

附件：

五人篮球项目基础体能测试内容与标准

一、基础体能测试项目

指标 6 项，满分 100 分。测试方法见附件 1。

序号	指标名称	分值
1	BMI	10
2	坐位体前屈	10
3	腹肌耐力	20
4	背肌耐力	20
5	卧推	20
6	YOYO 跑	20
合计		100

二、评价标准

成年标准为 2002 年 1 月 1 日以前出生的运动员，

青年标准为 2002 年 1 月 1 日以后（含 1 月 1 日）出生的运动员。

达标标准：总分不低于 60 分。详细评分标准见附件 2。

附件1：基础体能测试动作指南

一、BMI 测试

1. **所需器材：**体重秤、身高测试仪器。
2. **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 $BMI = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高}^2(\text{m}^2)$ 。

二、坐位体前屈

1. **所需器材：**瑜伽垫、坐位体前屈计
2. **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、腹肌耐力测试

1. 所需器材：长凳或跳箱

2. 测试要求：被测者仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髋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，保持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不得超过30度（见图2）。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。

3. 测试规范：躯干必须至少与地面平行；鼓励挑战保持极限。



图2 腹肌耐力测试示意图

四、背肌耐力测试

1. 所需器材：长凳或跳箱

2. 测试要求：被测者俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髋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3）。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。

3. 测试规范：躯干必须至少与地面平行；鼓励挑战保持极限。



图3 背肌耐力测试示意图

五、负重卧推

1. 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：男子成年组80kg，男子青年组60kg；女子成年组40kg，女子青年组35kg。

2. 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4所示）。



图 4 卧推示意图

3. 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

1. 所需器材：秒表、音乐播放器

2. 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 5）

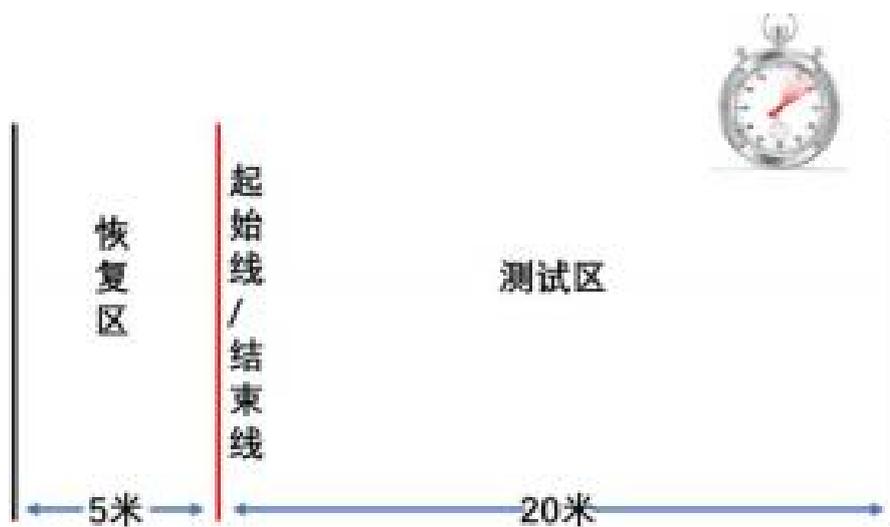


图 5 YOYO 跑测试示意图

3. 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：基础体能参考标准

一、BMI、坐位体前屈、腹肌耐力、背肌耐力标准

评分	BMI		坐位体前屈 cm	腹肌耐力 s	背肌耐力 s
	男	女			
20	--	--	--	≥120	≥120
19	--	--	--	115-119	115-119
18	--	--	--	111-114	111-114
17	--	--	--	107-110	107-110
16	--	--	--	103-106	103-106
15	--	--	--	99-102	99-102
14	--	--	--	95-98	95-98
13	--	--	--	90-94	90-94
12	--	--	--	85-89	85-89
11	--	--	--	80-84	80-84
10	<18.0	<20.0	≥40	75-79	75-79
9	18.0-18.3	20.0-20.3	39	70-74	70-74
8	18.4-18.7	20.4-20.7	38	65-69	65-69
7	18.8-19.1	20.8-21.1	37	60-64	60-64
6	19.2-19.5	21.2-21.5	36	55-59	55-59
5	19.6-19.9	21.6-21.9	35	50-54	50-54
4	20.0-20.3	22.0-22.3	34	45-49	45-49
3	20.4-20.7	22.4-22.7	31-33	40-44	40-44
2	20.8-21.1	22.8-23.1	28-30	35-39	35-39
1	21.2-22.0	23.2-24.0	25-27	30-34	30-34
0	>22.0	>24.0	<20	<30	<30

二、负重卧推评分标准

评分	男子成年运动员 (80Kg)		男子青年运动员 (60Kg)		女子成年运动员 (40Kg)		女子青年运动员 (35Kg)
	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

三、YOYO 跑评分标准

评分	男子（米）		女子（米）	
	成年运动员	青年运动员	成年运动员	青年运动员
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。