

## 2026 年上海市短道速滑体能测试赛

### 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、待定

四、 比赛日期：2026 年 3 月 8 日（星期日）

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）：2011 年 1 月 1 日-2013 年 12 月 31 日

B 组（男/女）：2014 年 1 月 1 日-2016 年 12 月 31 日

八、 比赛项目

1 分钟跳绳、立定跳远、仰卧起坐、50m 冲刺跑

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 1 名及教练员若干名。

（二） 参加 2026 年上海市青少年短道速滑锦标赛和第十八届上海市运动会短道速滑项目（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 4 月 1 日（星期三）12:00 前通过上海青少年体育竞赛网报名 (<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: 《上海市短道速滑运动员基础体能评分标准》

附表：

## 上海市短道速滑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 年上海市青少年短道速滑锦标赛和第十八届上海市运动会短道速滑项目（青少年组））的参赛资格。

### 四、体能测试办法及评定要求

#### （一）1 分钟跳绳

1. 所需场地器材：

体操场地、专用绳

2. 测试要求及规范：

① 要求运动员双手摇绳，使绳子在跳跃过程中经过脚下一次；

② 在规定时间内计算数量，单脚或双脚过绳一次计为一次，双摇过绳不计数；

③ 测试中若出现脱手等主观原因造成的中断，不停表，继续测试；跳绳失误时，单摇过绳、双脚未过绳或有其他错误动作，不计数。

#### （二）立定跳远

1. 所需场地器材：

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 每位运动员可测试两次，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。

### (三) 仰卧起坐

1. 所需场地器材：

体操垫

2. 测试要求及规范：

①身体仰卧在垫上，双手五指交叉贴于头后，双脚放置垫上，两腿屈膝(两膝稍分开)，大小腿呈直角。

②起坐时，双肘触及两膝为完成一次。仰卧时贴于头后的两手背必须触垫。

③仰卧起坐过程中，紧贴头后的手背未触垫、臀部离垫或双肘未触及两膝属犯规动作，不计次数。

④以一分钟内完成的次数计成绩。

⑤考生有 2 次测试机会。

### (四) 50m 冲刺跑

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（例 12.34）；

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每位运动员最多可测试 2 次，取最好成绩。

表 1 上海市 A 组短道速滑运动员基础体能评分标准

得分	一分钟跳绳 (个)		立定跳远 (cm)		仰卧起坐 (个)		50m 冲刺跑 (s)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	156-165	161-170	211-220	191-200	45-48	43-46	8.00-8.39	8.40-8.79
22.5	146-155	151-160	201-210	181-190	41-44	39-42	8.40-8.79	8.80-9.19
20	136-145	141-150	191-200	171-180	37-40	35-38	8.80-9.19	9.20-9.59
17.5	126-135	131-140	181-190	161-170	33-36	31-34	9.20-9.59	9.60-9.99
15	116-125	121-130	171-180	151-160	29-32	27-30	9.60-9.99	10.00-10.39
12.5	106-115	111-120	161-170	141-150	25-28	23-26	10.00-10.39	10.40-10.79
10	96-105	101-110	151-160	131-140	21-24	19-22	10.40-10.79	10.80-11.19
7.5	86-95	91-100	141-150	121-130	17-20	15-18	10.80-11.19	11.20-11.59
5	76-85	81-90	131-140	111-120	13-16	11-14	11.20-11.59	11.60-11.99
2.5	≤75	≤80	≤130	≤110	≤12	≤10	≥11.60	≥12.00

表 2 上海市 B 组短道速滑运动员基础体能评分标准

得分	一分钟跳绳 (个)		立定跳远 (cm)		仰卧起坐 (个)		50m 冲刺跑 (s)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	126-135	131-140	181-190	161-170	41-44	41-44	8.40-8.79	8.80-9.19
22.5	116-125	121-130	171-180	151-160	37-40	37-40	8.80-9.19	9.20-9.59
20	106-115	111-120	161-170	141-150	33-36	33-36	9.20-9.59	9.60-9.99
17.5	96-105	101-110	151-160	131-140	29-32	29-32	9.60-9.99	10.00-10.39
15	86-95	91-100	141-150	121-130	25-28	25-28	10.00-10.39	10.40-10.79
12.5	76-85	81-90	131-140	111-120	21-24	21-24	10.40-10.79	10.80-11.19
10	66-75	71-80	121-130	101-110	17-20	17-20	10.80-11.19	11.20-11.59
7.5	56-65	61-70	111-120	91-100	13-16	13-16	11.20-11.59	11.60-11.99
5	46-55	51-60	101-110	81-90	9-12	9-12	11.60-11.99	12.00-12.39
2.5	≤45	≤50	≤100	≤80	≤8	≤8	≥12.00	≥12.40