附件3

国家射箭队东京奥运会最终阶段新组队

集训选拔赛体能测试流程及相关要求

一、参加体能测试人员：国家射箭队全体运动员

二、体能测试注意事项：

（一）全部参赛人员必须完成十项基础体能测试；如未参加或未完成，则视为放弃本周期国家队后续选拔及集训资格。

（二）除测试人员和运动员外，其他人员不得在测试场地停留。现场人员务必保持安静，听从现场测试人员和教练员统一调度。

（三）运动员按照测试规定的动作完成测试，并做好伤病防护措施。

（四）如运动员对测试成绩有疑问者，请及时与测试人员沟通。

三、测试内容：十项基础体能

四、所需器材：体重秤、米尺、秒表、GYMWARE、坐位体前屈计、纵跳板、平板电脑。

五、测试分组：按性别分为男女两组。

六、测试人员组成：执行教练2名，辅助人员4名。执行教练负责监督执行标准和记录测试成绩，辅助人员帮助拆卸杠铃片、以及辅助记录运动员完成的次数，圈数和完成时间。

七、测试流程：

（一）12月16日测试卧推和深蹲最大力量（因仪器操作存在一定不确定性，故先测试，留有缓冲余地）、引体向上、坐位体前屈；

（二）12月17日早晨7：30测量BMI（体重和身高）、腹肌耐力、背肌耐力、30米跑、垂直纵跳、3000米跑。在每项测试前执行教练会再次强调测试细则。

八、动作标准与规范

（一）坐位体前屈

被测试者坐于垫子上，两脚抵住测试计，膝关节伸展，向前慢慢屈体，被测试者必须用双手中指指尖向前推动器材的划片，直到最大范围，过程中不能突然发力，有明显技术质量问题的重新进行测试，计量单位为厘米，计数精确到整数。

（二）30米跑

被测试者充分热身后，采用站立式起跑，用最快速度完成30米距离，每人2次机会取最好成绩，计量单位为秒，精确到小数点后两位。

（三）垂直纵跳

被测者站于纵跳垫上，屈膝用力摆臂尽力垂直向上跳起，落于原处。被测者有3次测试机会，测试前允许有2-3次尝试，计量单位为厘米，精确到小数点后1位。

（四）深蹲最大力量

根据受试者力量水平选择适宜的重量，将仪器固定在杠铃杆上进行递增负荷测试，要求运动员每次用最快速度蹬起，仪器自动记录测试数据。被测者两脚稍宽于肩站立，脚尖可以外旋15-30度，下蹲至大腿前侧达到或低于水平线再发力蹲起，有明显技术质量问题的重新测试。

（五）卧推最大力量

根据受试者力量水平选择适宜的重量，将仪器固定在杠铃杆上进行递增负荷测试，要求运动员每次用最快速度推起，仪器自动记录测试数据。被测者仰卧于卧推凳上，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。先缓缓将杠铃推至肩关节正上方，然后曲臂下放至胸前，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，不得借助惯性完成动作，身体不得借力，有明显技术质量问题的深蹲不计数。

（六）引体向上

要求被测者双手正握，手间距略宽于肩，发力拉起过程中不允许突然发力或身体摆动超过30°，上拉至下颌过杆下放至双臂伸直，技术被测试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。

(七）腹肌耐力测试

仰卧于长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，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，但不得超过30度。受试者第一次出现动作质量问题时，测试人员需提醒其保持正确测试姿势。第二次无法保持正确测试姿势时，终止测试，并记录测试时间。

（八）背肌耐力测试

受试者俯卧在按摩床上，双侧髂前上棘连线置于床边缘。下肢髋、膝、踝固定。受试者双手交叉置于胸前。听到测试人员开始口令后保持背侧头、肩、髋在一条直线上并与体面平行。受试者躯干第一次出现动作质量问题时，测试人员需提醒其保持正确测试姿势。第二次无法保持正确测试姿势时，终止测试，并记录测试时间。

（九）体重测试

被测试者赤足自然站立在体重计量盘中央，保持身体平稳。待显示屏上显示的数值稳定后，检测人员记录显示的数值。记录以千克为单位（kg），精确到小数点后1位。

（十）身高测试

被试者赤足,背向立柱站立在身高计的底板上或地面上，上肢自然下垂,两足跟并拢，足尖分开约60°；足跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触，成“三点一线”站立姿势。躯干自然挺直,头部正直但不靠立柱，两眼平视前方，保持耳屏上缘与眼眶下缘成一水平线。检测人员站立于受检者的右侧，单手将水平压板沿立柱向下滑动至受检者头顶；读数时，检测人员双眼与水平压板平面等高。记录以厘米为单位（cm），精确到小数点后1位。

（十一）3000米测试

被测试者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成3000米距离，计量单位为秒，精确到小数点后2位。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分** | **BMI** | **坐位体前屈****cm** | **30m****冲刺****s** | **垂直纵跳 cm** | **深蹲相对力量** | **卧推相对力量** | **引体向上****次** | **腹肌耐力****s** | **背肌耐力****s** | **3000米跑** |
| **男** | **女** |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| **10** | ＜18 | ＜20 | ≥40 | ≤4.5 | ≥55 | ≥50 | ＞1.2 | ＞1.2 | ≥40 | ≥35 | ≥120 | ≥120 | ≤11:00 | ≤11:30 |
| **9** | 18.0-18.3 | 20.0-20.3 | 39 | 4.6 | 54 | 49 | —— | —— | 39 | 34 | 115-119 | 115-119 | 11:01-11:30 | 11:31-12:00 |
| **8** | 18.4-18.7 | 20.4-20.7 | 38 | 4.7 | 53 | 48 | 1.1 | 1.1 | 38 | 33 | 110-114 | 110-114 | 11:31-12:00 | 12:01-12:30 |
| **7** | 18.8-19.1 | 20.8-21.1 | 37 | 4.8 | 52 | 47 | —— | —— | 37 | 32 | 105-109 | 105-109 | —— | —— |
| **6** | 19.2-19.5 | 21.2-21.5 | 36 | 4.9 | 51 | 46 | —— | —— | 36 | 31 | 100-104 | 100-104 | 12:01-12:30 | 12:31-13:00 |
| **5** | 19.6-19.9 | 21.6-21.9 | 35 | 5.0 | 50 | 45 | 1.0 | 1.0 | 35 | 30 | 90-99 | 90-99 | —— | —— |
| **4** | 20.0-20.3 | 22.0-22.3 | 34 | 5.1 | 47-49 | 42-44 | —— | —— | 31-34 | 26-29 | 80-89 | 80-89 | 12:31-13:00 | 13:01-13:30 |
| **3** | 20.4-20.7 | 22.4-22.7 | 31-33 | 5.2 | 43-46 | 38-41 | 0.9 | 0.9 | 27-30 | 22-25 | 70-79 | 70-79 | —— | —— |
| **2** | 20.8-21.1 | 22.8-23.1 | 28-30 | —— | 39-42 | 34-37 | 0.8 | 0.8 | 23-26 | 18-21 | 60-69 | 60-69 | 13:01-13:30 | 13:31-14:00 |
| **1** | 21.2-22.0 | 23.2-24.0 | 25-27 | —— | 35-38 | 30-33 | 0.7 | 0.7 | 18-22 | 13-17 | 30-59 | 30-59 | 13:31-14:00 | 14:01-14:30 |
| **0** | ＞22 | ＞24 | ＜25 | ＞5.2 | ＜35 | ＜30 | ≤0.6 | ≤0.6 | ＜18 | ＜13 | ＜30 | ＜30 | ＞14:00 | ＞14:30 |

基础体能测试参考标准