

附件 2

2024 年全国武术散打锦标赛体能测试方案

一、测试内容

擂台四角折返跑、800m 跑、背肌耐力、拳腿组合。

二、组织形式

（一）运动员报到后由大会统一组织体能测试。

（二）按组别、级别进行各项指标测试，测试前抽签决定运动员测试顺序。

三、实施办法

运动员根据个人情况，在 4 项指标中任意选择 2 项进行测试，2 项总分大于等于 10 分者，方可参赛。

四、测试方法及要求

（一）擂台四角折返跑

所需器材：武术散打擂台、秒表。

测试要求：运动员在擂台中心点就位，听到“开始”后，运动员首先快速跑向擂台一角并用手推倒放在擂台角的标志桶（矿泉水瓶），然后快速返回中心点（一只脚必须踩到中心点）；之后按顺（逆）时针方向跑至下一个擂台角并快速返回；直至跑完四个擂台角并返回冲过中心点后停表。运动员每次变向必须用脚触到中心点。计时单位为 0.01 秒。



图 1 擂台四角折返跑测试示意图

（二）800m 跑

所需器材：秒表或 Snlart SSpeed 红外测试仪。

测试要求：采用站姿起步，发令员口令是“各就位”，当所有参赛者在起跑线后准备妥当静止后，便鸣枪开始比赛。起跑采用分到跑，一道起跑位置在终点线上，二道在前面约 4 米的位置，三道在终点线前约 8 米的位置，以此类推，跑过一个完整弯道进入直道后（即过了并道线）才可以并道，终点裁判记录运动员跑过终点的时间。（起跑线与站位见图 2）。



图 2 800 米起跑线与站位示意图

（三）背肌耐力

所需器材：秒表、长凳或跳箱。

测试要求：被测者俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边沿，双手交叉放在胸前，用皮带固定小腿或者由同伴帮助固定小腿，保持身体在一个平面上（见图3）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止。如果运动员维持时间达到120s时，可以停止测试，计为满分。计量单位为秒，精确到整数。



图3 背肌耐力测试示意图

（四）拳腿组合

所需器材：秒表、智能靶人。

测试要求：运动员在指定区域，按照电脑语音提示，60秒内分别使用直拳、摆拳、勾拳、侧踹腿、正蹬腿、鞭腿等6种技术动作快速击打智能靶人的得分部位，得分部位为面部、胸部、左肋和右肋（图4橙色圆点部位），拳法和腿法技术交替使用，每个得分部位连续击打不得超过2次，按照4个得分部位的有效击打次数进行计算总次数。智能靶人的力度值设定与2023年全

国武术散打锦标赛体能测试标准相同。



图 4 技术动作有效值测试示意

2024 年全国武术散打锦标赛体能测试评分标准

分值	擂台四角折返跑（秒）		800 米跑（分）		背肌耐力（秒）	拳腿组合（次）
	男	女	男	女		
10	≥12:00	≥12:50	≥2:20	≥2:40	≥120	≥70
9	12:01-12:20	12:51-13:00	2:21-2:25	2:41-2:45	115-119	65-69
8	12:21-12:40	13:01-13:20	2:26-2:30	2:46-2:50	110-114	60-64
7	12:41-13:00	13:21-13:40	2:31-2:35	2:51-2:55	105-109	55-59
6	13:01-13:20	13:41-14:00	2:36-2:40	2:56-3:00	100-104	50-54
5	13:21-13:40	14:01-14:20	2:41-2:45	3:00-3:05	90-99	45-49
4	14:01-14:00	14:21-14:40	2:46-2:50	3:06-3:10	80-89	40-44
3	14:21-14:20	14:41-15:00	2:51-2:55	3:11-3:15	70-79	35-39
2	14:41-14:40	15:01-15:20	2:56-3:00	3:16-3:20	60-69	30-34
1	15:01-15:00	15:21-15:40	3:01-3:05	3:21-3:25	30-59	25-29
0	<15:00	<15:40	<3:05	<3:25	<30	<25

注：擂台四角折返跑、800 米跑和拳腿组合的评分标准是在国家队体能测试基础上下调 20%进行设定，背肌耐力参照体育总局出台的体能测试评分标准。