附件4

2025年天津市青少年手球锦标赛体能测试办法

一、测试时间：

2025年10月18日

二、测试地点：

西青区天津李宁运动中心体育馆

三、测试内容：

1.立定十级跳 2.最快球速 3. 5-10-5 折返跑 4.平衡协调性综合测试

四、测试要求：

1.根据国家体育总局《运动员技术等级管理办法》，本次比赛参赛运动员达到符合国家体育总局最新《运动员技术等级标准》手球项目规定的成绩和要求，参加市锦标赛测试的队伍按以下办法实施。

2.参加测试的队伍按竞赛规程相关文件执行。

3.青少年体能测试为达标制，暨授予技术等级的运动员需在赛前指定的时间内通过体能测试方可申请技术等级，体侧不达标者不影响后续参赛，但不能申请相应技术等级。

4.测试在赛区进行。

5.测试组成员由天津市小球运动管理中心申请中国手曲棒垒球中心和中手协，协助监督体能测试等工作。

五、纪律要求

1.严格按照国家体育总局《体育赛事活动赛风赛纪管理办法》及天津市体育局关于《天津市运动员技术等级管理办法实施细则》执行。

2.参加测试的运动员须穿着比赛服，服装号码不得涂改或遮挡，测试号码以报名表为准。

3.测试运动员须携带身份证进行现场确认，不得冒名顶替或临场更改。

4.参加测试队伍的领队或队医须在场，测试完毕后签字确认，其他人员不得入内。

5.测试顺序按上年度锦标赛成绩排名确定测试时间。

六、达分标准

按照国家体育总局手曲棒垒球中心关于《手球、曲棍球项目运动员技术等级管理办法实施细则》（手曲棒垒字[2024]349 号）文件，中国手球协会 2025 年青少年赛事、大学生赛事组织体能测试方案执行。

八、中国手球协会 2025 年青少年赛事、大学生赛事组

织体能测试方案（附后）

中国手球协会2025年青少年赛事、大学生赛事组

体能测试方案

一、测试内容

立定十级跳远、最快球速、5-10-5折返跑、平衡协调性综合测试。

二、评分办法

（一）赛前体能测试成绩不与参赛资格挂钩，不淘汰运动员，运动员参赛资格按竞赛规程执行。

（二）青少年赛事、大学生赛事体能达标为16分，且得分低于4分项不多于两项者，视为达标。未达到体能测试标准的，不得授予相应运动员技术等级称号。

（三）需要计算体能测试成绩的赛事，根据运动员所参加的各单项体能测试总成绩进行全员排名。各队规定数量（7人制比赛18人，5人制比赛12人），运动员体能测试成绩总和即为球队体能测试成绩，总分数越低者排名越高。队伍人数不足的，空额按各单项排名最后计算。

三、测试标准

（详见附表）

四、测试方法

（一）立定10级跳

1. 测试器材：40米长皮尺

2. 测试要求：受测运动员双脚立定站在起跳线后，双脚起跳，依次左脚、右脚交替落地，第10次落地采用双脚落地（目的是保护运动员）。第十次落地，距离起跳线最近的落地点为运动员成绩。

3. 成绩指标：计量单位为厘米（cm），按四舍五入原则保留整数。

（二）最快球速

1. 测试器材：电子测速仪、手球

2. 测试要求：受测运动员持球向球门射门，射门动作和姿势不限，但球的运动轨迹必须在测试仪器规定的角度范围内。

3. 成绩指标：每名运动员测试两次，取最好成绩。计量单位为公里/小时（km/h），按四舍五入保留整数。

（三）5-10-5变向跑

1. 测试器材：红外测速仪

2. 测试要求：

（1）在地面画设两条平行线作为折返线，两条线间距10米，两条平行的折返线之间的中间位置架设红外测速仪。

（2）受测者从中间位置出发，出发前双脚垂直于平行线侧向站立，出发方向的手臂触地（以右手为例），形成三点支撑出发姿势。

（3）受测者启动通过起跑线，跑动5米后，用右手碰触折返线，变向向回跑动10米，用左手碰触另一条折返线，然后变向向回跑动5米，通过终点。

（4）每名受测者可以进行2次测试，取最好成绩。

3. 成绩指标：计时，精确到0.01秒。

（四）平衡协调性综合测试

1. 测试器材：秒表、跳绳、手球、手球场、50×70cm标志牌。

2. 测试要求：

（1）运动员听到指令后出发，依次完成4项测试内容。

第一项跳绳：正向和反向各完成50次跳绳，累计计数。

第二项交叉腿跳跃运球：运动员连续进行前后交叉腿跳跃，同时完成在两腿之间的运球动作，需完成30次运球，累计计数。如出现失误，可以由队友提供备用球。

第三项前滚翻抛接球：运动员站立姿势持球，将球抛向空中，同时运动员做前滚翻动作，站起后，接住回落的球。要求运动员共完成3次滚翻抛接。接球时未能完成起身动作（仅用双脚支撑地面），不计入成功次数。如出现失误，可以由队友提供备用球。

第四项9米线外射门：球门左右两个上角，各划出高50厘米、宽70厘米的区域，运动员需要射中每个区域3次。

（2）受测运动员，出发时开始计时，完成最后一次有效射门后计时结束。每人进行一次测试。

3. 成绩指标：计时，精确到1秒。用时超过5分钟，终止测试，记为未完成。



