**2020年全国柔道锦标赛体能测试赛实施方案**

**一、体能测试项目**

1.农夫走50米

2.同级别负重跑50米

3.翻轮胎

**二、体能测试在比赛中作用的发挥**

对各体能单项实行达标测试。参赛者必须在上述3项体能测试中全部达标，方可参加柔道技术比赛。有任何一项不达标者，将失去参加柔道技术比赛资格。

**三、体能测试方法与要求**

**（一）农夫走50米**

**1.测试方法与要求**

参赛者双手各负重规定重量壶铃。双手握住壶铃（壶铃接触地面）成预备姿势，听到发令后，以最快速度完成50米距离。连续不间断完成50米距离者视为达标。途中出现壶铃脱落掉地视为不达标。

**2.负重要求**

女子单手负重重量：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 级别 | 负重标准（kg） | 备注 |
| -48kg | 30 |  |
| -52kg | 30 |  |
| -57kg | 30 |  |
| -63kg | 30 |  |
| -70kg | 40 |  |
| -78kg | 40 |  |
| +78kg | 40 |  |

男子单手负重重量：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 级别 | 负重标准（kg） | 备注 |
| -60kg | 40 |  |
| -66kg | 40 |  |
| -73kg | 40 |  |
| -81kg | 40 |  |
| -90kg | 50 |  |
| -100kg | 50 |  |
| +100kg | 50 |  |

**3.农夫走测试动作图示**

** **

**预备式 途中走**

**（二）同级别负重跑50米**

1.**测试方法与要求**

参赛者使用背、抱、扛等形式负重同级别参赛者完成50米冲刺跑。测试者使用上述任一方式将搭档负重于身上，呈预备姿势。听到发令后，以最快速度完成50米距离。连续不间断完成50米距离者视为达标。途中出现搭档脱落接触地面视为不达标。

**2.同级别负重跑测试动作图示**

**  **

**背 抱 扛**

**（三）翻轮胎**

1.**测试方法与要求**

参赛运动员快速连贯完成10次规定重量轮胎翻转动作，即视为达标。中间出边明显间断或停止则视为不达标。

**2.轮胎重量要求：**

女子轮胎重量：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 级别 | 负重标准（kg） | 备注 |
| -48kg | 80 |  |
| -52kg | 80 |  |
| -57kg | 80 |  |
| -63kg | 100 |  |
| -70kg | 100 |  |
| -78kg | 100 |  |
| +78kg | 100 |  |

男子轮胎重量：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 级别 | 负重标准（kg） | 备注 |
| -60kg | 100 |  |
| -66kg | 100 |  |
| -73kg | 100 |  |
| -81kg | 120 |  |
| -90kg | 120 |  |
| -100kg | 120 |  |
| +100kg | 120 |  |

**3.翻轮胎动作图示**

 

预备 翻转