第十五届全国运动会篮球项目竞赛规程

一、竞赛项目

（一）男子：成年组、22岁以下组、18岁以下组

（二）女子：成年组、22岁以下组、18岁以下组

二、运动员资格

（一）资格要求

符合《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第四条规定。

（二）参赛组别及年龄要求

1.男子、女子成年组：无年龄限制。

2.男子、女子22岁以下组：2003 年1月1日（含）以后出生。

3.男子、女子18岁以下组：2007年1月1日（含）以后出生。

（三）体能测试

资格赛前将进行体能测试。香港、澳门不参加体测，其余所有报名参赛运动员须参加体能测试，未参加体能测试和体能测试成绩不达标的运动员不得参加各阶段的比赛。未通过体测的运动员在决赛阶段开赛前安排一次补测，广东队在决赛阶段开赛前进行体测，在决赛比赛报到前安排一次补测。体能测试项目、测试办法和标准手册见《第十五届全国运动会篮球项目基础体能测试方法与标准手册》。具体测试时间、地点另行通知。

三、参加办法

（一）资格赛每队可报不少于12名、不超过16名运动员，1名主教练和最多5名随队人员（含第一助理教练、领队、队医等），报名截止后不得更换报名人员。决赛阶段报名执行《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第三条第（三）项规定。

（二）运动员只能报名参加一个组别的比赛。

（三）报名参加篮球项目比赛运动队，允许其中2名运动员报名参加三人篮球项目资格赛和附加赛，决赛阶段不允许兼项。如篮球与三人篮球在资格赛、附加赛安排上有交叉造成比赛时间冲突，由参赛队自行解决。

（四）赛区负责接待每队最多18人，其他人员费用自理，各阶段比赛参赛运动员必须是报名名单中的运动员，赛前联席会上确定10-12人参赛名单，不足10名运动员的运动队不能参赛，赛中不得更换运动员。参赛运动员名单、号码在赛前联席会上一经确认后，不得更改。

（五）全体参赛人员须由运动队所在单位办理人身意外伤害保险，各单位须在报名时提交保险单据复印件。

（六）凡确认参赛并已列入竞赛规程的单位不得退出比赛（如遇不可抗力事件的除外），违者按照有关规定予以处罚。

（七）东道主参赛

广东、香港、澳门运动队不参加资格赛和附加赛阶段比赛，直接参加决赛阶段比赛。

1. 篮球项目各组别分别录取12支运动队进入决赛阶段比赛（如广东报名，则含广东队），如香港、澳门报名参加决赛阶段比赛，则相应增加决赛阶段运动队数量。

四、竞赛办法

比赛分为3个阶段，资格赛、附加赛、决赛。

参赛球队、比赛时间、地点另行通知。

1. 分组办法（资格赛）

1.各组别报名参赛运动队将根据以下比赛名次进行蛇形排列分组：

成年组、22岁以下组根据第十四届全国运动会篮球项目22岁以下组的成绩排名，18岁以下组根据第一届全国青少年三大球运动会篮球项目的成绩排名。

2.以上比赛前12名的运动队按照蛇形排列分组后，如出现本届未报名的运动队，则该队位置根据成绩排名依次递补。

3.其他报名参赛运动队抽签落位，具体抽签办法另行通知。

（二）比赛办法

1.资格赛

每组别分四个小组，各小组进行单循环赛排出各小组名次。各组前2名的运动队直接获得决赛资格。获得各小组第3名、第4名的运动队进入附加赛。

2.附加赛

采用单循环赛制进行比赛。资格赛相遇过的球队不再进行比赛，资格赛相互间成绩带入附加赛。附加赛前3名进入决赛（如东道主未报名参赛，则附加赛前4名进入决赛。）

3.决赛阶段

①分组办法

决赛分两个阶段进行，第一阶段分三个小组进行小组单循环比赛，根据资格赛成绩蛇形排列、同组回避原则排列如下：

Ⅰ组：A1、B2、C2、Ⅰ4、Ⅰ5

Ⅱ组：B1、A2、D2、Ⅱ4、Ⅱ5

Ⅲ组：C1、D1、Ⅲ3、Ⅲ4、Ⅲ5

如果只有一个东道主，则按东道主、附加赛第1名、第2名、第3名的顺序，依次选择Ⅰ4、Ⅱ4、Ⅲ3、Ⅲ4其中一个位置落位（每组4支运动队）。

如果有二个东道主，则东道主先抽签抽取顺序，然后按东道主1、东道主2以及附加赛第1名、第2名、第3名的顺序依次选择Ⅰ4、Ⅰ5、Ⅱ4、Ⅲ3、Ⅲ4其中一个位置落位。

如果有三个东道主，则东道主先抽签抽取顺序，然后依次选择Ⅰ4、Ⅱ4、Ⅲ3其中一个位置落位。再根据附加赛第1名、第2名、第3名的顺序，选择Ⅰ5、Ⅱ5、Ⅲ4、Ⅲ5其中一个位置落位。

具体抽签办法另行通知。

②第二阶段交叉决赛

获得各组第1名、第2名及成绩最好的两支第3名的运动队直接进入前八名交叉决赛（根据中国篮协最新审定的《篮球规则》附录D进行名次排列）。

晋级队伍将按照名次排列被分成四组，E组包括排名第1和第2的队伍，F组包括排名第3和第4的队伍，G组包括排名第5和第6的队伍，H组包括排名第7和第8的队伍。各队伍通过抽签确定E、F、G、H组落位,小组赛同一小组的队伍四分之一决赛不再相遇。四分之一决赛对阵为E1-H1（I），G1-F1（J），F2-G2（K），H2-E2（L）；半决赛为J组胜者-I组胜者，L组胜者-K组胜者，最终决出1-4名。四分之一负者按照J组负者-I组负者，L组负者-K组负者，决出5-8名。

若决赛为12支球队，小组赛阶段各组成绩最差的第3名和所有第4名共4支球队，进行9-12名排位赛（单循环比赛），小组赛阶段相遇过的球队不再进行比赛，成绩带入排位赛。

若决赛为13支球队，则小组赛成绩最差的第3名和成绩最好的两个第4名进行9-11名排位赛（单循环比赛），小组赛成绩最差的第4名和第5名的球队进行一场排位赛，胜者为第12名，负者为第13名。小组赛阶段相遇过的球队不再进行比赛，成绩带入排位赛。

若决赛为14支球队，第9-11名的排位方法同上，小组赛成绩最差的第4名和小组赛两个第5名进行第12-14名排位赛（单循环比赛）。小组赛阶段相遇过的球队不再进行比赛，成绩带入排位赛。

（三）竞赛时间、地点

资格赛、附加赛将于2025年举行，具体举办时间和地点另行通知。

（四）竞赛规则

执行中国篮球协会审定的最新《篮球规则》及国际篮联最新解释。

（五）比赛用球

男子比赛使用7号球，女子比赛使用６号球。

五、奖励办法

（一）决赛阶段比赛的录取名次和奖励按照《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第六条规定。

（二）资格赛、附加赛各赛区评选“体育道德风尚奖”运动队、运动员、裁判员（含记录台、技术统计人员）。评选方法根据《中国篮球协会竞赛管理办法暨实施细则》或有关文件执行。决赛阶段按国家体育总局有关办法执行。

（三）资格赛阶段对“得分、三分、篮板、助攻、抢断、扣篮、封盖”等单项技术数据进行统计并评优。各赛区颁发奖状或奖品。

六、报名及要求

（一）报名分为参赛运动队报名和参赛人员报名两个阶段。

1.参赛运动队报名。各参赛队须在2024年12月1日前确认参加全运会篮球项目的组别，登录中国篮协大数据平台在全运会赛事中进行参赛队报名；同时将相应材料加盖所代表省、区、直辖市体育行政部门或学校公章，扫描并发送指定邮箱：compete@chinabasketball.org。

2.参赛人员报名。资格赛开赛前30天（以报到日为准）为报名截止日，各参赛队需在截止日前将教练组、参赛队员及其他工作人员信息录入至中国篮协大数据平台。

（二）报名人员名单审核通过后将在官网进行公示，公示期为五个工作日。

（三）资格赛、附加赛前技术会议上将确定参加本次比赛的10-12名运动员名单，名单确认后不得更换。

（四）各赛区秩序册、参赛指南和办赛手册等须经中国篮球协会审核通过后方可印刷及发放。

七、报到及技术官员选派

（一）运动队报到

资格赛：各运动队提前3天到赛区报到，报到第2天进行基础体能测试，比赛结束后1天离会。

附加赛：各运动队提前2天到赛区报到，比赛结束后1天离会。

决赛：执行《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第三条第（二）、（四）项规定。

（二）技术官员和其他工作人员

1.资格赛阶段技术官员（比赛监督、仲裁、裁判讲师、技术代表、裁判员）由中国篮球协会选派；记录台人员、技术统计员由中国篮球协会认证，省级篮协选派。决赛阶段技术官员由中国篮球协会提名，报国家体育总局统一审定后公布。

2.参加资格赛工作的技术代表于赛前4天报到（附加赛赛前3天）；参加资格赛、附加赛工作的其他技术官员于赛前3天到赛区报到（附加赛赛前2天）；决赛阶段执行《中华人民共和国第十五届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2023〕1号）第九条规定。

（三）记录台人员和技术统计员

各赛区须选派经中国篮球协会培训认证的记录台人员和技术统计员。临场工作必须严格按《篮球规则》、《篮球记录台人员工作手册》和《篮球记录台人员工作规范》等规定执行。

（四）基础体能测试人员

中国篮球协会负责安排体能测试工作组赴赛区指导体测工作，并于资格赛前4天到赛区报到。赛区须安排参加体能测试的工作人员并组织进行体测工作培训，服从体测工作组安排。各赛区须按《第十五届全国运动会篮球项目基础体能测试方法与标准手册》提供器材设施，并为体测工作给予必要的支持。决赛前的体测安排另行通知。

八、申诉

执行中国篮球协会最新审定的《篮球规则》。

九、其他

（一）比赛服装

每队须有三种不同颜色（其中一套为白色）、号码清晰的比赛服装。按《中国篮球协会参赛运动队名称和比赛服装规范》有关规定以及《篮球规则》有关规定执行。

各队报名时须将比赛服装正反面清晰照片发送至中国篮协指定邮箱，不合格者必须改正后方允许参赛。

（二）球队名称和服装广告

执行国家体育总局和《中国篮球协会参赛运动队名称和比赛服装规范》有关规定。

（三）违规及处罚

执行国家体育总局和《中国篮球协会纪律准则和处罚规定》有关规定。

（四）参赛承诺书

各队在资格赛参赛人员报名时须提交“第十五届全运会篮球运动队参赛承诺书”（具体要求见报名通知）。

（五）竞赛资料

比赛结束后 10 天内,各赛区须将秩序册、成绩册（各两份）邮寄至中国篮球协会，电子版在中国篮球协会官方大数据平台赛事管理功能中的赛事文档模块上传，并发送至指定邮箱：compete@chinabasketball.org。将秩序册、成绩册（各两份）邮寄至各运动队。

（六）赛前联席会

各运动队须参加各赛区组织的组委会会议、赛前联席技术会、篮球规则学习等会议，安排在赛前1天举行。

附件：1.第十五届全国运动会篮球项目（成年组）基础体

能测试方法与标准手册

2.第十五届全国运动会篮球项目（U22、U18组）

基础体能测试方法与标准手册

附件1

第十五届全国运动会篮球项目（成年组）

基础体能测试方法与标准手册

一、基础体能测试项目

指标4项，满分100分。测试方法见附件1-1。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 指标名称 | 分值 |
| 1 | BMI | 20 |
| 2 | 背肌耐力 | 20 |
| 3 | 负重卧推 | 30 |
| 4 | YOYO跑 | 30 |
| 合计 | | 100 |

二、评价标准

达标标准：总分不低于60分。

特殊身高运动员：男子220cm（含220cm）以上，女子210cm（含210cm）以上总分不低于40分。

详细评分标准见附件1-2。

附件1-1

基础体能测试动作指南

**一、身体质量指数测试（BMI，以下简称BMI）**

（一）所需器材:体重秤、身高测试仪器。

（二）测试要求:被测者空腹、晨起，运动员在测试当天运动短袖短裤，身体、衣物上不能携带任何金属，再进行相应指标测量。体重、身高、BMI的结果保留1位小数。计算公式为BMI=体重(kg)/身高2(m2)。

**二、背肌耐力测试**

（一）所需器材:长凳或跳箱

（二）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，保持身体在一个平面上（见图1）。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。

（三）测试规范：躯干必须与地面平行；鼓励挑战保持极限。



图1 背肌耐力测试示意图

**三、负重卧推**

（一）所需器材:备有两个卧推凳、两副杠铃杆、两套2.5－20kg杠铃片（每个相同重量的铃片备2片）。杠铃固定重量规定：男子成年运动员80kg，女子成年运动员40kg。

（二）测试要求:被测队员躺在卧推凳上，屈膝，两脚分开着地，从杠铃架上握紧杠铃（握距稍宽于肩），使杠铃杆下降触及胸部;然后用力上推杠铃，直到肘部完全伸直，如此尽最大可能在1分钟内连续推起若干次（图2所示）。



图2 卧推测试示意图

（三）测试规范:被测队员要完全控制杠铃，开始时必须使杠铃杆触及胸部，推起后肘关节完全伸直，如有弯曲，成绩不予承认。在推举过程中，要始终保持后背上部和臀部贴在板凳上，双脚平放在地面上，若推举过程中臀部翘起或脚离地，则该次成绩不予记录。

测试中如队员要求保护，同队队员、教练员或随队人员（仅限一人）可以进行保护。但是在保护过程中，保护人员的手部不能与杠铃杆接触，一旦保护人员的手与杠铃杆接触，即视为测试结束，并且该次卧推不计次数。

四、YOYO跑

（一）所需器材:秒表、音乐播放器。

（二）测试要求:被测队员在相距20米的两个标志物之间，以不断增加的速度进行带有间歇的折返跑。队员在完成每个2×20米后有5秒的间歇时间，节奏则由录音机播放的声音信号来控制。跑动速度从8级到21级被分为12档，开始速度是8级，相当于11.5公里/小时,即在约12.5秒内完成40米(2×20米)。不同的速度档要完成不同的几组2×20米折返跑:8级、10级、12级各2组，13级、13.5级、14级各8组，14.5级、15级各3组，15.5级、16级、16.5级、17级各6组。记录不能达到要求之前的完成最后一次成绩。（见图3）

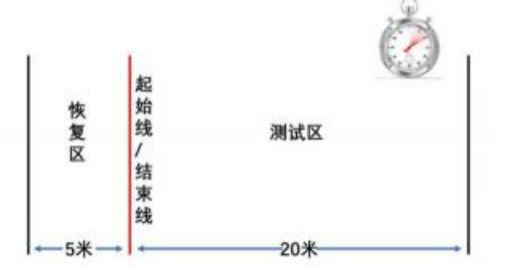


图 3 YOYO跑测试示意图

（三）测试规范:被测队员从起点线出发，到达20米标志线后必须一脚踩线或过线才能返回，未踩线者须补踩，否则取消测试资格。最后一次折返跑时，无论队员此前是否受到过警告，均必须按速度要求，在信号发出时或之前返回起点线，否则该趟成绩无效。

附件1-2

基础体能参考标准

**一、BMI 、背肌耐力标准**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 评分 | BMI | | 背肌耐力  （s） |
| 男子 | 女子 |
| 20 | ＜18.0 | ＜20.0 | ≥120 |
| 19 | 18.0- 18.3 | 20.0-20.3 | 115-119 |
| 18 | 18.4- 18.7 | 20.4-20.7 | 111-114 |
| 17 | 18.8- 19.1 | 20.8-21.1 | 107-110 |
| 16 | 19.2- 19.5 | 21.2-21.5 | 103-106 |
| 15 | 19.6- 19.9 | 21.6-21.9 | 99-102 |
| 14 | 20.0-20.3 | 22.0-22.3 | 95-98 |
| 13 | 20.4-20.7 | 22.4-22.7 | 90-94 |
| 12 | 20.8-21.1 | 22.8-23.1 | 85-89 |
| 11 | 21.2-21.5 | 23.2-23.5 | 80-84 |
| 10 | 21.6-21.9 | 23.6-23.9 | 75-79 |
| 9 | 22.0-22.3 | 24.0-24.3 | 70-74 |
| 8 | 22.4-22.7 | 24.4-24.7 | 65-69 |
| 7 | 22.8-23.1 | 24.8-25.1 | 60-64 |
| 6 | 23.2-23.5 | 25.2-25.5 | 55-59 |
| 5 | 23.6-23.9 | 25.6-25.9 | 50-54 |
| 4 | 24.0-24.3 | 26.0-26.3 | 45-49 |
| 3 | 24.4-24.7 | 26.4-26.7 | 40-44 |
| 2 | 24.8-25.1 | 26.8-27.1 | 35-39 |
| 1 | 25.2-25.9 | 27.2-27.9 | 30-34 |
| 0 | >26 | >28 | ＜30 |

**二、负重卧推评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 男子（80kg） | | 女子（40kg） | |
| 体重>90kg系数 | 体重≦90kg系数 | 体重>75kg系数 | 体重≦75kg系数 |
| 30 | 19.5 | 18.5 | 12.0 | 11.0 |
| 28.5 | 18.5 | 17.5 | 11.5 | 10.5 |
| 27 | 17.5 | 16.5 | 11.0 | 10.0 |
| 25.5 | 16.5 | 15.5 | 10.5 | 9.5 |
| 24 | 15.5 | 14.5 | 10.0 | 9.0 |
| 22.5 | 14.5 | 13.5 | 9.5 | 8.5 |
| 21 | 13.5 | 12.5 | 9.0 | 8.0 |
| 19.5 | 12.5 | 11.5 | 8.5 | 7.5 |
| 18 | 11.5 | 10.5 | 8.0 | 7.0 |
| 16.5 | 10.5 | 9.5 | 7.5 | 6.5 |
| 15 | 9.5 | 8.5 | 7.0 | 6.0 |
| 13.5 | 8.5 | 7.5 | 6.5 | 5.5 |
| 12 | 7.5 | 6.5 | 6.0 | 5.0 |
| 10.5 | 6.5 | 5.5 | 5.5 | 4.5 |
| 9 | 5.5 | 4.5 | 5.0 | 4.0 |
| 7.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 |
| 6 | 3.5 | 2.5 | 4.0 | 3.0 |
| 4.5 | 2.5 | 1.5 | 3.5 | 2.5 |
| 3 | 1.5 | 0.5 | 3.0 | 1.5 |
| 1.5 | 0.5 | -- | 2.5 | 0.5 |

注：系数＝重量× 次数÷ 体重

**三、YOYO 跑评分标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分 | 男子（m） | 女子（m） |
| 30 | 1600 | 1480 |
| 28.5 | 1560 | 1440 |
| 27 | 1520 | 1400 |
| 25.5 | 1480 | 1360 |
| 24 | 1440 | 1320 |
| 22.5 | 1400 | 1280 |
| 21 | 1360 | 1240 |
| 19.5 | 1320 | 1200 |
| 18 | 1280 | 1160 |
| 16.5 | 1240 | 1120 |
| 15 | 1200 | 1080 |
| 13.5 | 1160 | 1040 |
| 12 | 1120 | 1000 |
| 10.5 | 1080 | 960 |
| 9 | 1040 | 920 |
| 7.5 | 1000 | 880 |
| 6 | 960 | 840 |
| 4.5 | 920 | 800 |
| 3 | 880 | 760 |
| 1.5 | 840 | 720 |
| 0 | 800 | 680 |

注：男子身高204cm以上者，身高每增高1cm或体重超过120kg者每增重2.5kg，跑动距离评分标准升高一级。女子身高189cm以上者，身高每增高1cm或体重超过90kg者每增重2kg，跑动距离评分标准升高一级。

附件2

第十五届全国运动会篮球项目（U22、U18组）

基础体能测试方法与标准手册

**一、基础体能测试项目**

、

指标6项，满分100分。测试方法见附件2-1。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 指标名称 | 分值 |
| 1 | BMI | 10 |
| 2 | 坐位体前屈 | 10 |
| 3 | 原地上一步纵跳摸高 | 20 |
| 4 | 背肌耐力 | 20 |
| 5 | 负重卧推 | 20 |
| 6 | YOYO跑 | 20 |
| 合计 | | 100 |

二、评价标准

达标标准：总分不低于60分。

特殊身高运动员：男子220cm（含220cm）以上，女子210cm（含210cm）以上，总分超过40分。

详细评分标准见附件2-2。

**附件2-1**

**基础体能测试动作指南**

**一、身体质量指数（BMI,以下简称BMI）测试**

（一）所需器材：体重秤、身高测试仪器。

（二）测试要求：被测者空腹、晨起，运动员在测试当天运动短袖短裤，身体、衣物上不能携带任何金属，再进行相应指标测量。体重、身高、BMI的结果保留1位小数。计算公式为BMI=体重(kg)/身高2(m2)。

**二、坐位体前屈**

（一）所需器材：瑜伽垫、坐位体前屈计

（二）测试要求：被测者坐在垫子上，两脚抵住测试计，膝关节伸展，向前慢慢屈体，用双手中指指尖向前推动器材的滑片，直到最大范围（见图1），过程中不能突然发力，双膝也不能弯曲，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。从负值开始推，结果未过零点记相应负值，得分为零，结果过了零点记相应数值，按标准计分。



图1 坐位体前屈测试示意图

**三、原地上一步纵跳摸高**

（一）所需器材：

1.在篮球场一个篮下及其侧面墙壁处进行。

2.在墙壁上垂直固定一条软尺：尺长150cm，尺的刻度间距为1cm，尺底端距地面200cm。

3.摸高板（量尺）：板高150cm，宽25－30cm，刻度间距为1cm，垂直固定在篮板右外侧，低端（0点）与篮板下沿平齐(女队员测试需适当下移）。

4.电子摸高测量器：垂直固定在篮板右外侧。

（二）测试方法：

1.纵跳前，先测试伸臂高（原地站立向上伸臂的高度）。受测者两脚平行侧对墙站立，尽量向上伸臂，指尖触摸最高点。要求靠近墙的脚外、臀外、腋外、肘部和指尖在一条垂直线上，臂尽力向上伸直，不要有缩肩或弓腰等投机取巧行为（图2中打“×”者为错误姿势），测量指尖触摸的高度。



图2 测伸臂高正、误示意图

2.受试者用手指端蘸上有色粉末（使用电子摸高测量器时不必蘸有色粉末），两脚平行（或前后）站立在篮板前适当位置，准备起跳（图3）。

3.受试者一脚上一步，另一脚并步，接着双脚蹬地尽量向上跳，用手指在测试板上留下标记。使用电子摸高器时，按仪器使用说明操作。用手触摸到篮板的高度减去“伸臂高”，即为受测者的纵跳高度（净跳高度）。

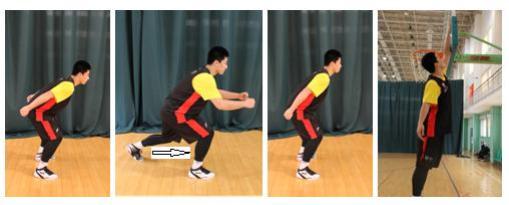


图3 原地上一步纵跳摸高测试示意图

（三）测试要求：

1．测“伸臂高”不可投机取巧，未通过“伸臂高”测量，

将不准参加摸高测试。

2.运动员必须原地双脚平行或原地站立，一脚跨一步，另一脚并步，双脚起跳；不准助跑，不能垫步或跳步以后再上步。

3．使用电子测量器时，只能用指端触屏，不能全手掌拍上,否则不显示数据。

4．要求一律穿球鞋参加测试。

5．测量高度精确到1cm，若出现助跑、垫步等违规行为，该次成绩无效。

6.每人测试两次，取最佳成绩。

**四、背肌耐力**

（一）所需器材：长凳或跳箱

（二）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，保持身体在一个平面上（见图4）。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,进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止。

（三）测试规范：躯干必须至少与地面平行；鼓励挑战保持极限。



图4 背肌耐力测试示意图

**五、负重卧推**

（一）所需器材：备有两个卧推凳、两副杠铃杆、两套2.5－20kg杠铃片（每个相同重量的铃片各备2片）。杠铃固定重量规定：U22男子运动员80kg，U18男子运动员60kg；U22女子运动员40kg，U18女子运动员35kg。

（二）测试要求：被测队员躺在卧推凳上，屈膝，两脚分开着地，从 杠铃架上握紧杠铃（握距稍宽于肩） ，使杠铃杆下降触及胸部 ; 然后用力上推杠铃，直到肘部完全伸直，如此尽最大可能在1分钟内连续推起若干次（图5所示）。



图 5 卧推测试示意图

（三）测试规范：被测队员要完全控制杠铃，开始时必须使杠铃杆触及胸部，推起后肘关节完全伸直，如有弯曲，成绩不予承认。在推举过程中，要始终保持后背上部和臀部贴在板凳上，双脚平放在地面上，若推举过程中臀部翘起或脚离地，则该次成绩不予记录。

测试中如队员要求保护，同队队员、教练员或随队人员（仅限一人）可以进行保护。但是在保护过程中，保护人员的手部不能与杠铃杆接触，一旦保护人员的手与杠铃杆接触，即视为测试结束，并且该次卧推不计次数。

**六、YOYO跑**

（一）所需器材：秒表、音乐播放器

（二）测试要求：被测队员在相距20米的两个标志物之间，以不断增加的速度进行带有间歇地折返跑。队员在完成每个2×20米后有5秒的间歇时间，节奏则由录音机播放的声音信号来控制。跑动速度从8级到21级被分为12档，开始速度是8级，相当于11.5公里/小时，即在约12.5秒内完成40米（2×20米）。不同的速度档要完成不同的几组2×20米折返跑：8级、10级、12级各2组，13级、13.5级、14级各8组，14.5级、15级各3组，15.5级、16级、16.5级、17级各6组。记录不能达到要求之前得完成最后一次成绩。（见图6）

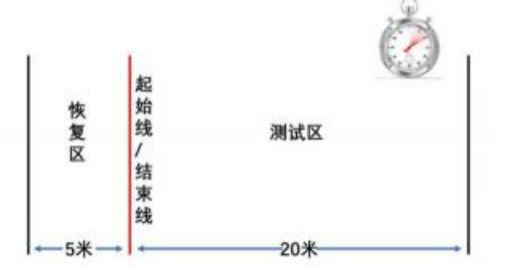


图 6 YOYO跑测试示意图

（三）测试规范：被测队员从起点线出发，到达20米标志线后必须一脚踩线或过线才能返回，未踩线者须补踩，否则取消测试资格。最后一次折返跑时，无论队员此前是否受到过警告，均必须按速度要求，在信号发出时或之前返回起点线，否则该趟成绩无效。

附件2-2

**基础体能参考标准**

**一、BMI、坐位体前屈、背肌耐力评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | BMI | | 坐位体前屈 （cm） | 背肌耐力  （s） |
| 男子 | 女子 |
| 20 | -- | -- | -- | ≥120 |
| 19 | -- | -- | -- | 115- 119 |
| 18 | -- | -- | -- | 111- 114 |
| 17 | -- | -- | -- | 107- 110 |
| 16 | -- | -- | -- | 103- 106 |
| 15 | -- | -- | -- | 99- 102 |
| 14 | -- | -- | -- | 95-98 |
| 13 | -- | -- | -- | 90-94 |
| 12 | -- | -- | -- | 85-89 |
| 11 | -- | -- | -- | 80-84 |
| 10 | ＜20.0 | ＜22.0 | ≥30 | 75-79 |
| 9 | 20.0- 20.3 | 22.0-22.3 | 29 | 70-74 |
| 8 | 20.4- 20.7 | 22.4-22.7 | 28 | 65-69 |
| 7 | 20.8- 21.1 | 22.8-23.1 | 27 | 60-64 |
| 6 | 21.2- 21.5 | 23.2-23.5 | 26 | 55-59 |
| 5 | 21.6- 21.9 | 23.6-23.9 | 25 | 50-54 |
| 4 | 22.0-22.3 | 24.0-24.3 | 24 | 45-49 |
| 3 | 22.4-22.7 | 24.4-24.7 | 21-23 | 40-44 |
| 2 | 22.8-23.1 | 24.8-25.1 | 18-20 | 35-39 |
| 1 | 23.2-24.0 | 25.2-26.0 | 15- 17 | 30-34 |
| 0 | >24.0 | >26.0 | ＜10 | ＜30 |

注：男子身高210cm以上者，身高每增高1cm，坐位体前屈评分标准升高一级；女子身高200cm以上者，身高每增高1cm，坐位体前屈评分标准升高一级。

**二、原地上一步纵跳摸高评分标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 得分 | 男子（cm） | 女子（cm） |
| 20 | 95 | 65 |
| 19.5 | 94 | 64 |
| 19 | 93 | 63 |
| 18.5 | 92 | 62 |
| 18 | 91 | 61 |
| 17.5 | 90 | 60 |
| 17 | 89 | 59 |
| 16.5 | 88 | 58 |
| 16 | 87 | 57 |
| 15.5 | 86 | 56 |
| 15 | 85 | 55 |
| 14.5 | 84 | 54 |
| 14 | 83 | 53 |
| 13.5 | 82 | 52 |
| 13 | 81 | 51 |
| 12.5 | 80 | 50 |
| 12 | 79 | 49 |
| 11.5 | 78 | 48 |
| 11 | 77 | 47 |
| 10.5 | 76 | 46 |
| 10 | 75 | 45 |
| 9.5 | 74 | 44 |
| 9 | 73 | 43 |
| 8.5 | 72 | 42 |
| 8 | 71 | 41 |
| 7.5 | 70 | 40 |
| 7 | 69 | 39 |
| 6.5 | 68 | 38 |
| 6 | 67 | 37 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.5 | 66 | 36 |
| 5 | 65 | 35 |
| 4.5 | 64 | 34 |
| 4 | 63 | 33 |
| 3.5 | 62 | 32 |
| 3 | 61 | 31 |
| 2.5 | 60 | 30 |
| 2 | 59 | 29 |
| 1.5 | 58 | 28 |
| 1 | 57 | 27 |
| 0.5 | 56 | 26 |
| 0 | 55 | 25 |

注：男子身高210cm以上者，身高每增高1cm，纵跳摸高评分标准升高一级；女子身高200cm以上者，身高每增高1cm，纵跳摸高评分标准升高一级。

**三、负重卧推评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | U22男子（80kg） | | U18男子（60kg） | | U22女子（40kg） | | U18女子  （35kg）系数 |
| 体重>90kg 系数 | 体重≦90kg 系数 | 体重>75kg 系数 | 体重≦75kg 系数 | 体重>75kg 系数 | 体重≦75kg 系数 |
| 20 | 19.5 | 18.5 | 22.0 | 21.0 | 12.0 | 11.0 | 11.0 |
| 19 | 18.5 | 17.5 | 21.0 | 20.0 | 11.5 | 10.5 | 10.5 |
| 18 | 17.5 | 16.5 | 20.0 | 19.0 | 11.0 | 10.0 | 10.0 |
| 17 | 16.5 | 15.5 | 19.0 | 18.0 | 10.5 | 9.5 | 9.5 |
| 16 | 15.5 | 14.5 | 18.0 | 17.0 | 10.0 | 9.0 | 9.0 |
| 15 | 14.5 | 13.5 | 17.0 | 16.0 | 9.5 | 8.5 | 8.5 |
| 14 | 13.5 | 12.5 | 16.0 | 15.0 | 9.0 | 8.0 | 8.0 |
| 13 | 12.5 | 11.5 | 15.0 | 14.0 | 8.5 | 7.5 | 7.5 |
| 12 | 11.5 | 10.5 | 14.0 | 13.0 | 8.0 | 7.0 | 7.0 |
| 11 | 10.5 | 9.5 | 13.0 | 12.0 | 7.5 | 6.5 | 6.5 |
| 10 | 9.5 | 8.5 | 12.0 | 11.0 | 7.0 | 6.0 | 6.0 |
| 9 | 8.5 | 7.5 | 11.0 | 10.0 | 6.5 | 5.5 | 5.5 |
| 8 | 7.5 | 6.5 | 10.0 | 9.0 | 6.0 | 5.0 | 5.0 |
| 7 | 6.5 | 5.5 | 9.0 | 8.0 | 5.5 | 4.5 | 4.5 |
| 6 | 5.5 | 4.5 | 8.0 | 7.0 | 5.0 | 4.0 | 4.0 |
| 5 | 4.5 | 3.5 | 7.0 | 6.0 | 4.5 | 3.5 | 3.5 |
| 4 | 3.5 | 2.5 | 6.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 |
| 3 | 2.5 | 1.5 | 5.0 | 4.0 | 3.5 | 2.5 | 2.5 |
| 2 | 1.5 | 0.5 | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 1.5 | 1.5 |
| 1 | 0.5 | -- | 3.0 | 2.0 | 2.5 | 0.5 | 0.5 |

注：系数＝重量×次数÷体重

男子身高210cm以上者，身高每增高1cm，卧推评分标准升高一级。女子身高200cm以上者，身高每增高1cm，卧推评分标准升高一级。

**四、YOYO跑评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 男子（m） | | 女子（m） | |
| U22 | U18 | U22 | U18 |
| 20 | 1600 | 1520 | 1480 | 1440 |
| 19 | 1560 | 1480 | 1440 | 1400 |
| 18 | 1520 | 1440 | 1400 | 1360 |
| 17 | 1480 | 1400 | 1360 | 1320 |
| 16 | 1440 | 1360 | 1320 | 1280 |
| 15 | 1400 | 1320 | 1280 | 1240 |
| 14 | 1360 | 1280 | 1240 | 1200 |
| 13 | 1320 | 1240 | 1200 | 1160 |
| 12 | 1280 | 1200 | 1160 | 1120 |
| 11 | 1240 | 1160 | 1120 | 1080 |
| 10 | 1200 | 1120 | 1080 | 1040 |
| 9 | 1160 | 1080 | 1040 | 1000 |
| 8 | 1120 | 1040 | 1000 | 960 |
| 7 | 1080 | 1000 | 960 | 920 |
| 6 | 1040 | 960 | 920 | 880 |
| 5 | 1000 | 920 | 880 | 840 |
| 4 | 960 | 880 | 840 | 800 |
| 3 | 920 | 840 | 800 | 760 |
| 2 | 880 | 800 | 760 | 720 |
| 1 | 840 | 760 | 720 | 680 |

注：男子身高204cm以上者，身高每增高1cm或体重超过120kg者每增重2.5kg，跑动距离评分标准升高一级。女子身高189cm以上者，身高每增高1cm或体重超过90kg者每增重2kg，跑动距离评分标准升高一级。