

2020 年全国少年比赛女子体能比赛内容及评分标准（9—10 岁）

项目	内容	评分标准	测评要点	技术要求
1	自由体操场地 12 米折返跑 10 趟	70 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）
2	跳马助跑道 30 米快速跑	5.2 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）
3	5 步蛙跳	10 米为满分，每减少 0.1 米扣 0.2 分	下肢弹跳力	两脚平行站立（约与肩同宽），站于起跳线后，连续 5 次蛙跳（可摆臂）。测量第一次蛙跳开始前脚尖至最后一次蛙跳结束时脚跟的垂直距离。测量所跳的远度（米）
4	30 秒低杠悬垂举腿	20 次为满分，每减少 1 次扣 1 分	腹肌的快速力量及力量耐力	从直角悬垂开始，要求收腹举腿至脚触杠，连续完成。测量完成的次数（次）
5	1 分钟正握引体向上	28 次为满分，每减少 1 次扣 0.5 分	上肢悬垂的拉引力量	正握悬垂开始，要求引体至下颌过杠，可连贯微摆完成。测量完成的次数（次）
6	1 分钟地上分腿屈体提倒立	20 次为满分，每减少 1 次扣 0.5 分	1. 上肢、肩带及腰腹力量 2. 倒立的控制能力	地上分腿屈体支撑开始，直臂分腿屈体提至手倒立，连续完成。倒立身体位置要求在 10° 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）
7	最大限度控背肌	120 秒为满分，每减少 1 秒扣 0.1 分	背肌的静力性力量	俯卧在 20-30cm 高的垫上（髋部以上部位悬空），两臂上举，身体挺直，保持静止不动。身体不直，上体低于水平 10cm，停止计时。测量坚持的时间（秒）
8	10 次连续屈伸上摆倒立	10 次为满分，每减少 1 次扣 1 分	规范完成屈伸上摆倒立的能力	倒立身体位置在 10° 以内的动作，计算次数。未达到规定 10° ，不予以计数。测量规范完成的次数（次）

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 年全国少年比赛女子体能比赛内容及评分标准（11—12 岁）

项目	内容	评分标准	测评要点	技术要求
1	自由体操场地 12 米折返跑 12 趟	80 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）
2	跳马助跑道 30 米快速跑	4.8 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）
3	5 步蛙跳	11 米为满分，每减少 0.1 米扣 0.2 分	下肢弹跳力	两脚平行站立（约与肩同宽），站于起跳线后，连续 5 次蛙跳（可摆臂）。测量第一次蛙跳开始前脚尖至最后一次蛙跳结束时脚跟的垂直距离。测量所跳的远度（米）
4	30 秒低杠悬垂举腿	22 次为满分，每减少 1 次扣 1 分	腹肌的快速力量及力量耐力	从直角悬垂开始，要求收腹举腿至脚触杠，连续完成。测量完成的次数（次）
5	1 分钟正握引体向上	30 次为满分，每减少 1 次扣 0.5 分	上肢悬垂的拉引力量	正握悬垂开始，要求引体至下颌过杠，可连贯微摆完成。测量完成的次数（次）
6	1 分钟地上分腿屈体提倒立	22 次为满分，每减少 1 次扣 0.5 分	1. 上肢、肩带及腰腹力量 2. 倒立的控制能力	地上分腿屈体支撑开始，直臂分腿屈体提至手倒立，连续完成。倒立身体位置要求在 10° 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）
7	最大限度控背肌	130 秒为满分，每减少 1 秒扣 0.1 分	背肌的静力性力量	俯卧在 20-30cm 高的垫上（髋部以上部位悬空），两臂上举，身体挺直，保持静止不动。身体不直，上体低于水平 10cm，停止计时。测量坚持的时间（秒）
8	10 次连续屈伸上摆倒立	10 次为满分，每减少 1 次扣 1 分	规范完成屈伸上摆倒立的能力	倒立身体位置在 10° 以内的动作，计算次数。未达到规定 10° ，不予以计数。测量规范完成的次数（次）

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：

- 1、低杠悬垂举腿：为保证举腿的规范完成，允许在直角悬垂腿的位置下铺垫子，高度略低于腿 10cm。
- 2、最大限度控背肌规范完成示意图：两种姿势均可。

