**附件2**

**2021年全国柔道锦标赛暨第十四届全运会**

**柔道项目资格赛体能测试实施方案**

**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**

参赛运动员双手分别握住规定重量壶铃（壶铃接触地面），呈预备姿势。听到发令后，拎起壶铃以最快速度完成50米行进。

**2.测试要求**

（1）农夫走测试过程中不间断完成50米距离者视为达标，行进途中出现壶铃脱落掉地视为不达标。

（2）女子运动员农夫走完成时间限定为≤36秒，超过36秒视为不达标。

（3）男子运动员农夫走完成时间限定为≤35秒，超过35秒视为不达标。

**3.负重标准**

**表1 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 |  |

**表2 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**

** **

**图一 农夫走预备式 图二 农夫走途中动作**

**（二）同级别负重跑50米**

 1.**测试方法与要求**

参赛运动员使用背、抱、扛等形式将同级别参赛者负重于身上，呈预备姿势。听到发令后，以最快速度完成50米距离冲刺跑。

**2.测试要求**

（1）负重跑测试过程中连续不间断完成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）女子运动员负重跑完成时间限定为≤50秒，超过50秒视为不达标。

（3）男子运动员负重跑完成时间限定为≤40秒，超过40秒视为不达标。

**3.同级别负重跑测试动作图示**

 **  **

**图三 负重背 图四 负重抱 图五 负重扛**

**（三）翻轮胎**

1.**测试方法与要求**

参赛运动员双手抱住规定重量轮胎，呈预备姿势。听到发令后，快速连贯完成10次轮胎翻转动作，即视为达标。

**2.测试要求**

（1）翻轮胎测试过程中出现明显间断或停止，则视为不达标。

（2）女子运动员翻轮胎完成时间限定为≤50秒，超过50秒视为不达标。

（3）男子运动员翻轮胎完成时间限定为≤40秒，超过40秒视为不达标。

**3.轮胎重量要求：**

**表3 女子所用轮胎重量**

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

**表4 男子所用轮胎重量**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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**

 

**图六 翻轮胎预备式 图七 翻转轮胎**