

2026 年上海市冰球体能测试赛 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、上海市浦东新区三林体育中心

四、 比赛日期：2026 年 4 月 18 日（星期六）

五、 比赛地点：上海市三林体育中心北广场（云莲路 201 号）

六、 参赛单位：本市各区

七、 年龄组别

A 组：2011 年 1 月 1 日-2013 年 12 月 31 日

B 组：2014 年 1 月 1 日-2015 年 12 月 31 日

C 组：2016 年 1 月 1 日-2017 年 12 月 31 日

八、 比赛项目

立定跳远、60m 跑、折返跑、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） 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 年上海市青少年冰球锦标赛和第十八届上海市运动会冰球项目（青少年组）的运动员必须通过本次身体测试赛，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进行报名(<http://signup.ymq.me/wechat/#/wechat/use>

r/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：张昊，樊杨妍，电话：13946095907，13916216051。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、本规程由上海市冰雪运动协会负责解释。

十三、未尽事宜，另行通知。

附：《上海市冰球运动员基础体能评分标准》

上海市冰球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 年上海市青少年冰球锦标赛和第十八届上海市运动会冰球项目（青少年组））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。

（二）60m 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）1kg 实心球

1. 所需场地器材：

1kg 实心球、皮尺。

2. 测试要求及规范：

①运动员站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对或背对投掷方向。双手举球至头上方，原地用力把球向投掷方向掷出；球出手前，考生的双脚均不能移动。球出手的同时，双脚可以移动，但不得触碰或越过投掷线。

②测量距离为投掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。以米为单位记录考试成绩，保留小数点后 1 位。每名运动员最多可以投掷 3 次，计取最好成绩。

③出现下述情形时，当次投掷成绩无效。投掷过程中，身体任何部位触及投掷线或投掷线前地面；球出手前有助跑动作；投掷过程中双脚同时离地。

（四）6*5m 折返跑

1. 所需场地器材：

专用测试仪器或秒表、折返标志物。

2. 测试要求及规范：

①运动员充分热身后，站立式起跑，听口令出发。根据两个标志物，从其中一点（起点）开始，按照要求跑至距离起点 5 米的另一标志物（终点）处，用脚或用手碰到标志物后立即转身（无需绕过标志物）跑回起点，继续转身跑向终点，共计完成 3 次折返。运动员排队依次出发，每次 1 人。

②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）。

③不得穿跑步钉鞋参加测试。未按口令出发抢跑，需返回起点重新开始。每名运动员最多可以跑 2 次，计取最好成绩。

表1 上海市冰球体能测试赛A组评分标准

得分	立定跳远 (cm)	60米跑 (秒)	1kg 实心球 (米)	6×5m 折返跑 (秒)
25	≥190	≤8.8	≥13.0	≤8.9
22.5	184-189	8.9-9.7	11.0-12.9	9.0-9.4
20	178-183	9.8-10.6	9.0-10.9	9.5-9.9
17.5	172-177	10.7-11.5	7.0-8.9	10.0-10.5
15	166-171	11.6-12.4	5.0-6.9	10.6-11.1
12.5	160-165	12.5-13.3	4.5-4.9	11.2-11.7
10	154-159	13.4-14.2	4.0-4.4	11.8-12.3
7.5	148-153	14.3-15.1	3.5-3.9	12.4-12.9
5	142-147	15.2-16.0	3.0-3.4	13.0-13.5
2.5	≤141	≥16.1	≤2.9	≥13.6

表2 上海市冰球体能测试赛B组评分标准

得分	立定跳远 (cm)	60米跑 (秒)	1kg 实心球 (米)	6×5m 折返跑 (秒)
25	≥165	≤9.8	≥10.0	≤10.0
22.5	159-164	9.9-10.8	8.5-9.9	10.1-10.7
20	153-158	10.9-11.8	7.5-8.4	10.8-11.4
17.5	147-152	11.9-12.8	6.5-7.4	11.5-12.1
15	141-146	12.9-13.8	5.5-6.4	12.2-12.8
12.5	135-140	13.9-14.8	4.5-5.4	12.9-13.5
10	129-134	14.9-15.8	3.5-4.4	13.6-14.2
7.5	123-128	15.9-16.8	2.5-3.4	14.3-14.9
5	117-122	16.9-17.8	1.5-2.4	15.0-15.6
2.5	≤116	≥17.9	≤1.4	≥15.7

表3 上海市冰球体能测试赛C组评分标准

得分	立定跳远 (cm)	60米跑 (秒)	1kg 实心球 (米)	6×5m 折返跑 (秒)
25	≥155	≤10.2	≥9.0	≤10.8
22.5	149-154	10.3-11.5	8.0-8.9	10.9-11.7
20	143-148	11.6-12.8	7.0-7.9	11.8-12.6
17.5	137-142	12.9-14.1	6.0-6.9	12.7-13.5
15	131-136	14.2-15.4	5.0-5.9	13.6-14.4
12.5	125-130	15.5-16.7	4.0-4.9	14.5-15.3
10	119-124	16.8-18.0	3.0-3.9	15.4-16.2
7.5	113-118	18.1-19.3	2.3-2.9	16.3-17.1
5	107-112	19.4-20.6	1.3-2.2	17.2-18.0
2.5	≤106	≥20.7	≤1.2	≥18.1

