

第十七届省运会体能测试标准（精准类项目）

项目		标准											
		基础体能								专项体能			
射箭	射箭	俯卧拉（体重30%重量） （个）		深蹲（体重30%重） （个）		腹肌耐力 （秒）	背肌耐力 （秒）	均为及格标准，全部过及格线即可参加比赛。			拉弓时间（秒）		均为及格标准，全部过及格线即可参加比赛。
		甲组		甲组		甲组	甲组				甲组		
		男≥30	女≥25	男≥25	女≥20	男、女≥50	男、女≥60				男≥30	女≥25	
		乙组		乙组		乙组	乙组				乙组		
		男≥25	女≥20	男≥22	女≥20	男、女≥40	男、女≥50				男≥25	女≥20	
射击	射击步枪	3000米	1500米	800米							腹肌耐力	背肌耐力	单腿闭眼站立
		甲组（2007-2008年）	乙组（2009-2011年）	丙组（2012-2023年）							女甲（2007-2008年）105秒	女甲（2007-2008年）100秒	女甲（2007-2008年）35秒
		女≤22分30秒	女≤12分00秒	女≤7分00秒							女乙（2009-2011年）90秒	女乙（2009-2011年）80秒	女乙（2009-2011年）30秒
		男≤20分30秒	男≤11分30秒	男≤6分30秒							女丙（2012-2023年）60秒	女丙（2012-2023年）50秒	女丙（2012-2023年）25秒
											男甲（2007-2008年）110秒	男甲（2007-2008年）110秒	男甲（18-19岁）35秒
											男乙（2009-2011年）95秒	男乙（2009-2011年）85秒	男乙（2009-2011年）30秒
											男丙（2012-2023年）65秒	男丙（2012-2023年）60秒	男丙（2012-2023年）25秒
	射击手枪（合格线）	3000米	腹肌	背肌							单腿平衡	单手持久举	
		甲组（2007-2008年）20分钟	甲组（2007-2008年）120秒	甲组（2007-2008年）150秒							甲组（2007-2008年）50秒	甲组（2007-2008年）90秒	
		乙组（2009-2011年）25分钟	乙组（2009-2011年）100秒	乙组（2009-2011年）120秒							乙组（2009-2011年）40秒	乙组（2009-2011年）60秒	

		丙组（2012-2014年）35分钟	丙组（2012-2014年）80秒	丙组（2012-2014年）90秒							丙组（2012-2014年）30秒	丙组（2012-2014年）30秒	
--	--	--------------------	-------------------	-------------------	--	--	--	--	--	--	-------------------	-------------------	--

射击飞碟测试项目（60分为合格）		双手握力（公斤）		1分钟徒手深蹲（次）		平板支撑（秒）		1分钟俯卧撑（次）		腹肌耐力（秒）	背肌耐力（秒）	直尺下落（厘米）	单腿闭眼站立（秒）	1分钟跳绳（次）	3000米计时跑（分'秒）		1000米计时跑（分'秒）	
		男	女	男	女	男	女	男	女						男	女	男	女
甲组	10	≥35	≥25	≥60	≥40	≥60	≥40	≥20	≥15	≥60	≥90	≤6	≥50	≥120	≤15:00	≤16:00		
	9	32	24	55	39	50	35	18	14	55	85	8	45	115	15:15	16:15		
	8	30	23	50	37	45	30	16	13	50	80	9	40	110	15:30	16:30		
	7	28	22	45	35	40	25	15	12	45	75	10	35	105	15:45	16:45		
	6	26	21	40	30	35	20	14	11	40	70	11	30	100	16:00	17:00		
	5	24	20	35	25	30	15	13	10	35	65	13	25	95	16:30	17:30		
	4	23	18	30	20	25	14	12	9	30	60	14	20	90	17:00	18:00		
	3	22	16	25	15	20	13	11	8	25	50	15	15	85	17:30	18:30		
	2	21	15	20	10	15	12	10	7	20	40	16	14	80	18:00	18:45		
	1	20	14	15	9	14	11	9	6	15	30	17	13	75	18:30	19:00		
乙组	0	≤19	≤13	≤14	≤8	≤13	≤10	≤8	≤5	≤14	≤20	≥18	<12	≤70	≥19:30	≥19:45		
	10	≥30	≥22	≥50	≥35	≥40	≥30	≥15	≥10	≥60	≥80	≤6	≥40	≥90			≤4:15	≤4:45
	9	28	20	45	33	35	25	14	9	55	75	8	35	85			4:30	5:00
	8	26	18	35	30	30	20	13	8	50	70	9	30	80			4:45	5:15
	7	24	16	30	25	25	15	12	7	45	65	10	25	75			5:00	6:00
	6	22	15	25	20	20	14	11	6	40	60	11	20	70			5:15	6:15
	5	20	14	20	15	15	13	10	5	35	50	13	15	60			6:00	7:00
	4	18	13	18	14	14	12	9	4	30	40	14	14	50			6:30	7:15
	3	16	12	16	13	13	11	8	3	25	30	15	13	40			7:30	8:30
	2	15	11	14	12	12	10	7	2	20	20	16	12	30			8:30	9:30
	1	14	10	12	11	11	9	6	1	15	15	17	11	20			9:30	10:30
	0	≤13	≤9	≤11	≤10	≤10	≤8	≤5	0	≤14	≤14	≥18	≤10	≤19			≥9:31	≥10:31