

成都市少年儿童业余体育学校

[2024] —120

成都市少年儿童业余体育学校 关于省队2024年冰壶、单板滑雪平行大回转 项目选拔测试的函

各区（市）县体育行政部门、体校及相关单位：

根据四川体育职业学院冬季运动管理中心通知要求，为建设冰雪运动强省，扩充我省冬季项目队伍实力，省队拟在全市范围内选拔优秀适龄冰壶、单板滑雪平行大回转项目后备人才，备战中华人民共和国第十五届冬季运动会，欢迎推荐或自荐优秀冰雪项目运动员和跨界跨项运动员。具体要求如下：

一、测试时间

2024年7月20日10:00

二、测试地点

测试地点：四川体育职业学院（太平寺校区）田径场、体能中心

三、选材范围

- 具有成都市户籍、学籍的学生；
- 滑雪、皮划艇、田径、轮滑、棋类、滑板等项目运动员，男女不限；
- 年龄要求：

冰壶项目：2007年1月1日至2009年12月31日；

单板滑雪平行大回转：2009年1月1日至2015年12月31日。

四、报名时间及联系方式

1.报名时间：2024年7月15日-19日

2.报名联系人：汤万文，电话：13018263693

五、相关费用

本次测试费用由各运动队自理。

附件：选材测试项目及标准

成都市少年儿童业余体育学校

2024年7月13日



附件

选材测试项目及标准

立定跳远

单位名称		测试负责人		日期	
测试过程 1.将 1 米长的胶带粘在地板上作为起始线。 2.运动员呈预备姿势时,脚尖在起始线的后方。3. 运动员完成快速的预蹲并尽可能地向前跳跃。 4.运动员必须双脚着地才能得分,否则要重新测试。 5.测量从起始线到运动员脚跟位置的距离。共测试 3 次,取最好一次成绩。					

三、立定跳远成绩分布（男）

分数	年龄							
	10 岁	11 岁	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁	17 岁
10 分	200	210	220	232	245	258	270	282
9 分	188	198	209	221	234	247	259	271
8 分	179	189	200	212	225	238	250	262
7 分	169	180	191	203	216	229	241	253
6 分	161	172	184	197	210	223	236	248

四、立定跳远成绩分布（女）

分数	年龄							
	10 岁	11 岁	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁	17 岁
10 分	202	205	208	211	214	217	221	225
9 分	197	200	203	206	209	212	216	220
8 分	192	195	198	201	204	207	211	215
7 分	187	190	193	196	199	202	206	210
6 分	182	185	188	191	194	197	201	205

俯卧撑

测试过程

1. 开始位置是两手与肩同宽，肘部与身体均呈一条直线。
2. 俯卧撑至低位时，受试运动员运动过程中保证肱三达到90°弯曲。
3. 头、背、髌、脚跟始终在高位、低位以及运动过程中始终处于一条直线。
4. 当无法维持上述姿势时提醒一次，再出现则测试结束。

三、俯卧撑成绩分布（男）

分数	年龄							
	10 岁	11 岁	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁	17 岁
10 分	27	30	33	37	41	45	50	55
9 分	22	25	28	32	36	40	45	50
8 分	17	20	23	27	31	35	40	45
7 分	15	18	21	25	26	30	35	40
6 分	10	12	15	18	22	26	30	35

四、俯卧撑成绩分布（女）

分数	年龄							
	10 岁	11 岁	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁	17 岁
10 分	13	16	19	23	27	31	35	40
9 分	8	11	14	18	22	26	30	35
8 分	4	7	10	13	17	21	25	30
7 分	1	2	5	8	12	16	20	25
6 分	0	0	1	4	7	11	15	20

1500 米跑

1500 米跑成绩分布 (男)								
分数	年龄							
	10 岁	11 岁	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁	17 岁
10 分	5'55	5'45	5'35	5'25	5'15	5'05	4'55	4'45
9 分	6'05	5'55	5'45	5'35	5'25	5'15	5'05	4'55
8 分	6'15	6'05	5'55	5'45	5'35	5'25	5'15	5'05
7 分	6'25	6'15	6'05	5'55	5'45	5'35	5'25	5'15
6 分	6'35	6'25	6'15	6'05	5'55	5'45	5'35	5'25

1500 米跑成绩分布 (女)								
分数	年龄							
	10 岁	11 岁	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁	17 岁
10 分	7'11	7'01	6'51	6'41	6'33	6'25	6'17	6'09
9 分	7'24	7'14	7'04	6'54	6'46	6'38	6'30	6'23
8 分	7'38	7'28	7'18	7'08	7'00	6'52	6'44	6'36
7 分	7'52	7'42	7'32	7'23	7'14	7'06	6'58	6'50
6 分	8'06	7'56	7'46	7'36	7'28	7'20	7'12	7'04

平板支撑

测试过程

1. 俯身支撑在垫面上，调整双肘臂与肩同宽，肘关节弯曲，使两前臂紧贴支撑在地面，同时两手都放平于地面。
2. 保持躯干伸直，以两腿前脚掌或脚趾着地，使头、胸、腹、腿悬空，头、肩、背、胯和脚踝处于同一直线上。
3. 当无法维持上述姿势时做提醒一次，二次出现则测试结束。

三、平板支撑成绩分布（男）

分数	年龄							
	10 岁	11 岁	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁	17 岁
10 分	2'50	3'00	3'10	3'20	3'30	3'40	3'50	4'00
9 分	2'40	2'50	3'00	3'10	3'20	3'30	3'40	3'50
8 分	2'30	2'40	2'50	3'00	3'10	3'20	3'30	3'40
7 分	2'20	2'30	2'40	2'50	3'00	3'10	3'20	3'30
6 分	2'10	2'20	2'30	2'40	2'50	3'00	3'10	3'20

四、平板支撑成绩分布（女）

分数	年龄							
	10 岁	11 岁	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁	17 岁
10 分	2'20	2'30	2'40	2'50	3'00	3'10	3'20	3'30
9 分	2'10	2'20	2'30	2'40	2'50	3'00	3'10	3'20
8 分	2'00	2'10	2'20	2'30	2'40	2'50	3'00	3'10
7 分	1'50	2'00	2'10	2'20	2'30	2'40	2'50	3'00
6 分	1'40	1'50	2'00	2'10	2'20	2'30	2'40	2'50

垂直悬吊

测试过程

两手用宽握距正握（掌心向前）单杠，略宽于肩，两脚离地，两臂自然下垂伸直。静止后，使背阔肌彻底放松。让身体完全下垂，双手紧握杠杆保持相对静止的垂吊动作。当受试运动员无法继续维持该身体姿态或动作变形且无力纠正时，测试动作停止并记录。

三、垂直悬吊成绩分布（男女）

分数	男	女
10分	≥100秒	≥90 秒
9分	≥95 秒	≥85 秒
8分	≥90 秒	≥80 秒
7分	≥85 秒	≥75 秒
6分	≥80 秒	≥70 秒
5分	≥75 秒	≥65 秒
4分	≥70 秒	≥60 秒
3分	≥65 秒	≥55 秒
2分	≥60 秒	≥50 秒
1分	≥55 秒	≥45 秒

四点跑动

测试过程

1. 四个标志桶在前后10m左右5m距离的四个点位上，分为左上、右上、左下、右下。受试者以标志场地中心为起点。
2. 该测试共8次指令。测试负责人发号指令，受试者朝指令方向跑动，到达跑动位置后快速回到中间起点。所有指令结束后完成该项目测试。
3. 采用视观法进行判定，根据受试者的实际反应做出评分。

三、四点跑动成绩分布

分数	
10分	受试运动员测试启动反应迅速，指令方向跑动精准，跑动速度迅捷。
8分	受试运动员测试启动反应迅速，指令方向跑动精准，跑动速度正常。
6分	受试运动员测试启动反应正常，指令方向跑动精准，跑动速度正常。
4分	受试运动员测试启动反应正常，指令方向跑动一次错误，跑动速度正常。
2分	受试运动员测试启动反应正常，指令方向跑动二次错误，跑动速度正常。
0分	受试运动员测试启动反应正常，指令方向跑动三次错误，跑动速度正常。

