**附件2：**

**全国女排锦标赛**

**体能测试实施细则**

**一、体能测试项目**

根据国家体育总局《国家队体能测试方法指导手册》的测试项目，包括：身高、体重、坐位体前屈、30米跑、垂直纵跳、深蹲最大力量、卧推最大力量、引体向上、腹肌耐力、背肌耐力、3000米跑。

**二、测试方法**

所有测试项目的动作技术标准、规格和要求，按国家体育总局《国家队体能测试方法指导手册》执行。

**三、抽签排序：**

（一）所有测试项目安排在2天4个单元内完成。

（二）所有参赛队伍，按抽签顺序依次进行测试。

（三）每个测试单元按抽签排序进行。在技术会后进行四个单元测试顺序的抽签。

**四、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。

1. **各项目测试实施细则**

**（一）身高、体重**

各队按顺序依次进行，组间距约5分钟。二套仪器，参赛队分A、B二组同时进行。

**测试要求：**早晨，空腹。

**（二）坐位体前屈**

各队按抽签顺序依次进行，组间距约10分钟。二台仪器，同队二名队员同时开始。

**测试要求：**被测者坐在垫子上，两脚抵住测试计，伸直膝关节，系紧膝关节固定绷带，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，并保持3秒，过程中不能突然发力，双膝不能弯曲，每人2次机会。计量单位为厘米，计数精确到整数。

**（三）30米跑**

各队依次进行，组间距约15分钟。

**测试要求：**每组一名队员，穿胶鞋，站立式姿势自行起跑，每人测2次，取最好成绩，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

1. **垂直纵跳**

二台仪器，分2组同队2名队员同时开始。

**测试要求：**站于纵跳垫上，摆臂尽力垂直向上跳起，落于原处。每人有2次跳跃机会，允许1次试跳。计量单位为厘米，精确到小数点后 1 位。

1. **深蹲最大力量**

深蹲测试设备四套，同队四名队员同时开始。

**测试要求：**杠铃起蹲重量自选，站在由栏架中间拉一条膝关节髌骨下沿高度的橡皮筋前，两脚稍宽于肩站立，下蹲至大腿前侧达到或低于水平线（臀部达到橡皮筋水平线或以下），再发力蹲起。每人有2次热身和4次加、减重量的机会，每次自选加、减重量1kg以上。有明显技术质量问题的深蹲不计成绩。计量单位为公斤，精确到整数。同队队员协助装卸杠铃片。

1. **卧推最大力量**

卧推测试设备四套，同队四名队员同时开始。

**测试要求：**卧推杠铃起推重量自选，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杆。拿起杠铃，向下曲臂，双肘要达到或小于 90 度，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，有明显技术质量问题时不计数，计量单位为公斤，精确到整数。每人有2次热身和4次加、减重量的机会，每次自选加、减重量1kg以上。有明显技术质量问题的卧推不计成绩。计量单位为公斤，精确到整数。同队队员协助装卸杠铃片。

1. **引体向上**

单杠四套，同队四名队员同时开始。每人只测一次。

**测试要求：**双手正握，间距比肩略宽，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。

1. **腹肌耐力**

卧推凳七张，同队七名队员同时开始，另外七名队员帮助固定小腿（如参测运动员出现单数，由测试人员帮助固定），然后交换。每人只测一次。

组间距约10分钟。

**测试要求：**准备姿势，坐在卧推凳边缘，脊柱、臀部与凳子边缘在一条直线上，同伴帮助固定小腿。听到信号后，仰卧在卧推凳上，躯干悬空，双手交叉放在胸前，保持身体在水平面上，可适当高于水平面，但不得超过 30 度。记录保持身体固定位置的时间，如果身体仰起超过 30 度，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止。如果运动员维持时间达到120s时，可停止测试，计满分。计量单位为秒，精确到整数。

1. **背肌耐力**

卧推凳七张，同队七名队员同时开始，另外七名队员帮助固定小腿（如参测运动员出现单数，由测试人员帮助固定），然后交换。每人只测一次。组间距约10分钟。

**测试要求：**俯卧在卧推凳上，髂前上棘置于卧推凳边缘，同伴帮助固定小腿，听到信号后，躯干悬空，双手交叉放在胸前，保持身体在一个平面上，记录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。如果运动员维持时间达到120s时，可停止测试，计满分。

1. **3000米跑**

各队按抽签顺序，组间距约20分钟。

**测试要求：**在标准400米田径场，同队14名队员一组，穿胶鞋，采用站立式起跑，在起跑线后听到信号同时出发。

每组测试15分钟“关门”。