**附件一：**

霹雳舞运动员体能测试评分标准及办法

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **测试** | **项目** | **男** | **女** |
| **1** | **身体形态** | **身高（cm）** | **168±13** | **167.2±12.37** |
| **体重（kg）** | **56.21±4.35** | **46.03±16.19** |
| **指间距（cm）** | **168.97±25** | **169.97±20.78** |
| **跟腱长（cm）** | **28±4.5** | **27.9±3.02** |
| **髋宽/肩宽×100** | **77.56±2.87** | **76.5±6.5** |
| **胸围/身高×100** | **55.45±2.1** | **44.54±5.85** |
| **2** | **身体机能** | **上肢峰值功率绝对值PP(W)** | **≥550** | **≥450** |
| **上肢疲劳指数（%）** | **≤50%** | **≤50%** |
| **下肢峰值功率绝对值PP(W)** | **≥850** | **≥600** |
| **下肢疲劳指数（%）** | **≤50%** | **≤50%** |

1. **霹雳舞国家队运动员体能测试指标**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **一级指标** | **二级指标** | **三级指标** |
| **3** | **基础体能** | **基础力量** | **卧推相对力量** |
| **深蹲相对力量** |
| **爆发力** | **立定跳远（cm）** |
| **肌肉耐力** | **引体向上（个）** |
| **核心力量** | **腹肌耐力（s）** |
| **背肌耐力（s）** |
| **速度** | **30m加速跑（s）** |
| **有氧耐力** | **3000m跑（min）** |
| **灵敏素质** | **六边形测试（s）** |
| **协调素质** | **1min跳绳（个）** |
| **专项体能** | **速度力量** | **30s俯卧撑（个）** |
| **柔韧素质** | **转肩距（cm）** |
| **背桥测试（cm）** |
| **无氧耐力** | **400m跑（s）** |

**二、霹雳舞国家队运动员基础体能测试方法**

1. **卧推最大力量**

**所需器材：**杠铃杆，杠铃片，卧推架，卧推椅

**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。拿起杠铃，向下屈臂，直到杠铃杆触胸，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。每个运动员测试3次，取最好成绩，有明显技术质量问题的不计数，计量单位为公斤，精确到整数。



图1 卧推直接测试示意图

**测试流程：**

➢ 以运动员预估1RM的60%重量进行5-10 次热身；

➢ 休息1min；

➢ 增加重量5-10%，运动员完成3-5 次重复；

➢ 休息2min；

➢ 增加重量5-10%，运动员完成2-3 次重复；

➢ 休息2-4min；

➢ 增加重量5-10%，运动员完成1 次；

➢ 如仍可以继续，则休息2-4min后增加5-10%，完成1次；

➢ 如不能完成，则休息2-4min 后减少5-10%，完成1次。

**注意事项：**

卧推架后面需要安排1人进行保护。

**测试规范：**

深度需足够，触胸，不可借助惯性反弹，不可起桥。

1. **深蹲最大力量**

**所需器材：**杠铃杆，杠铃片，深蹲架

**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蹲起，每个运动员测试3次，取最好成绩，有明显技术质量问题的不计数，计量单位为公斤，精确到整数。

图2 深蹲直接测试示意图

**测试流程：**

➢ 以运动员预估1RM的60%重量进行5-10次热身；

➢ 休息1min；

➢ 增加重量5-10%，运动员完成3-5次重复；

➢ 休息2min；

➢ 增加重量5-10%，运动员完成2-3次重复；

➢ 休息2-4min；

➢ 增加重量5-10%，运动员完成1次；

➢ 如仍可以继续，则休息2-4min后增加5-10%，完成1次；

➢ 如不能完成，则休息2-4min后减少5-10%，完成1次。

**注意事项：**

杠铃杆两边需要各安排1人进行保护。

**测试规范：**

深度需足够，脚尖不可过于外旋，腰不可以弯。

**3.立定跳远**

**所需器材：**卷尺、胶带

**测试要求：**

被测者双脚站立，两脚间隔稍比肩宽，膝盖微屈，身体前倾，当两臂从后向前上方做有利摆动时，两脚用前脚掌迅速蹬地，膝关节充分蹬直同时展髋向前跳起，过最高点后屈膝、收腹、小腿前伸，两臂自上向下后摆，落地时脚跟先着地，落地后屈膝缓冲，上体前倾，丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。计量单位为厘米，精确到整数。每个运动员测试3次，取最好成绩。

**测试规范：**

脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳不得有垫步或连跳动作。



图3 立定跳远测试示意图

**4.引体向上**

**所需器材:**单杠

**测试要求：**

被测者双手正握杆，两手间距略宽于肩膀，发力拉起过程中不允许突然发力或身体摆动，上拉至下颌过杆。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，当接近力竭时，若动作幅度有较大波动，需给出一次提醒，如果仍然无法达到要求，则测试停止。每个运动员测试2次，记录受试者完成次数。

**测试规范：**

 必须是正手握；身体不允许摇晃借力，不允许踢腿。

图4 引体向上测试示意图

**5.腹肌耐力**

**所需器材：**长凳或跳箱

**测试要求：**

被测者仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂后上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放于胸前，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30°。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于水平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止。计量单位为秒，精确到整数。

**测试规范:**

躯干必须至少与地面平行；鼓励挑战保持极限。

图5 腹肌耐力测试示意图

**6.背肌耐力**

**所需器材：**长凳或跳箱

**测试要求：**

被测者俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放于胸前，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。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止。计量单位为秒，精确到整数。

**测试规范:**

躯干必须至少与地面平行；鼓励挑战保持极限。

图6 背肌耐力测试示意图

**7.30m加速跑**

**所需器材：**红外测试仪

**测试要求：**

被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成30m距离；每个运动员测试3次，间歇至少3min，取最好成绩，计量单位为秒，精确到小数点后2位。

**测试规范：**

贴在起跑线后进行测试，不得触发光门；如使用前倾跑姿：头超过脚尖，以头为最前沿，在线后测试；头未超脚尖，以脚尖为前沿，在线后测试。

**8.3000m跑**

**所需器材：**操场、秒表

**测试要求：**

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

**测试规范：**

所有的时间记录均统一为xx.xx，方便数据录入和上报，示例：12分15秒记录为12.15

**9.六边形测试**

**所需器材：**皮尺、秒表、胶带

**测试要求：**

被测者站在六边形的中点，采用高姿站立的方式，并面向前。当受试者听到“开始”口令后，即开始采用双脚跳的方式，跳出六角形的一条边并在跳回中点，受试者沿着顺时针方向逐个边跳跃，连续跳3圈。当受试者最后一次跳回六边形的中点时，测试人员即停止计时。计量单位为秒，并精确到小数点后两位。每个运动员测试3次，取最佳成绩。

**测试规范：**

双脚同时起跳，测试时双脚不可触碰胶带。

图9 六边形测试示意图

**10.1min跳绳**

**所需器材：**秒表、跳绳

**测试要求：**

被测者两手握住跳绳的两端，绳子中间位于脚后跟处，做好起跳准备。当被测者听到“跳”的口令后，即开始单摇跳。被测者跳跃一次，同时双手摇绳使绳体经头和脚连续绕一周，记跳绳一次，计一分钟内单摇跳成功的次数。测试中如果绳子绊脚，此次不计数，可以接着跳。每个运动员测试2次，取最佳成绩。

**测试规范：**

全程双脚起跳，前脚掌起跳和落地。



图10 1min跳绳测试示意图

**三、霹雳舞国家队运动员专项体能测试方法**

**11.30s俯卧撑**

**所需器材：**花生球

**测试要求：**

花生球固定在地面上，被测者俯卧，双手支撑身体，双臂垂直于地面，两腿向身体后方伸展。两个肘部向身体外侧弯曲，双臂与躯干夹角小于30°。身体降低至躯干平行于地面，胸部靠近花生球，然后还原至起始位置，记为1次，记录运动员在30s内成功完成的次数。

**测试规范：**

俯撑时花生球要触胸，推起时双臂要完全伸直，动作过程全身挺直、平起平落。



图11 30s俯卧撑测试示意图

**12.转肩距**

**所需器材：皮尺**

**测试要求：**

被测者身体直立，两手正握皮尺（左手的虎口与皮尺的“0”位对齐），两臂经腹部同时上抬，经头上绕至体后平行线以下。两臂保持同一平面，然后两手握着皮尺再由体后绕至体前。计量单位为厘米，每个运动员测试3次，取最佳成绩。

**测试规范：**

测量前做好准备活动，上体挺直，双手在测试过程中两臂不能弯曲，虎口位置保持不变，转肩成绩＝握距-肩宽。

图12 转肩测试示意图

**13.背桥测试**

**所需器材：**瑜伽垫、直尺

**测试要求：**

被测者两腿开立，与肩同宽，两臂上举，上体后驱，并使双手撑住地面，身体呈反弓形，尽量双手向两脚移动，当双手无法再移动时，测量指尖与脚跟之间的距离。测量时，手掌和脚跟不得离地。计量单位为厘米，每个运动员测试3次，取最佳成绩。

**测试规范：**

测量时双臂伸直，手掌和脚跟不能离地，动作勿过大或过猛，以免拉伤；同时应有一同伴保护并协助其完成测量。

图13 背桥测试示意图

**14.400m跑**

**所需器材：**秒表、发令旗、田径场

**测试要求：**

被测者站在标准400m田径场起跑线处，采用站立式起跑。被测者听到“跑”的口令后即起跑，测试人员在发出口令的同时，下摆发令旗，计时人员看到旗动即开表计时，当被测者跑完一圈后躯干任何部分抵达终点线的垂直平面时，停表计时。计量单位为秒，并精确到整数。

**测试规范：**

运动员不可有提前抢跑、压线、抄近道等行为发生，如果运动员犯规，该项目按0分计算。

图14 400m跑测试示意图

**四、霹雳舞国家队运动员体能测试评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分** | **体脂百分比（%）** | **卧推相对力量** | **深蹲相对力量** | **腹肌耐力（s）** | **背肌耐力（s）** | **30s俯卧撑（个）** | **立定跳远（cm）** | **引体向上（个）** |
|  | **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** | **≤10.0** | **≤14.0** | **≥1.50**  | **≥1.20** | **≥2.0** | **≥1.5** | **≥180** | **≥180** | **≥180** | **≥180** | **≥45** | **≥40** | **≥245** | **≥225** | **≥20** | **≥15** |
| **9** | **10.1-11.0** | **14.1-15.0** | **1.40** | **1.10** | **1.9** | **1.4** | **170-179** | **170-179** | **170-179** | **170-179** | **42-44** | **37-39** | **240-244** | **220-224** | **18-19** | **14** |
| **8** | **11.1-12.0** | **15.1-16.0** | **1.30** | **1.00** | **1.8** | **1.3** | **160-169** | **160-169** | **160-169** | **160-169** | **39-41** | **34-36** | **235-239** | **215-219** | **16-17** | **13** |
| **7** | **12.1-13.0** | **16.1-17.0** | **1.20** | **0.90** | **1.7** | **1.2** | **150-159** | **150-159** | **150-159** | **150-159** | **36-38** | **31-33** | **230-234** | **210-214** | **14-15** | **12** |
| **6** | **13.1-15.0** | **17.1-19.0** | **1.10** | **0.80** | **1.6** | **1.1** | **130-149** | **130-149** | **130-149** | **130-149** | **33-35** | **28-30** | **225-229** | **205-209** | **12-13** | **11** |
| **5** | **15.1-16.0** | **19.1-20.0** | **1.00** | **0.70** | **1.5** | **1.0** | **120-129** | **120-129** | **120-129** | **120-129** | **30-32** | **25-27** | **220-224** | **200-204** | **10-11** | **10** |
| **4** | **16.1-17.0** | **20.1-21.0** | **0.90** | **0.60** | **1.4** | **0.9** | **110-119** | **110-119** | **110-119** | **110-119** | **27-29** | **22-24** | **215-219** | **195-199** | **8-9** | **8-9** |
| **3** | **17.1-18.0** | **21.1-22.0** | **—** | **—** | **1.3** | **0.8** | **100-109** | **100-109** | **100-109** | **100-109** | **24-26** | **19-21** | **210-214** | **190-194** | **6-7** | **6-7** |
| **2** | **18.1-19.0** | **22.1-23.0** | **—** | **—** | **1.2** | **0.7** | **90-99** | **90-99** | **90-99** | **90-99** | **21-23** | **16-18** | **205-209** | **185-189** | **4-5** | **4-5** |
| **1** | **19.1-20.0** | **23.1-24.0** | **—** | **—** | **1.1** | **0.6** | **80-89** | **80-89** | **80-89** | **80-89** | **18-20** | **13-15** | **200-204** | **180-184** | **2-3** | **2-3** |
| **0** | **＞20.0** | **＞24.0** | **≤0.80** | **≤0.50** | **≤1.0** | **≤0.5** | **＜80** | **＜80** | **＜80** | **＜80** | **＜18** | **＜13** | **＜200** | **＜180** | **≤1** | **≤1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分** | **背桥测试（cm）** | **转肩距（cm）** | **30m加速跑（s）** | **3000m跑（min）** | **400m跑（s）** | **六边形测试（s）** | **1min跳绳（个）** |
|  | **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** | **≤35** | **≤35** | **≤30** | **≤30** | **≤4.20** | **≤4.50** | **≤13:00** | **≤14：00** | **＜63** | **＜70** | **＜9.8** | **＜10.0** | **≥180** | **≥175** |
| **9** | **36-40** | **36-40** | **31-35** | **31-35** | **4.30** | **4.60** | **13:01-13:20** | **14:01-14:20** | **63-64** | **70-71** | **9.8-10.2** | **10.0-10.4** | **175-179** | **170-174** |
| **8** | **41-45** | **41-45** | **36-40** | **36-40** | **4.40** | **4.70** | **13:21-13:40** | **14:21-14:40** | **65-66** | **72-73** | **10.3-10.7** | **10.5-10.9** | **170-174** | **165-169** |
| **7** | **46-50** | **46-50** | **41-45** | **41-45** | **4.50** | **4.80** | **13:41-14:00** | **14:41-15:00** | **67-68** | **74-75** | **10.8-11.2** | **11.0-11.4** | **165-169** | **160-164** |
| **6** | **51-60** | **51-60** | **46-55** | **46-55** | **4.60** | **4.90** | **14:01-14:20** | **15:01-15:20** | **69-70** | **76-77** | **11.3-12.2** | **11.5-12.4** | **155-164** | **150-159** |
| **5** | **61-65** | **61-65** | **56-60** | **56-60** | **4.70** | **5.00** | **14:21-14:40** | **15:21-15:40** | **71-72** | **78-79** | **12.3-12.7** | **12.5-12.9** | **150-154** | **145-149** |
| **4** | **66-70** | **66-70** | **61-65** | **61-65** | **4.80** | **5.10** | **14:41-15:00** | **15:41-16:00** | **73-74** | **80-81** | **12.8-13.2** | **13.0-13.4** | **145-149** | **140-144** |
| **3** | **71-75** | **71-75** | **66-70** | **66-70** | **4.90** | **5.20** | **15:01-15:20** | **16:01-16:20** | **75-76** | **82-83** | **13.3-13.7** | **13.5-13.9** | **140-144** | **135-139** |
| **2** | **76-80** | **76-80** | **71-75** | **71-75** | **5.00** | **5.30** | **15:21-15:40** | **16:21-16:40** | **77-78** | **84-85** | **13.8-14.2** | **14.0-14.4** | **135-139** | **130-134** |
| **1** | **81-85** | **81-85** | **76-80** | **76-80** | **5.10** | **5.40** | **15:41-16:00** | **16:41-17:00** | **79-80** | **86-87** | **14.3-14.7** | **14.5-14.9** | **130-134** | **125-130** |
| **0** | **＞85** | **＞85** | **＞80** | **＞80** | **＞5.10** | **＞5.40** | **＞16：00** | **＞17：00** | **＞80** | **＞87** | **＞14.7** | **＞14.9** | **＜130** | **＜125** |