

第十七届省运会体能测试标准（对抗交手类项目）

项目		标准															
		基础体能									专项体能						
拳击	拳击 （合格标准）		俯卧撑			30米跑						跳绳					
		性别	08年-09年	10年-11年	12年-13年	08年-09年	10年-11年	12年-13年				08年-09年 （3分钟）	10年-11年 （2分钟）	12年-13年 （2分钟）			
		男	20	15	12	5'' 30	5'' 40	5'' 60				350	220	180			
		女	18	13	10	5'' 90	6'' 10	6'' 30				270	180	160			
柔道	柔道	背人跑（同级别重量）			农夫行走（每手一个）						30秒技术投込						
		甲组： 08-09年	乙组： 10-11年	丙组：12 年-12年	甲组： 08-09年	乙组：10- 11年	丙组：12年- 12年				甲组：08年-09年		乙组：10年-11年		丙组：12年-12年		
		20米	15米	10米	20公斤； 20米	15公斤；20 米	10公斤；20 米					男子-81kg 女子-78kg以 下级别	男子+81kg 女子+78kg 以上级别	男子-73kg 女子-70kg 以下级别	男子+73kg 女子+70kg 以上级别	男子-60kg 女子-50kg 以下级别	男子+60kg 女子+50kg 以上级别
		男子≤20 秒；女子 ≤20秒	男子≤15 秒；女子 ≤15秒	男子≤10 秒；女子 ≤10秒	男子≤20秒；女子≤20秒							≥12次	≥8次	≥10次	≥7次	≥8次	≥6次
武术散打	武术散打	30米计时跑		立定跳远	俯卧撑击掌 （10秒）	左右直拳 （10秒）					左右边腿 （10秒）	拳腿组合 （30秒）					
		年龄/标准数值		年龄/标准数值	年龄/标准数值	年龄/标准数值				年龄/标准数值	年龄/标准数值						
		15-16岁/4.3秒		15-16岁 /2.0米	15-16岁 /3个	15-16岁/30 次				15-16岁/15 次	15-16岁/10 次						
		17-18岁/4.0秒		17-18岁 /2.2米	17-18岁 /6个	17-18岁/30 次				17-18岁/15 次	17-18岁/10 次						
男子摔跤		组别	平板支撑	20'' 仰卧起坐		800M				30'' 过头翻		≤30'' 站立技术（规定技术动作）		≤40'' 站立技术≤40'' （规定技术动作）			
		甲组	≥2' 20''	≥16个	57kg、61kg、65kg		≤3' 10''		≥12个	1.单肩背、2.夹颈背、3.后倒背、4.冲抱双腿、5.穿腿、6.头在外抱单腿变冲抱双腿、7.头在内抱单腿变冲抱双腿、8左右两边抱小腿。	—						
					70kg、79kg		≤3' 15''										
		乙组	≥2' 10''	≥15个	52kg、57kg		≤3' 25''		≥11								
					62kg、70kg		≤3' 30''										
		丙组	≥2'	≥14个	43kg-46kg、51kg		≤3' 55''		≥10								
56kg、62kg					≤3' 50''												

摔跤	女子摔跤	甲组	≥2′	≥15个	50kg、53kg	≤3′ 10″	≥12个	1单肩背、2夹颈背、3后倒背、4冲抱双腿、5穿腿、6头在外抱单腿变冲抱双腿、7头在内抱单腿变冲抱双腿、8左右两边抱小腿。	—												
					57kg、59kg、62kg	≤3′ 20″															
		乙组	≥1′ 45″	≥15个	47kg、50kg、53kg、55kg	≤3′ 20″	≥12个														
					57kg、60kg	≤3′ 30″															
		丙组	≥1′ 30″	≥12个	38-40kg、44kg、48kg、50kg	≤4′	≥8个			—	1. 冲抱双腿、2. 穿腿、3. 倒手转移、4. 左右抱小腿。										
	古典式摔跤	甲组	≥2′ 20″	≥16个	57kg、61kg、65kg	≤3′ 10″	≥12个	1、夹颈背、2、单肩过背3、潜入抱腰4、绕臂转移、5、搂抱过胸摔。	—												
					70kg、79kg	≤3′ 15″															
		乙组	≥2′ 10″	≥15个	52kg、57kg	≤3′ 25″	≥11														
					62kg、70kg	≤3′ 30″															
丙组		≥2′	≥14个	43kg-46kg、51kg	≤3′ 55″	≥10	—			1、夹颈背、2、单肩过背、3、潜入抱腰、4、绕臂转移、5、搂抱过胸摔。											
				56kg、62kg	≤3′ 50″																
注：1、专项技术动作标准、连贯、有速度、有力量、要求要摔倒见分。 2、以上项目标准达标为合格																					
跆拳道	跆拳道	评分	30米冲刺跑（分、秒）				耐力跑（男1500M、女800M，分、秒）				立定跳（m）				评分	背肌耐力（s）	腹肌耐力（s）	深蹲相对力量（倍数）		横叉	竖叉
		—	男甲	男乙	女甲	女乙	男甲	男乙	女甲	女乙	男甲	男乙	女甲	女甲	—			男	女		
		20	≤4″ 50	≤5″ 30	≤5″ 40	≤5″ 60	≤5′ 10	≤5′ 30	≤3′ 00	≤3′ 15	≥2. 7	≥2. 5	≥2. 4	≥2. 4	10	≥120	≥120	>1. 2	>1. 0	动作标准，离地≥5CM，0分；	
		18	4″ 60	5″ 40	5″ 50	5″ 70	5′ 20	5′ 40	3′ 05	3′ 20	2. 6	2. 4	2. 3	2. 3	9	115-119	115-119	1. 1	0. 95		
		16	4″ 70	5″ 50	5″ 60	5″ 80	5′ 30	5′ 50	3′ 10	3′ 25	2. 5	2. 3	2. 2	2. 2	8	110-114	110-114	1	0. 9		
		14	4″ 80	5″ 60	5″ 70	5″ 90	5′ 40	6′ 00	3′ 15	3′ 30	2. 4	2. 2	2. 1	2. 1	7	105-109	105-109	0. 95	0. 85		
		12	4″ 90	5″ 70	5″ 80	6″ 00	5′ 50	6′ 10	3′ 20	3′ 35	2. 3	2. 1	2	2	6	100-104	100-104	0. 9	0. 8		
		10	5″ 00	5″ 80	5″ 90	6″ 10	5′ 55	6′ 20	3′ 25	3′ 40	2. 2	2	1. 9	1. 9	5	90-99	90-99	0. 85	0. 75		
		8	5″ 10	5″ 90	6″ 00	6″ 20	6′ 00	6′ 30	3′ 30	3′ 45	2. 1	1. 9	1. 8	1. 8	4	80-89	80-89	0. 8	0. 7		
		6	5″ 20	6″ 00	6″ 10	6″ 30	6′ 05	6′ 40	3′ 35	3′ 50	2	1. 8	1. 7	1. 7	3	70-79	70-79	0. 75	0. 65		
		4	5″ 30	6″ 10	6″ 20	6″ 40	6′ 10	6′ 50	3′ 40	3′ 55	1. 9	1. 7	1. 6	1. 6	2	60-69	60-69	0. 7	0. 6		
		2	5″ 40	6″ 20	6″ 30	6″ 50	6′ 15	7′ 00	3′ 45	4′ 00	1. 8	1. 6	1. 5	1. 5	1	30-59	30-59	0. 65	0. 55		
		0	>5″ 40	>6″ 20	>6″ 30	>6″ 50	>6′ 15	>7′ 00	>3′ 45	>4′ 00	<1. 8	<1. 6	<1. 5	<1. 5	0	<30	<30	<0. 65	<0. 55	动作标准，离地<5CM，10分；	
		注：基础体能3项，专项体能4项，总分60分合格。 深蹲相对力量指标得分计算四舍五入，精确到小数点后相应位数； 以距离、时间计算成绩的指标，精确到小数点后相应位数，超过区间为下一个分数档。																			