

附件

体能测试方案

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2021年全国国际式摔跤锦标赛暨第十四届全运会预赛中，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：所有参赛资格赛运动员

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

各跤种比赛前进行测试。

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5公斤，每位运动员共计三次机会。

五、成绩记录及淘汰办法

（一）3000米按照时间进行分数评定，具体标准参考第十四届全国运动会国际式摔跤体能测试细则。

（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。

（三）平板杠铃卧推采用运动员申报成绩（杠铃重量由

小至大), 每人测试三次, 以运动员标准动作完成最高成绩为准。

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。

自由式摔跤体能测试评分表

一、测试内容及所占分值

测试内容	3000 米	立定跳远	平板杠铃卧推
分值	100 分	100 分	100 分

二、测试方法与评分标准

(一) 3000 米

1. 测试方法：运动员采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道运动员的情况下，起跑后便可切入里道，推挤他人的运动员将被取消该项比赛资格；第一次起跑犯规的运动员将给予警告，

再次起跑犯规的运动员均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。每人测试 1 次，成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。

2. 评分标准

级别 / 分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
57kg	10' 30"	11' 00"	11' 30"	12' 15"	13' 00"	13' 45"	14' 30"	15' 00"	15' 30"	16' 00"
65kg	11' 00"	11' 30"	12' 00"	12' 45"	13' 30"	14' 15"	15' 00"	15' 30"	16' 00"	16' 30"
74kg	11' 30"	12' 00"	12' 30"	13' 15"	14' 00"	14' 45"	15' 30"	16' 00"	16' 30"	17' 00"
86kg	12' 30"	13' 00"	13' 30"	14' 15"	15' 00"	15' 45"	16' 30"	17' 00"	17' 30"	18' 00"
97kg	13' 30"	14' 00"	14' 30"	15' 15"	16' 00"	16' 45"	17' 30"	18' 00"	18' 30"	19' 00"
125kg	14' 30"	15' 00"	15' 30"	16' 15"	17' 00"	17' 45"	18' 30"	19' 00"	19' 30"	20' 00"

(二) 立定跳远

1. 测试方法：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。每人测试两次，记录其中成绩最好的一次。

2. 评分标准

级别/ 分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
57kg	2.75	2.6	2.45	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7
65kg	2.85	2.7	2.55	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8
74kg	2.95	2.8	2.65	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9
86kg	2.85	2.7	2.55	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8
97kg	2.75	2.6	2.45	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7
125kg	2.65	2.5	2.35	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6

(三) 平板杠铃卧推

1. 测试方法：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，从卧推架推出后放至到胸上，推起放置原起点位。每人三次机会。

2. 评分标准

级别/ 分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
57kg	85	80	75	70	65	55	50	45	40	35
65kg	100	90	85	80	70	65	60	50	45	40
74kg	110	105	95	90	80	75	65	60	50	45

86kg	130	120	110	105	95	85	80	70	60	50
97kg	145	135	125	115	105	95	90	80	70	60
125kg	160	150	140	130	120	110	100	90	80	70

女子摔跤体能测试评分表

一、测试内容及所占分值

测试内容	3000 米	立定跳远	平板杠铃卧推
分值	100 分	100 分	100 分

二、测试方法与评分标准

(一) 3000 米

1. 测试方法：运动员采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道运动员的情况下，起跑后便可切入里道，推挤他人的运动员将被取消该项比赛资格；第一次起跑犯规的运动员将给予警告，再次起跑犯规的运动员均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。每人测试 1 次，成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。

2. 评分标准

级别/ 分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
50kg	11' 30"	12' 00"	12' 30"	13' 15"	14' 00"	14' 45"	15' 30"	16' 00"	16' 30"	17' 00"
53kg	11' 45"	12' 15"	12' 45"	13' 30"	14' 15"	15' 00"	15' 45"	16' 15"	16' 45"	17' 15"
57kg	12' 15"	12' 45"	13' 15"	14' 00"	14' 45"	15' 30"	16' 15"	16' 45"	17' 15"	17' 30"
62kg	13' 00"	13' 30"	14' 00"	14' 45"	15' 30"	16' 15"	17' 00"	17' 30"	18' 00"	18' 30"
68kg	14' 00"	14' 30"	15' 00"	15' 45"	16' 30"	17' 15"	18' 00"	18' 30"	19' 00"	19' 30"
76kg	15' 00"	15' 30"	16' 00"	16' 45"	17' 30"	18' 15"	19' 00"	19' 30"	20' 00"	20' 30"

(二) 立定跳远

1. 测试方法：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。每人测试两次，记录其中成绩最好的一次。

2. 评分标准

级别/分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
50kg	2.35	2.2	2.05	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3
53kg	2.4	2.25	2.1	1.95	1.85	1.75	1.65	1.55	1.45	1.35
57kg	2.5	2.35	2.2	2.05	1.95	1.85	1.75	1.65	1.55	1.45
62kg	2.5	2.35	2.2	2.05	1.95	1.85	1.75	1.65	1.55	1.45
68kg	2.4	2.25	2.1	1.95	1.85	1.75	1.65	1.55	1.45	1.35
76kg	2.3	2.15	2.0	1.85	1.75	1.65	1.55	1.45	1.35	1.25

(三) 平板杠铃卧推

1. 测试方法：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，从卧推架推出后放至到胸上，推起放置原起点位。每人三次机会。

2. 评分标准：

级别/分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
50kg	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
53kg	70	65	60	55	50	45	40	30	25	20

57kg	75	70	65	55	50	45	40	35	30	25
62kg	80	75	70	60	55	50	45	35	30	25
68kg	90	80	75	70	60	55	50	40	35	30
76kg	100	90	85	75	70	60	55	45	40	30

古典式摔跤体能测试评分表

一、测试内容及所占分值

测试内容	3000 米	立定跳远	平板杠铃卧推
分值	100 分	100	100 分

二、测试方法与评分标准

(一) 3000 米

1. 测试方法：运动员采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道运动员的情况下，起跑后便可切入里道，推挤他人的运动员将被取消该项比赛资格；第一次起跑犯规的运动员将给予警告，再次起跑犯规的运动员均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。每人测试 1 次，成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。

2. 评分标准

级别/ 分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
60kg	10' 45"	11' 15"	11' 45"	12' 30"	13' 15"	14' 00"	14' 45"	15' 15"	15' 45"	16' 15"
67kg	11' 15"	11' 45"	12' 15"	13' 00"	13' 45"	14' 30"	15' 15"	15' 45"	16' 15"	16' 45"
77kg	12' 00"	12' 30"	13' 00"	13' 45"	14' 30"	15' 15"	16' 00"	16' 30"	17' 00"	17' 30"
87kg	13' 00"	13' 30"	14' 00"	14' 45"	15' 30"	16' 15"	17' 00"	17' 30"	18' 00"	18' 30"
97kg	13' 30"	14' 00"	14' 30"	15' 15"	16' 00"	16' 45"	17' 30"	18' 00"	18' 30"	19' 00"
130kg	14' 30"	15' 00"	15' 30"	16' 15"	17' 00"	17' 45"	18' 30"	19' 00"	19' 30"	20' 00"

(二) 立定跳远

1. 测试方法：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。每人测试两次，记录其中成绩最好的一次。

2. 评分标准

级别/分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
60kg	2.8	2.65	2.5	2.35	2.25	2.15	2.05	1.95	1.85	1.75
67kg	2.9	2.75	2.6	2.45	2.35	2.25	2.15	2.05	1.95	1.85
77kg	2.9	2.75	2.6	2.45	2.35	2.25	2.15	2.05	1.95	1.85
87kg	2.8	2.65	2.5	2.35	2.25	2.15	2.05	1.95	1.85	1.75
97kg	2.75	2.6	2.45	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7
130kg	2.65	2.5	2.35	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6

(三) 平板杠铃卧推

1. 测试方法：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，从卧推架推出后放至到胸上，推起放置原起点位。每人三次机会。

2. 评分标准

级别/分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
60kg	90	85	80	75	70	60	55	50	45	40
67kg	105	100	90	85	80	70	65	60	50	40

77kg	120	110	100	95	85	80	70	65	55	50
87kg	140	130	120	110	100	90	85	75	65	55
97kg	145	135	125	115	105	95	90	80	70	60
130kg	160	150	140	130	120	110	100	90	80	70