

第十七届省运会体能测试标准（集体球类-足球）

项目	标准										
	基础体能					专项体能					
		年龄	及格	良好	优秀		年龄	及格	良好	优秀	
男子足球	深蹲1RM (kg)	12	27.00	36.01	41.29	30m (s)	12	4.94	4.76	4.66	测试分为基础测试3项和专项测试3项，6项总分60分，测试达标准入分数为 36分。6 项测试一共获得 36分即可，不需每项得分。（大于等于及格线和小于良好线均为记为6分，大于等良好线和小于优秀均记为8分，大于等于优秀线均记为10分。）
		13	27.00	36.90	47.41		13	4.89	4.67	4.55	
		14	46.67	56.01	66.35		14	4.61	4.45	4.37	
		15	50.00	67.21	78.26		15	4.56	4.42	4.34	
		16	56.45	76.40	87.01		16	4.48	4.33	4.25	
		17	66.60	86.67	96.54		17	4.45	4.30	4.23	
	卧推1RM (kg)	12	21.75	27.51	34.51	箭头跑 (s)	12	9.42	9.14	8.99	
		13	26.01	32.21	37.21		13	9.15	8.85	8.70	
		14	27.01	36.76	45.01		14	8.78	8.55	8.43	
		15	31.01	46.68	56.41		15	8.44	8.23	8.12	
		16	36.00	56.00	66.39		16	8.36	8.12	8.00	
		17	38.04	58.40	67.15		17	8.32	8.09	7.98	
	3000m (min.s.ms)	12	17.11.13	13.46.38	12.50.89	YOYO m)	12 (IR1)	960	1147-1339	≥1360	
		13	16.57.15	13.40.92	12.50.00		13 (IR1)	1000	1287-1479	≥1480	
		14	16.26.92	13.35.28	12.30.04		14 (IR1)	1120	1467-1639	≥1640	
		15	16.09.83	13.30.20	12.25.47		15 (IR1)	1640	1911-2049	≥2040	
		16	16.04.88	13.09.91	12.05.77		16 (IR2)	720	840	≥960	
		17	15.05.45	13.07.59	11.57.60		17 (IR2)	760	880	≥1000	
女子足球	深蹲1RM (kg)	12	28.00	36.01	42.01	30m (s)	12	6.14	5.71	5.49	
		13	34.50	46.41	56.79		13	5.85	5.42	5.20	
		14	36.75	51.68	66.01		14	5.48	5.12	4.93	
		15	37.00	53.01	67.01		15	5.14	4.86	4.72	
		16	46.68	66.75	86.68		16	5.06	4.76	4.60	
		17	48.35	70.00	89.68		17	5.03	4.73	4.58	
	卧推1RM (kg)	12	25.00	30.21	36.01	箭头跑 (s)	12	10.06	9.55	9.29	
		13	26.00	31.01	36.01		13	9.79	9.26	9.00	
		14	27.20	32.01	37.21		14	9.42	8.96	8.73	
		15	30.60	36.76	40.01		15	9.07	8.63	8.42	
		16	31.00	41.00	46.35		16	8.99	8.53	8.30	
		17	36.00	42.10	46.68		17	8.96	8.50	8.28	
	3000m (min.s.ms)	12	20.11.10	16.34.88	14.29.20	YOYO m)	12	840	1040	1240	
		13	19.29.87	15.15.10	14.15.09		13	880	1080	1280	
		14	19.17.02	15.11.81	14.15.00		14	920	1160	1360	
		15	18.36.55	15.01.10	13.41.41		15	1000	1240	1520	
		16	18.00.30	14.37.47	13.40.78		16	1080	1360	1640	
		17	17.31.21	14.33.10	12.26.40		17	1120	1440	1720	