

# 2026 年上海市冰壶二线体能测试赛

## 竞赛规程

一、主办单位：上海市体育局

二、承办单位：上海市冰雪运动协会

三、协办单位：上海市体育科学学会、上海市晋元高级中学

四、比赛日期：2026 年 3 月 14-15 日(星期六-星期日)

五、比赛地点：普陀区冰壶馆(普陀区敦煌路 280 号 607 地块)、  
上海市晋元高级中学(普陀区新村路 2169 号)

六、参赛单位：本市各区

七、年龄组别：

A 组：2008 年 9 月 1 日-2011 年 12 月 31 日

B 组：2012 年 1 月 1 日-2013 年 12 月 31 日

C 组：2014 年 1 月 1 日-2015 年 12 月 31 日

八、比赛项目

二线测试：体能测试及冰上技术测试

体能测试：立定跳远、30 秒俯卧撑、800 米/1000 米、平板支撑、燕式平衡

九、参赛资格

(一) 参赛对象必须是 2026 年在本市注册的青少年运动员，持本人当年有效的《上海市青少年运动员参赛卡》参赛。

(二) 凡本市优秀运动队在编运动员及职业体育俱乐部职业运动员均不得参加本次比赛。

(三) 运动员代表注册区参赛。

(四) 各参赛队须为参赛运动员办理人身意外伤害保险，并提供相关证明。

十、参加办法

(一) 每个参赛区可报领队及教练员若干名。

(二) 参加 2026 年上海市青少年冰壶锦标赛和第十八届上海市运动会冰壶项目(青少年组)的运动员必须参加本次体能测试赛(2015 年 12 月 31 日以后出生的运动员无须参加体能测试),且达到 60 分及格线,方可参赛。其中,二线测试标准分达 60 分为合格,达 78 分及以上为优秀。

(三) 报名时请在相应运动员后勾选是否参加二线测试赛或体能测试赛,参加二线测试的运动员自动视为报名参加体能测试赛。

(四) 各参赛单位请于 2 月 28 日(星期六)12:00 前通过上海青少年体育竞赛报名系统 (<https://info.aijingsai.cn/admin/>) ,导出并打印报名表,加盖单位公章后寄送至上海市冰雪运动协会,地址:上海市浦东新区泳耀路 300 号 805 室,联系人:张芷源,电话:13945018472。逾期报名,不予受理。

(五) 参加二线测试赛冰上技术测试的运动员请自带装备。

(六) 每位参赛运动员须交报名费 30 元。

十一、裁判员和仲裁委员会由上海市冰雪运动协会选派。

十二、本规程最终解释权归竞赛委员会所有。

十三、未尽事宜,另行通知

附件:

1. 《上海市冰壶二线运动员体能标准》
2. 《青少年冰壶运动员体能测试得分对照表》

附件 1:

## 上海市冰壶二线运动员体能标准

### 一、制定依据

根据本项目《全国青少年教学训练大纲》制定。

### 二、达标等级

等级	体能 30 分+冰上技术 70 分
优秀	78 分
合格	60 分

### 三、测试办法

#### (一) 基础体能具体测试办法

##### 1、立定跳远

###### (1) 所需场地器材:

标准 400 米田径场、卷尺或皮尺

###### (2) 测试要求及规范:

①运动员两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离；

②每位运动员可试跳两次，取最好成绩。两次均犯规者可补测一次，测试成绩精确到厘米。

##### 2、30 秒俯卧撑

###### (1) 所需场地器材:

平坦的地面、硬垫或瑜伽垫、秒表

###### (2) 测试要求及规范:

①运动员开始前应保持起始姿势：双手略宽于肩宽，手掌紧贴地面，手指指向前方，保持身体成一条直线，避免腰部下垂或臀部抬高；

②裁判发令后，运动员须从完全伸展的状态开始，保持身体稳定，慢慢弯曲手肘，将身体放在一个平行于地面的位置，然后再返回到完全伸展的状态，保持身体直线，避免臀部向上或向下抬高；

③运动员须在规定的时间内，尽可能多地完成俯卧撑动作。测试中若出现主观原因造成的中断，不停表，继续测试；测试中若出现不规范动作，不计数；每位运动员允许 2 次测试机会，记录最好成绩。

### 3、800 米/1000 米跑

#### （1）所需场地器材：

标准 400 米田径场、专用测试仪器或秒表、发令枪或旗。

#### （2）测试要求及规范：

①运动员必须佩戴统一的号码布（背心），充分热身后，站立式起跑，听口令统一出发。成绩采用人工手动计时，计量单位为秒，成绩结果为 XX:XX. xx（例 1:23. 45）；

②不得穿跑步钉鞋参加测试。在弯道跑中不得越出跑道外侧，不得冲撞、突然切入或阻碍其他测试者，不得搀扶或者拖带；

③男、女分组进行测试。原则同级别同组进行，人数过多可分 2 组进行，每组至少 2 人；

④每位运动员只有一次测试机会。如超过规定时间仍未完成，则直接结束测试，视为未完成测试。

### 4、平板支撑

**(1) 所需器材:**

平坦的地面、硬垫或瑜伽垫、秒表

**(2) 测试要求及范围:**

①运动员必须佩戴统一的号码布（背心），充分热身后，在垫上进行准备，俯卧姿势听口令统一开始支撑。成绩采用人工手动计时，计量单位为秒，成绩结果为 XX:XX. xx（例 1:23. 45）；

②测试过程中裁判员将监督运动员姿勢动作，不得塌腰及拱背。

③男、女分组进行测试。原则同级别同组进行，人数过多可分 2 组进行，每组至少 2 人；

④每位运动员只有一次测试机会。如超过规定时间仍未完成，则直接结束测试，视为未完成测试。

**5、燕式平衡**

**(1) 所需器材:**

平坦的地面、秒表

**(2) 测试要求及范围:**

①运动员必须佩戴统一的号码布（背心），充分热身后，在垫上进行准备，听口令统一开始。由单腿站立、另腿后举、两臂侧上举姿势开始，前脚向前一步，上体前倾，两臂前举或经前绕至侧平举，抬头、挺胸，支撑腿膝关节绷直，另一腿经后向上逐渐抬起，同时上体下压与地面平行，成后举腿高于头部的腹平衡。

成绩采用人工手动计时，计量单位为秒，成绩结果为 XX:XX. xx

（例 1:23. 45）；

②测试过程中裁判员将监督运动员姿勢动作，抬腿高度达到

90 度，中途腿落下即为测试结束。

③男、女分组进行测试。原则同级别同组进行，人数过多可分 2 组进行，每组至少 2 人；

④每位运动员只有一次测试机会。如超过规定时间仍未完成，则直接结束测试，视为未完成测试。

## （二）上海市冰壶二线运动员体能标准冰上测试内容与指标：

测试共 8 项（基础滑行及点线 2 项，投壶类 3 项，击打类 3 项），投打类测试每人每项测试 2 球（一顺时一逆时），总计 70 分。测试时允许队员要求指点以及在扫冰时给予提示。

基础滑行及点线	
滑行距离（徒手，可持杆，不可助跑） 5 分：滑行至远端前掷线 4 分：滑行至场地 2/3 处 3 分：滑行至场地 1/2 处 2 分：滑行至场地 1/3 处 1 分：滑行至近端前掷线处 0 分：未到达近端前掷线处	基础点线（徒手，不可持杆持壶。于近端前掷线处放置 5 个小标志桶作为目标点。） 5 分：滑行点线准确，滑行脚触碰掉 5 个目标点 4 分：滑行点线准确，滑行脚触碰掉 4 个目标点 3 分：滑行点线准确，滑行脚触碰掉 3 个目标点 2 分：滑行点线准确，滑行脚触碰掉 2 个目标点 1 分：滑行点线准确，滑行脚触碰掉 1 个目标点 0 分：未触碰到任何一个目标点

投壶类	
<b>投准</b>	<b>中区旋进 (1-2 区占位壶)</b>
5 分：压圆心	5 分：压 2 英尺圈
4 分：压 2 英尺圈	4 分：压 4 英尺圈，且在保护区内
3 分：压 4 英尺圈	3 分：压 4 英尺圈，但未在保护区内
2 分：压 8 英尺圈	2 分：压 8 英尺圈，且在保护区内
1 分：压 12 英尺圈	1 分：压 12 英尺圈，且在保护区内
0 分：未进入大本营	0 分：未达到以上分数要求的
<b>中区占位</b>	
5 分：壶位于 3 区，且压中线	
4 分：壶位于 1-2 区且压中线，或位于 3 区且全部在轮椅线内	
3 分：壶位于 1-2 区且全部在轮椅线内	
2 分：壶位于 3 区且至少半个在轮椅线内	
1 分：壶位于 1-2 区且至少半个在轮椅线内	
0 分：未达到以上分数要求的	

击打类	
中区打定 (8 区目标壶)	清球 (目标壶位于中线 2-3 区间)
5 分: 目标壶出界, 本壶压 2 英尺圈	5 分: 两壶均出界
4 分: 目标壶出界, 本壶压 4 英尺圈	4 分: 目标壶出界, 本壶全部位于 12 英尺圈外
3 分: 目标壶出界, 本壶压 8 英尺圈	3 分: 目标壶出界, 本壶全部位于 8 英尺圈外
2 分: 目标壶出界, 本壶压 12 英尺圈	2 分: 目标壶出界, 本壶全部位于 4 英尺圈外
1 分: 两壶均出界	1 分: 目标壶出界, 本壶全部位于 2 英尺圈外
0 分: 目标壶未出大本营	0 分: 未达到以上分数要求的
双飞 (目标壶 1 在中线左侧 2-4 英尺圈 T 线上, 目标壶 2 在中线右侧 2-4 英尺圈 T 线后)	
5 分: 目标壶均出大本营, 本壶压 2 英尺圈	
4 分: 目标壶均出大本营, 本壶压 4 英尺圈	
3 分: 目标壶均出大本营, 本壶压 8 英尺圈	
2 分: 目标壶均出大本营, 本壶压 12 英尺圈	
1 分: 目标壶和本壶全部出大本营	
0 分: 以上均未完成	

冰壶二线运动员基础及专项体能得分对照表（男）

序号	项 目	组 别	分值及得分					
			1	2	3	4	5	6
1	立定跳远	A 组	1. 80-1. 89	1. 90-1. 99	2. 00-2. 09	2. 10-2. 19	2. 20-2. 29	≥2. 30
		B/C 组	1. 60-1. 69	1. 70-1. 79	1. 80-1. 89	1. 90-1. 99	2. 00-2. 09	≥2. 10
2	30 秒 俯卧撑	A 组	12	15	18	20	25	30
		B/C 组	10	12	15	18	20	25
3	1000 米	A 组	4: 16-4: 01	4: 00-3: 46	3: 45-3: 28	3: 27-3: 13	3: 12-2: 58	≤2: 57
		B/C 组	4: 20-4: 06	4: 05-3: 51	3: 50-3: 36	3: 35-3: 19	3: 18-3: 03	≤3: 02
4	平板支撑	A 组	2: 00	2: 30	3: 00	3: 30	4: 00	4: 30
		B/C 组	1: 30	2: 00	2: 30	3: 00	3: 30	4: 00
5	燕式平衡	A 组	1: 10	1: 20	1: 30	1: 40	1: 50	2: 00
		B/C 组	1: 00	1: 10	1: 20	1: 30	1: 40	1: 50

冰壶二线运动员基础及专项体能得分对照表（女）

序号	项 目	组 别	分值及得分					
			1	2	3	4	5	6
1	立定跳远	A 组	1. 60-1. 69	1. 70-1. 79	1. 80-1. 89	1. 90-1. 99	2. 00-2. 09	≥2. 10
		B/C 组	1. 40-1. 49	1. 50-1. 59	1. 60-1. 69	1. 70-1. 79	1. 80-1. 89	≥1. 90
2	30 秒 俯卧撑	A 组	8	10	12	15	20	25
		B/C 组	6	8	10	12	15	20
3	800 米	A 组	4: 31-4: 16	4: 15-4: 01	4: 00-3: 43	3: 42-3: 27	3: 26-3: 11	≤3: 10
		B/C 组	4: 36-4: 21	4: 20-4: 06	4: 05-3: 51	3: 50-3: 34	3: 33-3: 18	≤3: 17
4	平板支撑	A 组	2: 00	2: 30	3: 00	3: 30	4: 00	4: 30
		B/C 组	1: 30	2: 00	2: 30	3: 00	3: 30	4: 00
5	燕式平衡	A 组	1: 10	1: 20	1: 30	1: 40	1: 50	2: 00
		B/C 组	1: 00	1: 10	1: 20	1: 30	1: 40	1: 50

附件 2:

### 青少年冰壶运动员体能测试得分对照表（男）

序号	项 目	组 别	分值及得分				
			4	8	12	16	20
1	立定跳远	A 组	1. 60-1. 70	1. 71-1. 83	1. 84-1. 94	1. 95-2. 09	≥2. 10
		B/C 组	1. 53-1. 63	1. 64-1. 73	1. 74-1. 85	1. 86-1. 99	≥2. 00
2	30 秒 俯卧撑	A 组	8	10	12	14	16
		B/C 组	6	8	10	12	14
3	1000 米	A 组	5: 54-5: 11	5: 10-5: 03	5: 02-4: 55	4: 54-4: 30	≤4: 29
		B/C 组	5: 35-5: 27	5: 26-5: 13	5: 12-5: 03	5: 02-4: 55	≤4: 54
4	平板支撑	A 组	0:45	1: 15	1: 45	2: 15	2: 45
		B/C 组	0:30	1: 00	1: 30	2: 00	2: 30
5	燕式平衡	A 组	0:30	0:45	1: 00	1: 15	1: 30
		B/C 组	0:30	0:45	1: 00	1: 15	1: 30

青少年冰壶运动员体能测试得分对照表 (女)

序号	项 目	组 别	分值及得分				
			4	8	12	16	20
1	立定跳远	A 组	1. 33-1. 45	1. 46-1. 53	1. 54-1. 60	1. 61-1. 68	≥1. 69
		B/C 组	1. 23-1. 32	1. 33-1. 45	1. 46-1. 53	1. 54-1. 60	≥1. 61
2	30 秒 俯卧撑	A 组	6	8	10	12	14
		B/C 组	4	6	8	10	12
3	800 米	A 组	4: 56-4: 41	4: 40-4: 25	4: 24-4: 09	4: 08-3: 55	≤3: 54
		B/C 组	5: 12-4: 57	4: 56-4: 41	4: 40-4: 25	4: 24-4: 09	≤4: 08
4	平板支撑	A 组	0:30	1: 15	1: 45	2: 15	2: 45
		B/C 组	0:30	1: 00	1: 30	2: 00	2: 30
5	燕式平衡	A 组	0:30	0:45	1: 00	1: 15	1: 30
		B/C 组	0:30	0:45	1: 00	1: 15	1: 30