

2026 年上海市高山滑雪体能测试赛

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-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）：2009 年 1 月 1 日-2012 年 12 月 31 日

B 组（男/女）：2013 年 1 月 1 日-2015 年 12 月 31 日

八、 比赛项目

立定跳远、30m 冲刺跑、腹肌耐力、坐姿左右抛实心球

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 年上海市青少年高山滑雪锦标赛和第十八届上海市运动会高山滑雪项目（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：
付琳纳 电话：15500003085。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：《上海市高山滑雪运动员基础体能评分标准》

附表：

上海市高山滑雪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 年上海市青少年高山滑雪锦标赛和第十八届上海市运动会高山滑雪比赛）的参赛资格。

四、体能测试办法及评定要求

（一）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。

（二）30m 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。

(三) 腹肌耐力

1. 所需场地器材：

卧推凳、秒表

2. 测试要求及规范：

运动员仰面平躺于卧推凳，骶骨上沿位于卧推凳端口边缘处，同伴压住运动员脚踝至胫骨中部。听到测试人员开始口令后，双臂交叉放于胸前，躯干悬空，保持头、肩、髋在一条直线上并与地面平行。计时单位秒。运动员头、躯干不能与地面保持平行时，提示后回到规定姿势，计时继续，再次提示，测试结束。

(四) 坐姿左右抛实心球

1. 所需场地器材：

10 磅实心球、6 磅实心球、测量卷尺、瑜伽垫、白胶布。

2. 测试要求及规范：

左右抛实心球的重量为男运动员 10 磅，女运动员 6 磅；坐立地面，侧对投掷方向，双手持实心球位于投掷方向对侧，躯干保持正直，持球高度低于肩，快速转体抛球，球离手后身体保持稳定完成测试，每名运动员每侧测试 3 次，取最好成绩，间歇 2-3 分钟，计量单位为米，精确到小数点后 1 位。左、右两侧每侧最好成绩相加平均，为该名运动员该项测试最终成绩。

表 1 上海市 A 组高山滑雪运动员基础体能评分标准

得分	立定跳远 (cm)		30m 冲刺跑 (s)		腹肌耐力 (s)		坐姿左右抛实心球 (m)	
	男	女	男	女	男	女	男 10 磅	女 6 磅
25	≥211	≥191	≤4.65	≤4.95	≥120	≥120	≥5.5	≥5.5
22.5	201-210	181-190	4.66-4.75	4.96-5.05	110-119	110-119	5.0-5.4	5.0-5.4
20	191-200	171-180	4.76-4.85	5.06-5.15	100-109	100-109	4.5-4.9	4.5-4.9
17.5	181-190	161-170	4.86-4.95	5.16-5.25	90-99	90-99	4.0-4.4	4.0-4.4
15	171-180	151-160	4.96-5.05	5.26-5.35	80-89	80-89	3.5-3.9	3.5-3.9
12.5	161-170	141-150	5.06-5.15	5.36-5.45	70-79	70-79	3.0-3.4	3.0-3.4
10	151-160	131-140	5.16-5.25	5.46-5.55	60-69	60-69	2.5-2.9	2.5-2.9
7.5	141-150	121-130	5.26-5.35	5.56-5.65	50-59	50-59	2.0-2.4	2.0-2.4
5	131-140	111-120	5.36-5.45	5.66-5.75	40-49	40-49	1.5-1.9	1.5-1.9
2.5	≤130	≤110	≥5.46	≥5.76	≤39	≤39	≤1.4	≤1.4

表 2 上海市 B 组高山滑雪运动员基础体能评分标准

得分	立定跳远 (cm)		30m 冲刺跑 (s)		腹肌耐力 (s)		坐姿左右抛实心球 (m)	
	男	女	男	女	男	女	男 10 磅	女 6 磅
25	181-190	161-170	4.86-4.95	5.16-5.25	90-99	90-99	4.0-4.4	4.0-4.4
22.5	171-180	151-160	4.96-5.05	5.26-5.35	80-89	80-89	3.5-3.9	3.5-3.9
20	161-170	141-150	5.06-5.15	5.36-5.45	70-79	70-79	3.0-3.4	3.0-3.4
17.5	151-160	131-140	5.16-5.25	5.46-5.55	60-69	60-69	2.5-2.9	2.5-2.9
15	141-150	121-130	5.26-5.35	5.56-5.65	50-59	50-59	2.0-2.4	2.0-2.4
12.5	131-140	111-120	5.36-5.45	5.66-5.75	40-49	40-49	1.5-1.9	1.5-1.9
10	121-130	101-110	5.46-5.55	5.76-5.85	30-39	30-39	1.3-1.4	1.3-1.4
7.5	111-120	91-100	5.56-5.65	5.86-5.95	25-29	25-29	1.1-1.2	1.1-1.2
5	101-110	81-90	5.66-5.75	5.96-6.05	20-24	20-24	0.9-1.0	0.9-1.0
2.5	≤100	≤80	≥5.76	≥6.06	≤19	≤19	≤0.8	≤0.8