

## 2020 年全国青年比赛男子体能比赛内容及评分标准（13—14 岁）

序号	内容	评分标准	测评要点	技术要求
1	倒立架（10 厘米高）直臂并腿屈体慢起倒立	20 次为满分，每少 1 次扣 0.5 分	1. 上肢、肩带及腰腹力量 2. 倒立的控制能力	倒立架上并腿屈体支撑开始，直臂并腿屈体提至手倒立，连续完成。倒立身体位置要求在 30° 以内，否则不予以计数。失去支撑或手移位将停止计数。测量完成的次数（次）
2	倒立架（10 厘米高）高锐角支撑	10 秒为满分，每少 1 秒扣 1 分	翻背支撑的能力	直臂锐角，身体与手臂的夹角小于 30 度。测量坚持的时间（秒）
3	单杠宽距（略宽于肩）颈后引体向上	30 次为满分，每少 1 次扣 1/3 分（得分保留 2 位小数）	上肢悬垂拉引能力	正握，缓慢匀速拉引，不得摆动借力，杠面低于耳廓上沿。测量完成的次数（次）
4	横叉	紧贴地面为满分，每高 1 厘米扣 3 分	双腿左右展开的柔韧性	身体与两腿夹角为 90 度。测量裆与地面的垂直距离（厘米）
5	跳马助跑道（或地上）静止控倒立	300 秒为满分，每少 3 秒扣 0.1 分	身体控制能力和稳定性	直臂、直体、并腿。屈体超过 90 度或屈臂超过 90 度或手移动即停止计时。测量坚持的时间（秒）
6	跳马助跑道垂直纵跳	45 厘米为满分，每低 1 厘米扣 1/3 分（得分保留 2 位小数）	下肢弹跳力	起跳时，双脚不能移动或有垫步动作；落地时要落回原地，禁止有意收腹屈膝。测量所跳的高度（厘米）
7	跳马跑道 30 米快速跑	4.6 秒为满分，每增加 0.1 秒扣 0.5 分	加速及快速跑能力	站立式起跑，以最快的速度跑完。测量所需的时间（秒）
8	自由体操场地 12 米折返跑 14 趟	95 秒为满分，每增加 1 秒扣 0.2 分	耐力及快速变向的灵敏性	以一侧手触自由体操边线开始，用最快的速度直线跑至对侧边线，用一侧手触边线立即转身跑回起点，如此循环进行，直至完成规定的趟数。测量所需的时间（秒）

**备注：体能比赛每项满分 10 分，共计 80 分，按照每项评分标准和技术要求进行评分。**

## 2020 年全国青年比赛男子体能比赛内容及评分标准（15—17 岁）

项目	内容	评分标准	测评要点	技术要求
1	双杠（160 厘米高）推倒立	20 次为满分，每少 1 次扣 0.5 分	肱三头肌、肩带、倒立控制能力	直体、并腿、屈肘小于 90 度、手不得移动。测量完成的次数（次）
2	倒立架（10 厘米高）并腿水平支撑	10 秒为满分，每少 1 秒扣 1 分	水平支撑和控制身体的能力	身体笔直，肩角（身体与完美静止姿势之间的角度）在 90 度正负 15 度以内。测量坚持的时间（秒）
3	吊环曲臂引体拉上成直臂支撑	10 次为满分，每少 1 次扣 1 分	上肢悬垂拉引能力	慢用力拉引，不得摆动、借浪，不得屈体、屈腿、分腿。测量完成的次数（次）
4	横叉	紧贴地面为满分，每高 1 厘米扣 3 分	双腿左右展开的柔韧性	身体与两腿夹角为 90 度。测量裆与地面的垂直距离（厘米）
5	跳马助跑道（或地上）静止控倒立	300 秒为满分，每少 3 秒扣 0.1 分	身体控制能力和稳定性	直臂、直体、并腿。屈体超过 90 度或屈臂超过 90 度或手移动即停止计时。测量坚持的时间（秒）
6	跳马助跑道垂直纵跳	50 厘米为满分，每低 1 厘米扣 0.2 分	下肢弹跳力	起跳时，双脚不能移动或有垫步动作；落地时要落回原地，禁止有意收腹屈膝。测量所跳的高度（厘米）
7	跳马跑道 30 米快速跑	4.4 秒为满分，每增加 0.1 秒扣 0.5 分	加速及快速跑能力	站立式起跑，以最快的速度跑完。测量所需的时间（秒）
8	自由体操场地 12 米折返跑 18 趟	125 秒为满分，每增加 1 秒扣 0.2 分	耐力及快速变向的灵敏性	以一侧手触自由体操边线开始，用最快的速度直线跑至对侧边线，用一侧手触边线立即转身跑回起点，如此循环进行，直至完成规定的趟数。测量所需的时间（秒）

**备注：体能比赛每项满分 10 分，共计 80 分，按照每项评分标准和技术要求进行评分。**

**说明：**

垂直纵跳测试器材：电子纵跳垫

测试要求：被测者站于纵跳垫上，摆臂尽力垂直向上跳起，落于原处。被测者有 3 次跳跃机会，测试前允许有 2-3 次尝试，计量单位为厘米（见图）。



**垂直纵跳测试示意图**