

## 2026 年上海市花样滑冰体能测试赛

### 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  
四、 比赛日期：2026 年 3 月 7-8 日（星期六-日）  
五、 比赛地点：普陀区 Top 中央公园国金体育中心（普陀区敦煌路 280 号）

六、 参赛单位：本市各区

七、 年龄组别

A 组（男/女）：2009 年 1 月 1 日-2010 年 12 月 31 日  
B 组（男/女）：2011 年 1 月 1 日-2013 年 12 月 31 日  
C 组（男/女）：2014 年 1 月 1 日-2016 年 12 月 31 日  
D 组（男/女）：2017 年 1 月 1 日-2018 年 12 月 31 日

八、 比赛项目

身体质量指数、垂直纵跳、坐位体前屈、立定跳远

九、 参赛资格

- （一）参赛选手必须是 2026 年在本市注册的青少年运动员，持本人当年有效的《上海市青少年学生运动员注册卡》参赛。
- （二）已入选本市优秀运动队、解放军队以及参加职业俱乐部比赛的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 1 名及教练员若干名。
- （二）参加 2026 年上海市青少年花样滑冰锦标赛和第十八届上海市运动会花样滑冰项目（青少年组）的运动员必须通过本次体能测试赛，且达到 60 分及格线，方可参赛。
- （三）各参赛单位请于 2 月 28 日（星期六）12:00 前通过上海

青少年体育竞赛网进行报名 (<http://signup.ymq.me/wechat/#/wechat/user/login>)，导出并打印报名表，加盖单位公章后寄至上海市冰雪运动协会，地址：上海市浦东新区泳耀路 300 号东方体育大厦 805 室，联系人：樊杨妍，电话：13916216051。逾期报名，不予受理。

（四）参加体能测试赛的每名运动员须交参赛费 30 元。

**十一、测试标准（见附表）**

**十二、裁判员和仲裁委员会**

由上海市冰雪运动协会选派。

**十三、本规程由上海市冰雪运动协会负责解释。**

**十四、未尽事宜，另行通知。**

附表：《上海市花样滑冰运动员基础体能评分标准》

附表：

## 上海市花样滑冰运动员基础体能评分标准

### 一、年龄规定

申请参赛资格运动员年龄符合该年度上海市青少年最高级别比赛分组年龄段要求。

### 二、参赛资格

达到本文件内规定标准。

### 三、参赛资格达标的标准与说明

体能测试共 4 项，完成全部测试项目且达合格分（60 分）可获得该年度上海市青少年最高级别比赛（2026 年上海市青少年花样滑冰锦标赛和第十八届上海市运动会花样滑冰项目（青少年组））的参赛资格。

### 四、体能测试办法及评定要求

#### （一）身体质量指数

身体质量指数（BMI）通过测试身高（H, m）和体重（BW, kg）后带入公式计算获得，即  $BMI = BW/H^2$ 。

##### 1. 所需场地器材：

身高计一个（SECA 便携式）、体重计一个

##### 2. 测试要求及规范：

①身高：测量前准备，运动员应免冠、赤足，解开发髻。运动员以立正姿势（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成 60°）站于底板上。足跟、髌骨部和两肩胛间靠拢立柱，躯干自然挺直，头部正直、两眼平视，保持耳屏上缘与眼窝下缘呈水平。测试人员站在受试者右侧，将水平压板轻轻下滑，松紧适宜地压在被测者的头顶处，两眼平行于水平压板读数。记录时，以米（m）为单位，精确到两位小数，允许误差为 0.01 米。

②体重：测量前准备，运动员应尽可能减少着装。运动员赤足以立正姿势站上体重计后保持不动，待仪器读数稳定后记录体重。记录时，以千克（kg）为单位，保留一位小数，允许误差为 0.5kg。

#### （二）垂直纵跳

**1. 所需场地器材:**

SmartJump 纵跳设备一套（含纵跳垫、接收器、ipad）

**2. 测试要求及规范:**

①测量前准备，运动员应进行充分热身，包括一些预蹲和跳跃练习。

②运动员双脚与肩同宽、双手叉腰站在纵跳垫上，听到“跳”的口令后迅速下蹲并向上跳起，随后双脚同时平稳落地，每人正式测 3 次，试测 1 次。记录三次成绩，取最大高度为最好成绩，单位厘米 (cm)，保留小数点后一位。

③注意事项：不可以垫步起跳，腾空阶段双腿伸直且全程无摆臂。

**(三) 坐位体前屈**

**1. 所需场地器材:**

坐位体前屈计 2 个、瑜伽垫 2 张

**2. 测试要求及规范:**

①测量前准备，运动员应在平地上进行动态和静态拉伸，以防拉伤。

②运动员坐在瑜伽垫上，两腿伸直、脚跟并拢，脚尖分开约 10—15 厘米，踩在测量计垂直平板上。两臂和手伸直、两手并拢，使躯干逐渐前屈，同时用两手中指尖轻轻推动标尺上的游标前滑，直到不能继续前伸时为止。每人 2 次，无试测。记录 2 次成绩，取最远距离为最好成绩。记录以厘米为单位，取小数点后一位。如为正值则在数值前加“+”符号，负值则加“-”符号。

③注意事项：测试过程中，双臂和手不得有突然前伸动作，两腿不可弯曲。

**(四) 立定跳远**

**1. 所需场地器材:**

卷尺 (5 米)、红色胶带 1 卷、木棍 1 根

**2. 测试要求及规范:**

①测量前准备，运动员应进行充分热身，包括一些预蹲和跳跃练习。

②运动员两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，通过摆臂、预蹲的方式提供向前动力，两脚同时起跳和落地，落地后测量从起跳线到落地时最近的接触点（脚跟后面）的距离。每人2次，无试测。记录2次成绩，取最远距离为最好成绩，单位厘米(cm)，保留整数。

③注意事项：落地后摔倒或向后踏步，则记录该接触点，而不是脚第一次接触的地方。不可以有垫步或连跳动作。

表 1 上海市 A 组花样滑冰运动员基础体能评分标准

得分	BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )		垂直纵跳 (cm)		坐位体前屈 (cm)		立定跳远 (cm)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	$\leq 16.0$	$\leq 20.0$	$\geq 40.0$	$\geq 35.0$	$\geq 28.0$	$\geq 30.0$	$\geq 260$	$\geq 210$
22.5	-	-	38.0–39.9	33.0–34.9	26.0–27.9	28.0–29.9	255–259	205–209
20	16.1–17.0	20.1–21.0	36.0–37.9	31.0–32.9	24.0–25.9	26.0–27.9	250–254	200–204
17.5	-	-	34.0–35.9	29.0–30.9	22.0–23.9	24.0–25.9	245–249	195–199
15	17.1–18.0	21.1–22.0	32.0–33.9	27.0–28.9	20.0–21.9	22.0–23.9	240–244	190–194
12.5	-	-	30.0–31.9	25.0–26.9	18.0–19.9	20.0–21.9	235–239	185–189
10	18.1–19.0	22.1–23.0	28.0–29.9	23.0–24.9	16.0–17.9	18.0–19.9	230–234	180–184
7.5	-	-	26.0–27.9	21.0–22.9	14.0–15.9	16.0–17.9	225–229	175–179
5	$\geq 19.1$	$\geq 23.1$	24.0–25.9	19.0–20.9	12.0–13.9	14.0–15.9	220–224	170–174
2.5	-	-	$\leq 23.9$	$\leq 18.9$	$\leq 11.9$	$\leq 13.9$	$\leq 219$	$\leq 169$

表 2 上海市 B 组花样滑冰运动员基础体能评分标准

得分	BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )		垂直纵跳 (cm)		坐位体前屈 (cm)		立定跳远 (cm)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	$\leq 17.0$	$\leq 20.0$	$\geq 35.0$	$\geq 30.0$	$\geq 25.0$	$\geq 27.0$	$\geq 240$	$\geq 200$
22.5	-	-	33.0–34.9	28.0–29.9	23.0–24.9	25.0–26.9	235–239	195–199
20	17.1–18.0	20.1–21.0	31.0–32.9	26.0–27.9	21.0–22.9	23.0–24.9	230–234	190–194
17.5	-	-	29.0–30.9	24.0–25.9	19.0–20.9	21.0–22.9	225–229	185–189
15	18.1–19.0	21.1–22.0	27.0–28.9	22.0–23.9	17.0–18.9	19.0–20.9	220–224	180–184
12.5	-	-	25.0–26.9	20.0–21.9	15.0–16.9	17.0–18.9	215–219	175–179
10	19.1–20.0	22.1–23.0	23.0–24.9	18.0–19.9	13.0–14.9	15.0–16.9	210–214	170–174
7.5	-	-	21.0–22.9	16.0–17.9	11.0–12.9	13.0–14.9	205–209	165–169
5	$\geq 20.1$	$\geq 23.1$	19.0–20.9	14.0–15.9	9.0–10.9	11.0–12.9	200–204	160–164
2.5	-	-	$\leq 18.9$	$\leq 13.9$	$\leq 8.9$	$\leq 10.9$	$\leq 199$	$\leq 159$

表 3 上海市 C 组花样滑冰运动员基础体能评分标准

得分	BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )		垂直纵跳 (cm)		坐位体前屈 (cm)		立定跳远 (cm)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	$\leq 18.0$	$\leq 21.0$	$\geq 30.0$	$\geq 25.0$	$\geq 22.0$	$\geq 24.0$	$\geq 220$	$\geq 190$
22.5	-	-	28.0-29.9	23.0-24.9	20.0-21.9	22.0-23.9	215-219	185-189
20	18.1-19.0	21.1-22.0	26.0-27.9	21.0-22.9	18.0-19.9	20.0-21.9	210-214	180-184
17.5	-	-	24.0-25.9	19.0-20.9	16.0-17.9	18.0-19.9	205-209	175-179
15	19.1-20.0	22.1-23.0	22.0-23.9	17.0-18.9	14.0-15.9	16.0-17.9	200-204	170-174
12.5	-	-	20.0-21.9	15.0-16.9	12.0-13.9	14.0-15.9	195-199	165-169
10	20.1-21.0	23.1-24.0	18.0-19.9	13.0-14.9	10.0-11.9	12.0-13.9	190-194	160-164
7.5	-	-	16.0-17.9	11.0-12.9	8.0-9.9	10.0-11.9	185-189	155-159
5	$\geq 21.1$	$\geq 24.1$	14.0-15.9	9.0-10.9	6.0-7.9	8.0-9.9	180-184	150-154
2.5	-	-	$\leq 13.9$	$\leq 8.9$	$\leq 5.9$	$\leq 7.9$	$\leq 179$	$\leq 149$

表 4 上海市 D 组花样滑冰运动员选拔基础体能评分标准

得分	BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )		垂直纵跳 (cm)		坐位体前屈 (cm)		立定跳远 (cm)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	$\leq 19.0$	$\leq 21.0$	$\geq 25.0$	$\geq 20.0$	$\geq 19.0$	$\geq 21.0$	$\geq 200$	$\geq 180$
22.5	-	-	23.0-24.9	18.0-19.9	17.0-18.9	19.0-20.9	195-199	175-179
20	19.1-20.0	21.1-22.0	21.0-22.9	16.0-17.9	15.0-16.9	17.0-18.9	190-194	170-174
17.5	-	-	19.0-20.9	14.0-15.9	13.0-14.9	15.0-16.9	185-189	165-169
15	20.1-21.0	22.1-23.0	17.0-18.9	12.0-13.9	11.0-12.9	13.0-14.9	180-184	160-164
12.5	-	-	15.0-16.9	10.0-11.9	9.0-10.9	11.0-12.9	175-179	155-159
10	21.1-22.0	23.1-24.0	13.0-14.9	8.0-9.9	7.0-8.9	9.0-10.9	170-174	150-154
7.5	-	-	11.0-12.9	6.0-7.9	5.0-6.9	7.0-8.9	165-169	145-149
5	$\geq 22.1$	$\geq 24.1$	9.0-10.9	4.0-5.9	3.0-4.9	5.0-6.9	160-164	140-144
2.5	-	-	$\leq 8.9$	$\leq 3.9$	$\leq 2.9$	$\leq 4.9$	$\leq 159$	$\leq 139$