0.83	0.65	0.45	27	16	70	160	14’20″	15’20″	9’55″	10’55″
2	13	20	9	10	2370	2010	4.48	5.10	43	34	1.03	0.76	0.60	0.40	23	14	40	130	14’40″	15’40″	10’05″	11’05″
1	16	23	7	8	2320	1980	4.55	5.20	41	32	0.96	0.70	0.55	0.35	18	10	30	100	15’00″	16’00″	10’15″	11’15″
0	>16	>23	<7	<8	<2320	<1980	>4.55	>5.20	<41	<32	<0.96	<0.70	<0.55	<0.35	<18	<10	<30	<100	>15’00″	>16’00″	>10’15″	>11’15″
记录	1位小数		整数		整数		2位小数		整数		公斤整数		公斤整数		整数		整数		秒位整数		秒位整数	
计算	1位小数		整数		整数		2位小数		整数		2位小数		2位小数		整数		整数		百分秒		百分秒	
类型	参考项		青少年评分项		评分项		评分项		评分项		评分项		评分项		评分项		评分项		**评分项、资格项★**		**评分项、资格项★**	
★说明	1.资格项：评价运动员能否通过测试获得参赛资格的项目。 2.评分项：计算运动员个人成绩、运动队团体成绩的测试项目。 3.参考项：评价运动队训练负荷、运动员身体状态的项目。 4.成绩记录及计算按四舍五入保留相应位数。						★3200米跑资格线		1.3200米跑是评价场上队员能否参加比赛的资格项。 2.成年组资格线：男子组 12’40″；女子组 13’40″。 3.青少年组资格线：男子组 13’30″；女子组 14’30″。								★2400米跑资格线		1.2400米跑是评价守门员能否参加比赛的资格项。 2.成年组资格线：男子组 9’20″；女子组 10’20″。 3.青少年组资格线：男子组 9’30″；女子组 10’30″。 4.报名为守门员的队员，不得着场上队员服装参赛。			

（二）专项体能测试标准

中国手球协会青少年专项技术体能测试标准												
青少年	10×20米折返跑（s）		多球移动中接球射门（s）		脚步灵敏性综合测试（s）		平衡协调性综合测试（s）		守门员专项测试			
									30秒展胯（次）	跨步摸门角（s）		长传球（次，s）
评分	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男/女	男子	女子	男/女
10	≤40.00	≤43.00	≤14.00	≤18.00	≤30.00	≤31.00	≤130	≤130	≥50	≤18.00	≤22.00	
9	40.50	43.50	15.00	19.50	30.75	32.00	145	150	49	18.75	24.00	
8	41.00	44.00	16.00	21.00	31.50	33.00	160	170	48	19.50	26.00	
7	41.50	44.50	17.00	22.50	32.25	34.00	175	190	47	20.25	28.00	
6	42.00	45.00	18.00	24.00	33.00	35.00	190	210	46	21.00	30.00	1.竞争性评测方式；
5	42.50	45.50	19.00	25.50	33.75	36.00	205	230	45	21.75	32.00	2.优先比较成功率；
4	43.00	46.00	20.00	27.00	34.50	37.00	220	250	44	22.50	34.00	3.再比较完成时间。
3	43.50	46.50	21.00	28.50	35.25	38.00	235	270	43	23.25	36.00	
2	44.00	47.00	22.00	30.00	36.00	39.00	250	290	42	24.00	38.00	
1	44.50	47.50	23.00	31.50	36.75	40.00	265	310	41	24.75	40.00	
0	＞44.50	＞47.50	＞23.00	＞31.50	＞36.75	＞40.00	＞265	＞310	＜41	＞24.75	＞40.00	
记录	2位小数		2位小数		2位小数		整数		整数	2位小数		次-整数，秒-2位小数
计算	2位小数		2位小数		2位小数		整数		整数	2位小数		次-整数，秒-2位小数
类型	评分项		评分项，守门员免测		评分项		评分项		评分项，仅测试守门员			

三、体能测试执行内容

（一）成年组：

共测试基础体能10项内容，除体脂率外，其他9项内容作为评分内容。耐力跑项目作为运动员参赛资格项。

（二）青少年组：

从基础体能和专项体能测试项目中，共选取10项作为评分内容。耐力跑项目作为运动员参赛资格项。

2020年中国手球协会青少年锦标赛测试项目为。

1.立定10级跳

2.深蹲

3.卧推

4.腹肌耐力

5.3200米跑、2400米跑

6.引体向上

7.10×20米折返跑

8.平衡协调性综合测试

9.脚步灵敏性综合测试

10.多球运动中接球射门、守门员专项

四、测试方法和细则

1.体脂百分比

1.1 测试器材：体成分仪（多频生物电阻抗分析法）

1.2 测试要求：被测者按仪器操作流程进行测试。

1.3 成绩指标记录：测试结果按仪器读数保留全部结果。

2.坐位体前屈

2.1 测试器材：坐位体前屈测试仪

2.2 测试要求：被测者赤脚，坐在垫子上，两脚抵住测试仪，膝关节伸展。被测者向前慢慢屈体，用双手中指指尖向前推动器材的滑片，直到最大范围。

2.3 错误动作：

（1）过程中突然发力；

（2）双膝弯曲；

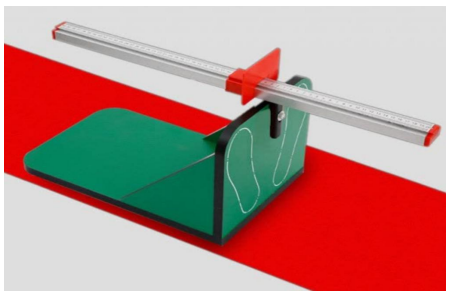
（3）单手推动标尺。

解决措施：

（1）运动员测试时，由工作人员负责按压膝盖。

（2）运动员双手始终保持与滑片接触。

2.4成绩指标：有明显技术质量问题的重新进行测试；计量单位为厘米（cm），按四舍五入原则保留整数。



坐位体前屈测试示意图

3. 立定10级跳

3.1 测试器材：40米长皮尺

3.2 测试要求：受测运动员双脚立定站在起跳线后，双脚起跳，依次左脚、右脚交替落地，第10次落地采用双脚落地。距离起跳线最近的落地点为运动员成绩。

3.3 成绩指标：计量单位为厘米（cm)，按四舍五入原则保留整数。

4. 30米跑

4.1 测试器材：红外测试仪

4.2 测试要求：被测者充分热身后，站立式起跑，起跑点与第一道光门距离要小于一米，用最快速度完成30m距离的冲刺跑。

4.3 错误动作：助跑过程过长，起跑点与第一道光门距离大于一米。

解决措施：在起跑线前1米位置，画出预起跑线。运动员起跑时，一只脚必须踏在预起跑线上处于静态后才可以起跑。

4.4成绩指标：每个运动员测试2次，取最好成绩，计量单位为秒，精确到小数点后2位。

5.垂直纵跳

5.1 测试器材：身高测量仪或尺子、摸高器

5.2 测试要求：被测者双脚站立，单侧贴紧墙壁，单臂向上伸展至最大值，记录为单臂高。被测者双脚站立，原地纵跳触摸摸高器，摸高器读数记录为摸高成绩。

5.3错误动作：助跑起跳，双脚移动或有垫步动作。

5.4成绩指标：被测者有3次跳跃机会，测试前允许有2-3次尝试；计量单位为cm，摸高器精确到整数。

6.深蹲最大力量

6.1 测试器材：杠铃杆、杠铃片、深蹲架

6.2 测试要求：被测者两脚稍宽于肩站立，脚尖可外旋 15-30度。下蹲至大腿前侧达到或低于水平线再发力站起。

6.3 错误动作：下蹲角度不够。

解决措施：使用激光水平仪。或，运动员膝盖后方，预先设置水平线铃。运动员下蹲时，大腿后侧或臀部碰触线铃后，可视为下蹲角度达到要求。

6.4 成绩指标:有明显技术质量问题的深蹲不计数；计量单位为公斤，精确到整数。计算重量体重比例时，精确到小数点后2位。

6.5 注意事项：需要由各运动队安排人员进行保护。

深蹲最大力量示意图

7.卧推最大力量

7.1 测试器材：杠铃杆、杠铃片、卧推架、护腰带

7.2 测试要求：被测者仰卧于卧推架，调整到合适的高度，双脚踩住地面，脊柱靠在卧推椅上，头部平放在卧推椅上，枕骨接触椅面，双手以适合的宽度抓握杠铃杆。拿起杠铃，向下曲臂，双肘要达到或小于90度，然后发力向上推起至双肘完全伸展。

7.3 错误动作：动作幅度不够，双肘大于90度；借助惯性完成动作；身体借力。

解决措施：使用激光水平仪。或，在运动员胸前放置海绵垫，杠铃杆下沉碰触海绵垫后，方可推起。

7.4 成绩指标:有明显技术质量问题的卧推不计数；计量单位为公斤，精确到整数。计算重量体重比例时，精确到小数点后2位。

8.引体向上

8.1 测试器材：单杠、高凳

8.2 测试要求：被测者双手正握，间距比肩略宽，上拉至下颌过杆，下放时肘关节必须伸直。允许使用附加动作助力。

8.3 错误动作：上拉幅度不够，下颌没过杆；下放时肘关节弯曲。

解决措施：

（1）在与地面平行的水平面上观察计数，下颌不过杠，该次动作不计入有效成绩。

（2）在测试过程中，运动员悬停超过10秒钟，视为测试结束。

8.4 成绩指标：计算被测者按要求完成动作的次数；有明显技术质量问题的引体不计数。

引体向上示意图

9.腹肌耐力测试

9.1 测试器材：长凳、秒表

9.2 测试要求：被测试者仰卧在长凳上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不超过15 度。如果被测试者身体低于水平面时，进行一次提醒，如果仍无法达到要求，即测试停止。

9.3 错误动作：躯干向上挺的角度过大；双手离开胸前，帮助借力；躯干向下仰的角度过大，无法保持15度以内；身体悬空部分过少。

解决措施：

（1）各运动队安排人员负责腿部固定，裁判员监督。

（2）使用激光水平仪。或，测试时运动员身体下方设置上下两条线铃，运动员始终压在第一条线上，且不碰触第二条

线。运动员第一次离开第一条线或碰触第二条线，裁判员予以提示，再次发生，视为测试结束。

9.4 成绩指标：记录运动员保持动作的时间，计量单位为秒（s），精确到整数。

腹肌耐力测试示意图

10. 背肌耐力测试

10.1 测试器材：长凳、秒表

10.2 测试要求：被测试者俯卧在长凳上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体在一个平面上。可适当高于水平面，但不超过15度。如果被测试者身体低于规定角度15度，进行一次提醒，如果仍无法达到要求，即测试停止。

10.3 错误动作：躯干向上挺的角度过大；双手离开胸前或手背后，帮助借力；躯干向下沉的角度过大，无法保持15度以内；身体悬空部分过少。

解决措施：

（1）各运动队安排人员负责腿部固定，裁判员监督。

（2）使用激光水平仪。或，测试时运动员身体下方设置上

下两条线铃，运动员始终压在第一条线上，且不碰触第二条线。运动员第一次离开第一条线或碰触第二条线，裁判员予以提示，再次发生，视为测试结束。

10.4 成绩指标：记录运动员保持动作的时间，计量单位为秒（s），精确到整数。

背肌耐力测试示意图

11、耐力跑

11.1 测试器材：秒表、400米标准田径场

11.2 测试要求：被测者充分热身后，采用站立式起跑，听信号后出发，用最快速度完成规定距离的跑步，场上运动员3200 米（标准田径场跑8圈），守门员2400米（标准田径场跑6圈）。

具体措施：

（1）运动员必须穿着统一比赛服装参加测试，服装背号与报名表相同。

（2）每名队员的成绩均由3名计时员计时，取平均成绩。

11.3 成绩指标：计量单位为“分:秒（mm ' ss " ）”，保留秒位整数。

11.4 注意：耐力跑为运动员参赛资格项。

12.脚步灵敏性综合测试

12.1 测试器材：秒表、手球场、画线设备、皮尺、绳梯、锥筒、小跨栏、1.5米高标志杆。

12.2 测试要求：

（1）运动员听到指令后出发，依次完成5项测试内容。

第一项持球跳跃：

如图在地上画出20个方格，每个方格为60cm正方形。

左脚单脚跳入左侧方格，双脚跳入中间方格，右脚单脚跳入右侧方格。

左脚落地-右手持球；右脚落地-左手持球；双脚落地-双手持球；持球必须过肩。

第二项10米绳梯：共设20级绳梯，间距50cm。

单手持球；按左脚进右脚向右跨出、右脚进左脚向左跨出，逐级完成。

第三项跨步球触锥筒：10个锥筒，排成两排，两排之间距离男子3米、女子2米。同一排锥筒间距2米。

单手持球；跨步同时换手，用同侧手持球碰触锥筒。

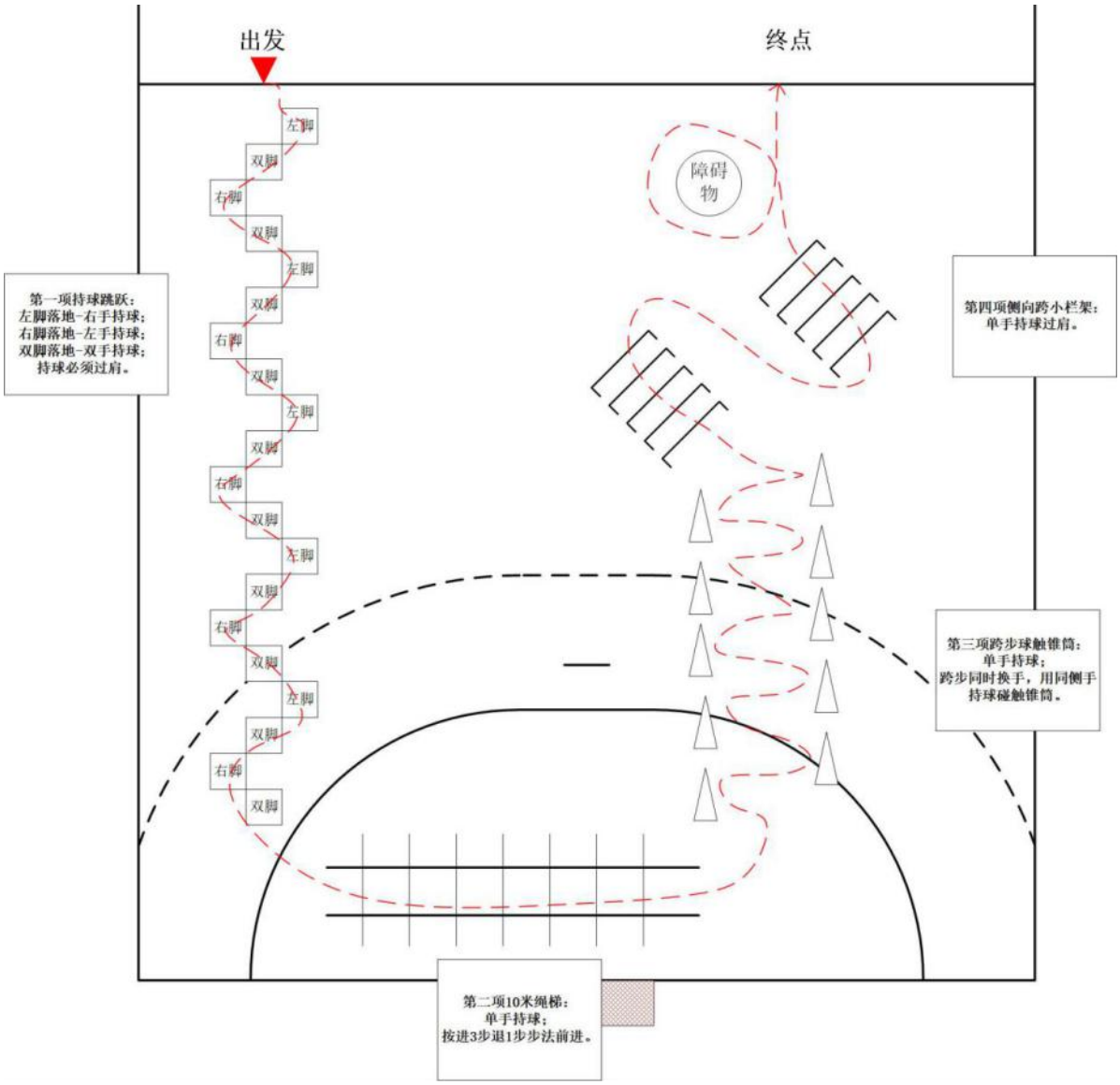
第四项侧向跨小栏架：10个小栏架，5个一组，20cm高，间距50cm。

单手持球过肩，侧向逐个跨过小栏架，左右方向各一组。

第五项绕过标志杆后冲刺。

（2）受测运动员，出发时开始计时，冲过终点后计时结束。每人进行一次测试。

12.3 成绩指标：计时，精确到0.01秒。



脚步灵敏性综合测试场地布置示意图

13. 平衡协调性综合测试

13.1 测试器材：秒表、跳绳、手球、手球场、50×70cm标志牌。

13.2 测试要求：

（1）运动员听到指令后出发，依次完成4项测试内容。

第一项跳绳：正向和反向各完成50次跳绳。累计计数。

第二项交叉腿跳跃运球：运动员连续进行前后交叉腿跳跃，同时完成在两腿之间的运球动作，需完成30次运球。累计计

数。如出现失误，可以由队友提供备用球。

第三项前滚翻抛接球：运动员站立姿势持球，将球抛向空中，同时运动员做前滚翻动作，站起后，接住回落的球。要求运动员共完成3次滚翻抛接。接球时未能完成起身动作（仅用双脚支撑地面），不计入成功次数。如出现失误，可以由队友提供备用球。

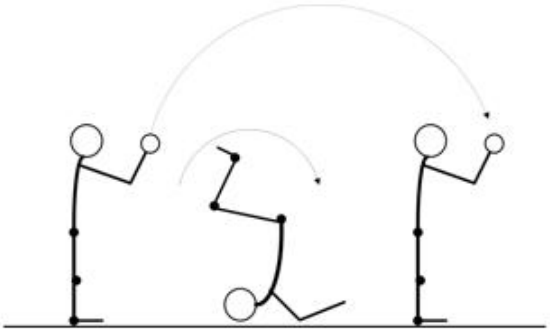
第四项 9 米线外射门：球门左右两个上角，各划出高50厘米、宽70厘米的区域，运动员需要射中每个区域3次。

（2）受测运动员，出发时开始计时，完成最后一次有效射门后计时结束。每人进行一次测试。

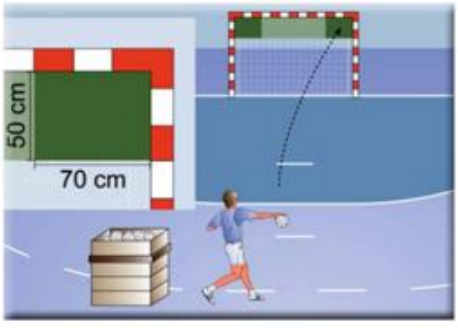
13.3 成绩指标：计时，精确到1秒。

（1）正、反向跳绳各50次

（2）前后交叉腿跳跃，两腿之间运球



（3）抛球前滚翻起身抛接球



（4）9米线外射门，射中目标

平衡协调综合性测试图示

14.10×20米折返跑

14.1 测试器材：秒表、手球场

14.2 测试要求：

（1）以手球场中线作为起跑线，端线作为折返线；

（2）运动员听到指令后起跑线后出发，开始计时；完成5次往返，返回起跑线后计时结束；

（3）过程中，运动员折返时必须脚踏折返线，否则成绩无效；

（4）每名运动员试跑一次。

14.3 成绩记录精确到0.01秒。

15.多球移动中接球射门

15.1 测试器材：秒表、充气人、画线设备、手球、60cm×60cm标志牌。

15.2 测试要求：

（1）在距离球门正面7米的区域摆放四个充气人，充气人中心之间间距3米，在球门正面形成3个空挡。

（2）与9米线平行，画出弧形11米线(或摆放标志物）。

（3）边线与11米线的两个交叉点，其中一个为受测运动员出发点，另一个交叉点附近区域为队友传球区。

（4）球门4角，分别规划出一个60cm×60cm的区域。

（5）发出指令、开始计时，受测运动员从出发点出发，接队友传球，通过球门正面的3个空档完成射门，射门完成后回撤至11米线之后，再进行下一次启动、接球、射门。

-受测运动员必须分别完成在3个空挡的射门；

-受测运动员不能连续利用同一个空挡；

-受测运动员的射门，必须分别击中门角四个区域中的三个（无顺序要求）；

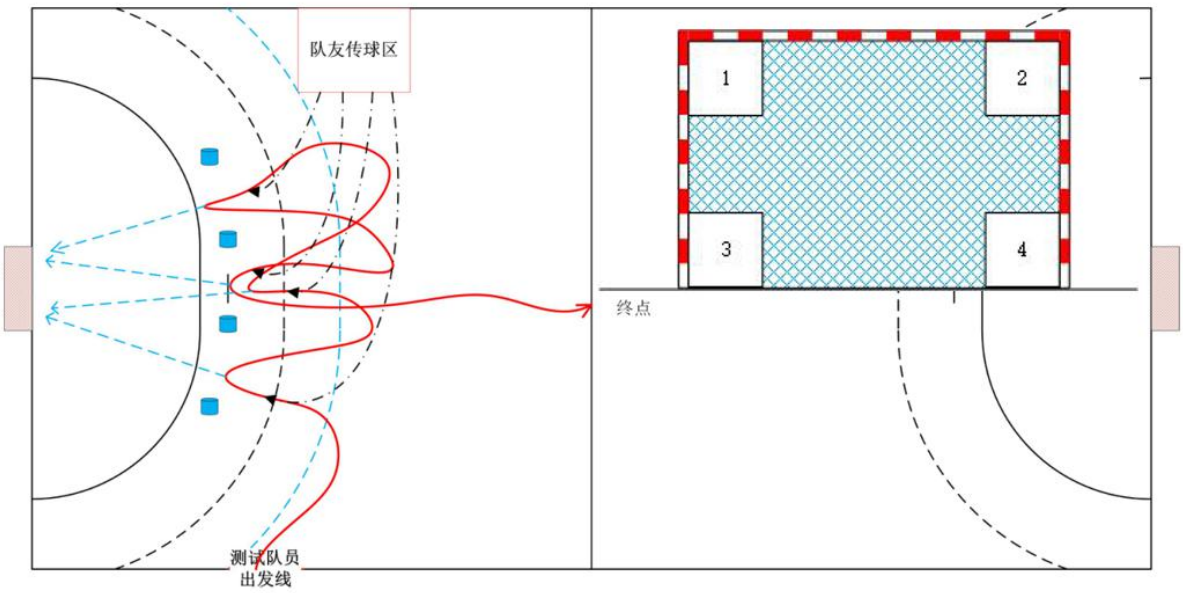
-受测运动员接球、射门动作连贯，中间不允许运球；

-受测运动员用球数量不受限制，当完成击中门角区域的任务后，迅速跑向中线；

-运动员回撤时，要求双脚必须全部退回至11米线以后。

（6）当运动员跑过中线后，计时结束。

15.3 计时，精确到0.1秒。



多球移动中接球射门图示

16. 守门员专项测试

16.1 测试器材：秒表、栏架、球门、手球场

16.2 测试要求：

受测运动员需要完成3项测试内容：

第一项：30秒展胯

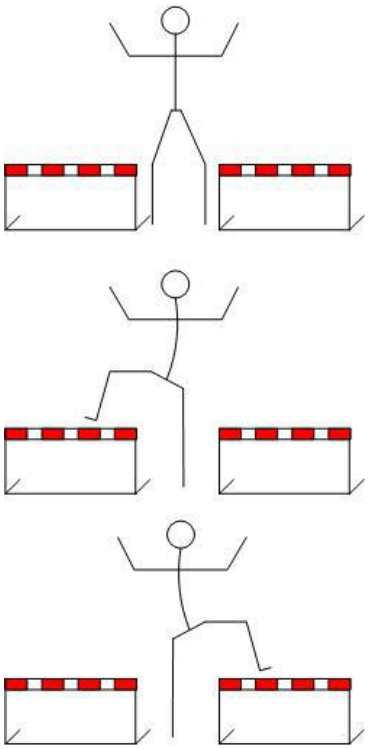
（1）两个高度为60cm的栏架并排摆放，中间间隔50-60cm（根据守门员自身条件调整）。

（2）守门员站在两栏架之间，做好准备姿势。

（3） 信号发出，开始计时。守门员按照左前跨、右前跨、左后跨、右后跨的顺序连续跨越栏架。

（4）要求守门员跨越栏架时，脚和膝盖必须从栏架上方通过。

（5） 计时结束后，计跨越次数。



守门员30秒展胯示意图

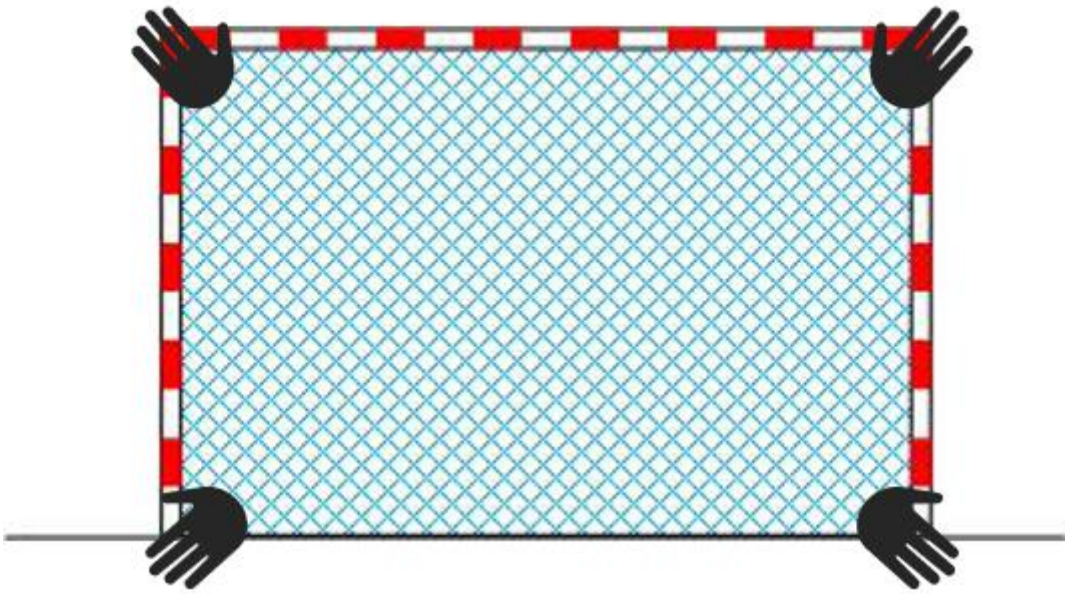
第二项：跨步摸门角

（1）守门员站在球门中间，按照一定顺序连续进行跨步触摸球门上下角（顺序为左上角-右下角-左下角-右上角）。

（2）计时：信号发出开始计时，受测守门员按照要求进行连续跨步触摸球门上下角， 连续进行 5 轮，5 轮全部做完，计时结束。

（3） 要求：每次完成跨步触摸后必须回到准备姿势，再进行下一次动作。

（4）计时，精确到0.1秒。



守门员跨步摸门角示意图

第三项：守门员长传球

（1）在球场中线的另一侧，以9米线延长线和边线为两个边，画出5米×5米的接球区域，本队协助球员站在区域内接球。

（2）在四米线、球门柱两侧各放置2个球（共6个球）。

（3）球门横梁中间画出20厘米宽碰触区。

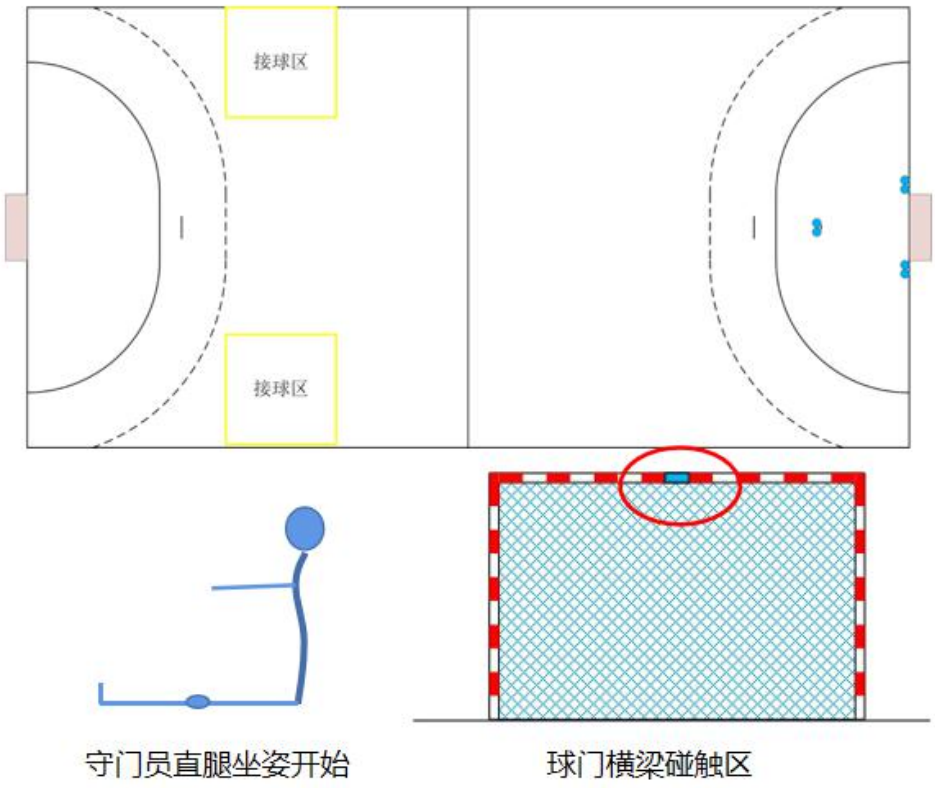
（4）守门员以直腿坐姿，坐在球门线上，做好准备。

（5）信号发出，开始计时。守门员起身捡球并在球门区内将球传给队友。传球后，返回球门，碰触球门横梁规定区域，再进行下一次捡球、传球。

（6）最后一次传球后，守门员返回碰触横梁结束计时。

（7）协助队员在接球区内接住空中来球，视为成功。

（8）先后评价传球成功率和用时两项指标，相同成功率的运动员之间比较用时多少，成功率高者列前，用时少者列前。



守门员长传球示意图

五、测试项目顺序安排

（一）单独测试：

1.体脂率：运动队报到后，首先进行体脂率测试。

2.耐力跑：安排半天时间，各运动队单独进行测试。

（二）集中测试：

1.各测试项目固定顺序，相应数量的队伍同时开始测试，按固定顺序进行轮转。

2.成年组基础体能测试顺序：

垂直纵跳→立定10级跳→深蹲→腹肌耐力→30米跑→卧推→背肌耐力→引体向上。

3.青年组基础+专项技术体能测试顺序：

立定10级跳→深蹲→腹肌耐力→引体向上→卧推→脚步灵敏性综合测试→平衡协调性综合测试→多球移动中接球射门、守门员专项→10×20米折返跑。

六、测试要求及排名办法

（一）测试要求

1.凡是报名参加比赛的队员，必须参加体能测试。凡是没有参加体能测试的队员，不允许参加比赛。

2.每支队伍可以报名20人参加体能测试，测试结束后，各队确认获得资格的最多16人、最少14人作为最终参赛名单。

3.测试运动员统一穿着比赛服，佩戴本人参赛证件。

4.测试队伍必须严格按照测试时间提前到场，充分热身，按规定时间和抽签顺序进行测试。

5.各项目测试完毕后球队负责人须在该测试成绩单上签字。

（二）排名办法

1.各队确认参赛名单后。分别对各测试项目进行全体运动员单项排名。（耐力跑项目计算平均单圈用时）

2.各队确认名单的所有运动员单项排名数字之和为球队成绩。

3.每队总成绩按16名队员计算，名单不足16人的球队，空余名额，各单项排名按最大排名数字计算。

4.各队成绩，数字小者列前。

5.如两队或两队以上总成绩相同，则依次比较如下项目成绩，直至分出先后名次。

（1）体脂率；（2）引体向上；（3）立定10级跳；（4）腹肌耐力；（5）卧推最大力量；（6）30米跑；（7）耐力跑。

如果积分仍然相等，则采取抽签的方式决定排名。

七、测试器材清单

中国手球协会体能测试器材清单								
序号	项目	适用组别	场地	器材	数量	单位	规格	备注
1	体脂率	成年组、青少年组	报到酒店	人体成分分析仪	1	台		
				身高、体重测量仪	1	套		
2	坐位体前屈		室内场地	坐位体前屈测试仪	2	个		场内靠近墙壁区域
3	立定10级跳	成年组、青少年组	室内或室外场地	40米皮尺	1	个		
4	30米跑	成年组	室内场地或跑道	40米皮尺	1	个		
				红外测速仪	1	套		
5	垂直纵跳	成年组	室内或室外场地	3米高测量尺	1	个		
				摸高器	2	套		
6	深蹲最大重量	成年组、青少年组	室内场地	深蹲架	4	个		具有保护功能的最佳
				杠铃杆	4	个	20公斤	
				杠铃片	4	套	200公斤	
				护腰带	4	条		
				线铃	2	套		高度可调节
				激光水平仪	2	个		
7	卧推最大重量	成年组、青少年组	室内场地	平卧卧推架	4	个		
				杠铃杆	4	个	20公斤	
				杠铃片	4	套	200公斤	
				海绵垫	4	片	3-5cm厚，不小于20×40cm	
				激光水平仪	2	个		
8	引体向上	成年组、青少年组	室内或室外场地	单杠	4	套	直径2.8cm，杠长2.4米 2.30米高和2.75米高各2套	
				矮凳	4	把		垫脚用
				高凳	4	把	1.5-1.6米高	
9	腹肌耐力	成年组、青少年组	室内或室外场地	长条凳	8	条	不小于，长180×宽40×高35cm	
				激光水平仪	2	个		
				秒表	4	块	单表能记20人次成绩	
				线铃	2	套		高度可调节
10	背肌耐力	成年组	室内或室外场地	长条凳	8	条	不小于，长180×宽40×高35cm	
				激光水平仪	2	个		
				秒表	4	块	单表能记20人次成绩	
				线铃	2	套		高度可调节
11	耐力跑	成年组、青少年组	标准田径场	秒表	8	块	单表能记20人次成绩	
12	10×20米折返跑	青少年组	手球场	秒表	8	块	单表能记20人次成绩	
13	多球移动中接球射门	青少年组	手球场	充气人	4	个		
				画线设备	1	套		可提前画出11米线
				手球	若干	个	2号球和3号球	
				标志牌	4	个	60×60cm	固定在球门四角
				秒表	1	块		
14	脚步灵敏性综合测试	青少年组	手球场	绳梯	1	套	20阶梯，间距50cm	
				小栏架	10	个	20cm高	
				锥筒	10	个	50cm高	
				标志杆	1	个	1.5m高	
				画线设备	1	套		提前画出跳跃区域
				秒表	1	块		
15	平衡协调性综合测试	青少年组	手球场	跳绳	1	条		
				手球	若干	个	2号球和3号球	
				标志牌	2	个	50cm高×70cm宽	固定在球门两个上角
				秒表	1	块		
16	守门员专项	青少年组	手球场	栏架	2	个	60cm高	
				手球	12	个	6个2号球，6个3号球	
				球门标志	1	个	20cm长×8cm宽	贴在门梁中间
				秒表	1	块		
				画线设备	1	套		提前画出接球区域

中国手球协会

2020年10月