

第十七届省运会体能测试标准（技巧类项目）

项目		标准									
		基础体能					专项体能				
攀岩	攀岩（男子速度）	基础体能与专项体能达标5项及以上为及格，否则为不及格	深蹲相对力量（测试成绩/体重）	引体向上相对力量（测试成绩/体重）	卧拉相对力量（测试成绩/体重）	3000米跑（分、秒）	30米跑（秒）	垂直纵跳（cm）	T测试（秒）	悬垂摸高（测试成绩/臂展）	
			18岁/1.8	18岁/0.7	18岁/1.3	18岁/15' 30"	18岁/4.6"	18岁/53	18岁/11.5"	18岁/0.60	
			17岁/1.7	17岁/0.6	17岁/1.2	17岁/15' 50"	17岁/4.7"	17岁/49	17岁/11.8"	17岁/0.560	
			16岁/1.6	16岁/0.5	16岁/1.1	16岁/16' 10"	16岁/4.8"	16岁/45	16岁/11.1"	16岁/0.520	
			15岁/1.5	15岁/0.4	15岁/1.0	15岁/16' 30"	15岁/4.9"	15岁/41	15岁/12.3"	15岁/0.490	
			14岁/1.4	14岁/0.3	14岁/0.9	14岁/17' 00"	14岁/5.0"	14岁/39	14岁/12.8"	14岁/0.460	
			13岁/1.2	13岁/0.2	13岁/0.8	13岁/17' 30"	13岁/5.3"	13岁/37	13岁/13.3"	13岁/0.430	
			12岁/1.1	12岁/0.1	12岁/0.7	12岁/18' 00"	12岁/5.6"	12岁/35	12岁/13.8"	12岁/0.400	
			18岁/1.5	18岁/0.40	18岁/0.90	18岁/16' 30"	18岁/4.8"	18岁/45	18岁/12.5"	18岁/0.50	
			17岁/1.4	17岁/0.35	17岁/0.85	17岁/16' 50"	17岁/4.9"	17岁/42	17岁/12.8"	17岁/0.460	
	攀岩（女子速度）		16岁/1.3	16岁/0.30	16岁/0.80	16岁/17' 10"	16岁/5.0"	16岁/39	16岁/13.1"	16岁/0.420	
			15岁/1.2	15岁/0.25	15岁/0.75	15岁/17' 30"	15岁/5.1"	15岁/36	15岁/13.3"	15岁/0.390	
			14岁/1.0	14岁/0.20	14岁/0.70	14岁/18' 00"	14岁/5.3"	14岁/34	14岁/13.8"	14岁/0.360	
			13岁/0.8	13岁/0.15	13岁/0.65	13岁/18' 30"	13岁/5.6"	13岁/32	13岁/14.3"	13岁/0.330	
			12岁/0.6	12岁/0.10	12岁/0.60	12岁/19' 00"	12岁/5.9"	12岁/30	12岁/14.8"	12岁/0.300	
	攀岩（男子全能）	基础体能与专项体能达标4项及以上为及格，否则为不及格	引体向上（次）	垂直纵跳（cm）	3000米跑（分、秒）		指耐力（16mm）（秒）	卧拉相对力量（测试成绩/体重）	背肌耐力（秒）		
			18岁/40	18岁/53	18岁/15' 30"		18岁/60	18岁/1.3	18岁/120		
			17岁/38	17岁/49	17岁/15' 50"		17岁/58	17岁/1.2	17岁/115		
			16岁/36	16岁/45	16岁/16' 10"		16岁/56	16岁/1.1	16岁/110		
			15岁/34	15岁/41	15岁/16' 30"		15岁/54	15岁/1.0	15岁/105		
			14岁/32	14岁/39	14岁/17' 00"		14岁/52	14岁/0.9	14岁/100		
			13岁/30	13岁/37	13岁/17' 30"		13岁/50	13岁/0.8	13岁/95		
			12岁/27	12岁/35	12岁/18' 00"		12岁/48	12岁/0.7	12岁/90		
			11岁/24	11岁/33	11岁/18' 30"		11岁/46	11岁/0.6	11岁/85		
			10岁/21	10岁/31	10岁/19' 00"		10岁/44	10岁/0.5	10岁/80		
	攀岩（女子全能）		18岁/35	18岁/43	18岁/16' 30"		18岁/50	18岁/0.90	18岁/120		
			17岁/33	17岁/42	17岁/16' 50"		17岁/48	17岁/0.85	17岁/115		
			16岁/31	16岁/41	16岁/17' 10"		16岁/46	16岁/0.80	16岁/110		
			15岁/28	15岁/40	15岁/17' 30"		15岁/44	15岁/0.75	15岁/105		
			14岁/25	14岁/39	14岁/18' 00"		14岁/42	14岁/0.70	14岁/100		
			13岁/23	13岁/37	13岁/18' 30"		13岁/40	13岁/0.65	13岁/95		
			12岁/20	12岁/35	12岁/19' 00"		12岁/38	12岁/0.60	12岁/90		
			11岁/15	11岁/33	11岁/19' 30"		11岁/36	11岁/0.55	11岁/85		
			10岁/10	10岁/31	10岁/20' 00"		10岁/34	10岁/0.50	10岁/80		
跳水		30米冲刺（秒）	引体向上（个）	平板控腰（秒）			提膝跳（个）	肋木举腿（个）	靠墙倒立（秒）		
		15-16岁/男子5" 5 女子5" 7	15-16岁/男子12, 女子10	15-16岁/120			15-16岁/20	15-16岁/男子20, 女子15	15-16岁/75		
		13-14岁/男子5" 7 女子5" 9	13-14岁/男子10, 女子8	13-14岁/90			13-14岁/15	13-14岁/15	13-14岁/60		
		11-12岁/男子5" 9 女子6" 1	11-12岁/男子8, 女子7	11-12岁/60			11-12岁/10	11-12岁/10	11-12岁/45		
		10岁以下/男子6" 1 女子6" 3	10岁以下/男子6, 女子5	10岁以下/30			10岁以下/5	10岁以下/5	10岁以下/30		
滑板		30米冲刺跑	腹肌耐力	背肌耐力			1分钟跳绳	滚筒平衡板	ollie高度		
		甲组：15-17岁	甲组：15-17岁	甲组：15-17岁			甲组：15-17岁	甲组：15-17岁	甲组：15-17岁		
		男：≦5.30秒	男：≧40秒	男：≧40秒			男：170-190个	男：20秒	男：25CM		
		女：≦5.50秒	女：≧30秒	女：≧30秒			女：150-170个	女：15秒	女：20CM		
		乙组：12-14岁	乙组：12-14岁	乙组：12-14岁			乙组：12-14岁	乙组：12-14岁	乙组：12-14岁		
		男：≦5.50秒	男：≧30秒	男：≧30秒			男：120-150个	男：15秒	男：20CM		
体操		女：≦6.00秒	女：≧20秒	女：≧20秒			女：100-120个	女：10秒	女：15CM		
		单杠正握引体向上	自由操场地12米折返跑10趟	30秒低杠悬垂举腿	自由操场地5步蛙跳		地上分腿支撑屈体 提倒立	跳马助跑道（或地上） 静止控倒立	1分钟地上分腿屈体 提倒立	10次连续屈伸上摆 倒立	
	甲组：13-14岁	男：≧20次	男：≦80秒	女：≧20次	女：≧9.5米		男：≧15次	男：≧150秒	女：≧16次	女：≧6次	
	乙组：11-12岁	男：≧15次	男：≦85秒	女：≧18次	女：≧9米		男：≧12次	男：≧90秒	女：≧14次	女：≧5次	
击剑		丙组：9-10岁	男：≧12次	男：≦90秒	女：≧12次	女：≧8米	男：≧6次	男：≧60秒	女：≧12次	女：≧4次	
		腹肌耐力	背肌耐力	立定跳远			弓步指数	竖叉指数	30秒双摇跳绳		
		男16岁以上/110秒	男16岁以上/110秒	男16岁以上/210厘米			男16岁以上/0.82	男16岁以上/1.09	男16岁以上/50个		
		男13岁以上/100秒	男13岁以上/100秒	男13岁以上/190厘米			男13岁以上/0.80	男13岁以上/1.07	男13岁以上/30个		
		男11岁以上/80秒	男11岁以上/80秒	男11岁以上/160厘米			男11岁以上/0.78	男11岁以上/1.06	男11岁以上/20个		
		女16岁以上/90秒	女16岁以上/90秒	女16岁以上/180厘米			女16岁以上/0.85	女16岁以上/1.12	女16岁以上/40个		

		女13岁以上/80秒 女11岁以上/70秒	女13岁以上/80秒 女11岁以上/70秒	女13岁以上/160厘米 女11岁以上/150厘米			女13岁以上/0.82 女11岁以上/0.80	女13岁以上/1.11 女11岁以上/1.10	女13岁以上/30个 女11岁以上/20个		
武术套路	30米冲刺跑		腹肌耐力	背肌耐力			左右竖叉（抱脚）	连续腾空飞脚	连续旋子		
	男	女									
	16—18岁：	16—18岁：	16—18岁	16—18岁			16—18岁：	16—18岁：	16—18岁：		
	5.5秒以内	5.7秒以内	60秒	60秒			脚尖触及前额	6个	6个		
	13—15岁：	13—15岁：	13—15岁	13—15岁			13—15岁：	13—15岁：	13—15岁：		
	5.7秒以内	6.0秒以内	45秒	45秒			脚尖触及前额	4个	4个		
	11—12岁：	11—12岁：	11—12岁	11—12岁			11—12岁：	11—12岁：	11—12岁：		
	6.0秒以内	6.5秒以内	30秒	30秒			脚尖触及前额	2个	2个		
马术（合格标准）	靠墙静蹲（s）	400米（'、"）	垂直纵跳（cm）	六角架硬拉/相对力量			腹肌耐力（s）	背肌耐力（s）	单腿平衡（左右）（s）		
	6—12岁	6-8岁	6-8岁	14—16岁			6-8岁	6-8岁	6-8岁		
	45s	男02:15 女02:20	男16 女14	男1 女0.8			20	20	20		
	12—14岁	8-10岁	8-10岁	16-18岁			8-10岁	8-10岁	8-10岁		
	1min15s	男02:10 女02:15	男20 女18	男1.2 女1			25	25	25		
		12—12岁	10-12岁				10-12岁	10-12岁	10-12岁		
		男02:00 女02:10	男24 女22				30	30	30		
		12—14岁	12-14岁				12-14岁	12-14岁	12-14岁		
		男01:30 女01:55	男26 女24				40	40	40		
		14-16岁	14-16岁				14-16岁	14-16岁	14-16岁		
		男01:25 女01:45	男28 女26				50	50	45		
		16-18岁	16-18岁				16-18岁	16-18岁	16-18岁		
花样游泳（合格标准）		男01:20 女01:35	男30 女28				60	60	50		
	50米自由泳	垂直纵跳					25米鱼雷	25米仰浮			
	男13-15岁/47秒	男13-15岁/25厘米					男13-15岁/40秒	男13-15岁/45秒			
	女13-15岁/46秒	女13-15岁/24厘米					女13-15岁/39秒	女13-15岁/44秒			
	男10-12岁/51秒	男10-12岁/22厘米					男10-12岁/43秒	男10-12岁/48秒			
	女10-12岁/50秒	女10-12岁/21厘米					女10-12岁/42秒	女10-12岁/47秒			
霹雳舞（每项合格线为6分）	男10岁以下/55秒	男10岁以下/19厘米					男10岁以下/48秒	男10岁以下/53秒			
	女10岁以下/54秒	女10岁以下/18厘米					女10岁以下/47秒	女10岁以下/52秒			
			40秒俯卧撑（个）		六边形测试（边长60厘米）（秒）		控倒立（秒）		背桥测试（厘米）		
		标准	男	女	男	女	男	女	男	女	
		10	≥40	≥30	<9.8	<10.0	≥40	≥30	≤35	≤35	
		9	37-39	28-29	9.8-10.2	10.0-10.4	37-39	28-29	36-40	36-40	
		8	34-36	26-27	10.3-10.7	10.5-10.9	34-36	26-27	41-45	41-45	
		7	31-33	24-25	10.8-11.2	11.0-11.4	31-33	24-25	46-50	46-50	
		6	28-30	22-23	11.3-11.7	11.5-11.9	28-30	22-23	51-60	51-60	
		5	25-27	20-21	11.8-12.2	12.0-12.4	25-27	20-21	61-65	61-65	
		4	22-24	18-19	12.3-12.7	12.5-12.9	22-24	18-19	66-70	66-70	
		3	19-21	16-17	12.8-13.2	13.0-13.4	19-21	16-17	71-75	71-75	
		2	16-18	14-15	13.3-13.7	13.5-13.9	16-18	14-15	76-80	76-80	
		1	13-15	12-13	13.8-14.2	14.0-14.4	13-15	12-13	81-85	81-85	
		0	≤12	≤11	>14.2	>14.4	≤12	≤11	>85	>85	
		标准	男	女	男	女	男	女	男	女	
		10	≥30	≥24	<10.7	<11.0	≥34	≥26	≤35	≤35	
		9	28-29	22-23	10.8-11.2	11.0-11.4	31-33	24-25	36-40	36-40	
		8	26-27	20-21	11.3-11.7	11.5-11.9	28-30	22-23	41-45	41-45	
		7	24-25	18-19	11.8-12.2	12.0-12.4	25-27	20-21	46-50	46-50	
		6	22-23	16-17	12.3-12.7	12.5-12.9	22-24	18-19	51-60	51-60	
		5	20-21	14-15	12.8-13.2	13.0-13.4	19-21	16-17	61-65	61-65	
		4	18-19	12-13	13.3-13.7	13.5-13.9	16-18	14-15	66-70	66-70	
		3	16-17	10-11	13.8-14.2	14.0-14.4	13-15	12-13	71-75	71-75	
		2	14-15	8-9	14.3-14.7	14.5-14.9	10-12	10-11	76-80	76-80	
		1	12-13	6-7	14.8-15.2	15.0-15.4	7-9	8-9	81-85	81-85	
		0	≤11	≤5	>15.2	>15.4	≤6	≤7	>85	>85	
		标准	男	女	男	女	男	女	男	女	

丙组（7-11岁）	10	≥26	≥20	<11.7	<12.0	≥28	≥22	≤35	≤35		
	9	24-25	18-19	11.8-12.2	12.0-12.4	26-27	20-21	36-40	36-40		
	8	22-23	16-17	12.3-12.7	12.5-12.9	24-25	18-19	41-45	41-45		
	7	20-21	14-15	12.8-13.2	13.0-13.4	22-23	16-17	46-50	46-50		
	6	18-19	12-13	13.3-13.7	13.5-13.9	20-21	14-15	51-60	51-60		
	5	16-17	10-11	13.8-14.2	14.0-14.4	18-19	12-13	61-65	61-65		
	4	14-15	8-9	14.3-14.7	14.5-14.9	16-17	10-11	66-70	66-70		
	3	12-13	6-7	14.8-15.2	15.0-15.4	14-15	8-9	71-75	71-75		
	2	10-11	4-5	15.3-15.7	15.5-15.9	11-13	6-7	76-80	76-80		
	1	8-9	2-3	15.8-16.2	16.0-16.4	6-10	4-5	81-85	81-85		
	0	≤7	≤1	>16.2	>16.4	≤5	≤3	>85	>85		
蹦床	基础体能							专项体能			
	基础体能项目八项任选三项							专项体能项目三项任选一项			
	30米冲刺	腹肌耐力	腰肌耐力	俯卧撑	引体向上	坐位体前屈	垂直纵跳	400米冲刺	（在蹦床网上进行）/20次垂直带臂跳	（在蹦床网上进行）/团身、屈体、分腿跳	（在单跳板或地面上进行）/原地后空翻20秒内
	7岁-8岁/7” 10	7岁-8岁/60秒	7岁-8岁/60秒	7岁-8岁/15个	7岁-8岁/2个	7岁-8岁/10cm	7岁-8岁/23cm	7岁-8岁/150秒	7岁-8岁/20秒	7岁-8岁/连续10次	7岁-8岁/3次
	9岁-10岁/6” 50	9岁-10岁/80秒	9岁-10岁/80秒	9岁-10岁/20个	9岁-10岁/5个	9岁-10岁/12cm	9岁-10岁/27cm	9岁-10岁/120秒	9岁-10岁/23秒	9岁-10岁/连续15次	9岁-10岁/4次
	11岁-14岁/6” 30	11岁-14岁/100秒	11岁-14岁/100秒	11岁-14岁/25个	11岁-14岁/10个	11岁-14岁/15cm	11岁-14岁/30cm	11岁-14岁/90秒	11岁-14岁/25秒	11岁-14岁/连续20次	11岁-14岁/5次
艺术体操	基础体能					专项体能					
		30秒深蹲	腹肌耐力（秒）	背肌耐力（秒）			坐位体前屈(厘米)	场地Pro灵敏测试 (26米、秒)			
	甲组：13-15岁	18个	45秒	60秒			10厘米	8秒			
	乙组：10-12岁	15个	30秒	45秒			10厘米	9秒			
	丙组：7-9岁	13个	10秒	30秒			10厘米	10秒			