**附件1：**

**全国女排锦标赛体能测试实施方案**

**测试队伍：**参加女排锦标赛的所有队伍

**成绩计算方法：**参照“国家队体能达标测试评分标准（2020年2月版）”第一部分基础体能评分标准。

**测试方法：**

**一、分组抽签排序：**

（一）所有参赛队伍，按抽签顺序依次进行测试。

（二）每个测试单元按抽签排序进行。

（三）技术会后进行四个单元测试顺序抽签。

**二、实施要求**

（一）测试全过程录像备查。

（二）每项测试前，测试人员需宣读测试标准与要求，运动员需按测试技术标准完成测试，如未按标准完成测试动作，不计成绩。

（三）运动员如对测试成绩有异议，需现场向项目负责人提出。该项目测试结束后不再接受提出的任何异议。

（四）弃权或受伤队员不能参加的测试项目，按该测试项目零分计。

（五）每名队员均需参加测试，取前12名队员成绩计算该队总成绩。

（六）对不尊重裁判、比赛作弊等违反赛风赛纪的不良行为，按赛风赛纪

管理条例处理。

**三、测试时间、内容安排**

（一）尽可能减小前一个测试项目对后一个测试项目的影响。

（二）尽可能合理安排不同的项目在同一个测试单元。

（三）长跑安排在最后一个项目。

（四）每一测试单元各队按抽签顺序，进入各个项目的“流水”测试。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **时 间** | **测试内容** | **组织实施方法** |
| 第一天早晨7：00 | 身高、体重 | 分成A、B二组同时依次进行 |
| 第一天上午8:30 | 1. 30米跑
2. 垂直纵跳
3. 引体向上
 | 1、各队依次进行，组间距约15分钟。每组一名队员。穿胶鞋，站立式姿势自行起跑。每人测二次，取最好成绩。2、各队依次进行，二名队员同时开始。每人有2次跳跃机会，允许一次试跳。3、各队每组四名队员同时开始。身体不能摆动，上拉至下颌过杆。 |
| 第一天下午14:30 | 1. 坐位体前屈
2. 卧推

3、深蹲 | 1、各队依次进行，二名队员同时开始。每人2次机会。组间距约10分钟。2、各队依次进行，四名队员同时开始。每人有4次加、减重量的机会，每次自选加、减重量1kg以上。3、各队依次进行，四名队员同时开始。每人有4次加、减重量的机会，每次自选加、减重量1kg以上。 |
| 第二天上午8:30 | 1. 背肌耐力
2. 腹肌耐力
 | 1. 各队依次进行，同队七名队员同时开始，另外七名队员帮助固定小腿，然后交换。

组间距约10分钟。2、各队依次进行，同队七名队员同时开始，另外七名队员帮助固定小腿，然后交换。 |
| 第二天下午16:30 | 1、3000米跑 | 1. 在标准400米田径场测试。
2. 同队12名队员一组。
3. 穿胶鞋在起跑线后，采用站立式起跑，听信号后同时出发。只测一次。

4、每组测试15分钟“关门”。5、组间距20分钟。 |