



U16男子测试项目

冰上技能

序号	测试项目	
1	底线射门	X 3 球
2	任意球	X 2 球
3	定点射门(打击布)	X 10 球
4	运球正滑	X 2 圈
5	折返跑	X 4 次

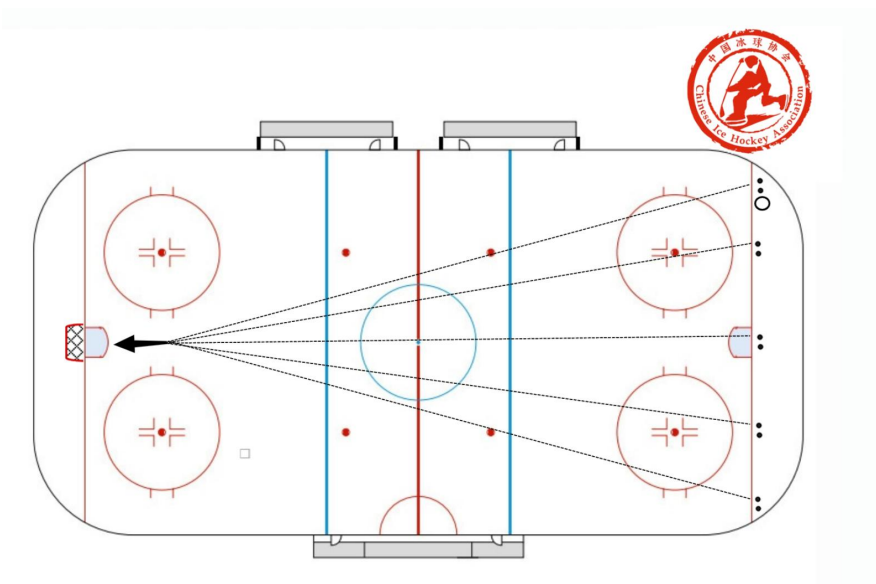
身体素质

序号	测试项目	
1	30米冲刺跑	计时
2	引体向上	计次
3	负重坐姿转体	计次/30秒
4	左右手握力	计数值
5	3000米跑	计时

备注：接受测试的运动员（以下简称“运动员”）应在测试开始前做好充分的热身活动。



U16男子冰上技能测试——（一）底线射门



测试方法：

10个球分为2个球一组沿场地一侧球门线后右侧底角位置依次摆放，运动员须完成所有测试点位的射门。

测试要求：

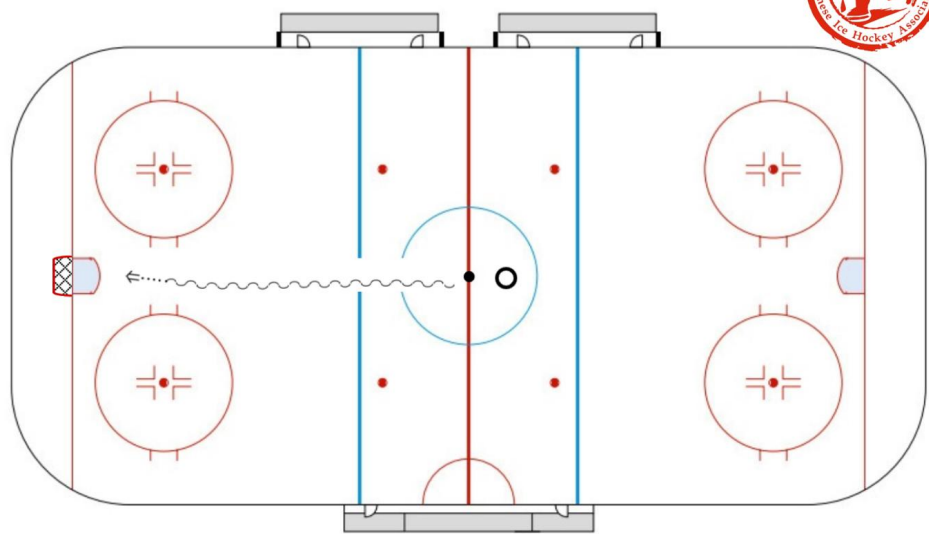
将冰球放置在球门区底线后，冰球离开球拍的位置不得超过底线。（限时1分钟内完成）

评分标准

10分	射入10球	4分	射入4球
9分	射入9球	3分	射入3球
8分	射入8球	2分	射入2球
7分	射入7球	1分	射入1球
6分	射入6球	0分	1球未射中
5分	射入5球		



U16男子冰上技能测试——（二）任意球



测试方法：

冰球置于场地中圈争球点位置，运动员站在红线后，听到哨声后执行任意球。

测试要求

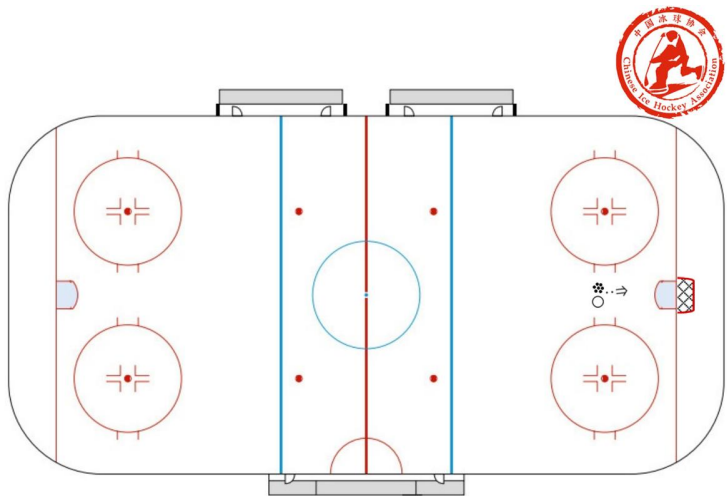
每名运动员执行2次任意球的测试，测试时，球员应持球向球门方向运动，不能后退或急停，且只有一次射门机会，没有补射。队内进行测试，守门员在运动员进行5次射门后更换，守门员测算扑救率。

评分标准

10分	射进2球	4分	---
9分	---	3分	---
8分	---	2分	---
7分	---	1分	---
6分	---	0分	2球均未射中
5分	射进1球		



U16男子冰上技能测试——（三）定点射门



测试方法：

运动员站在场地一侧蓝线内两个端区争球点之间的中心位置进行射门

测试要求：

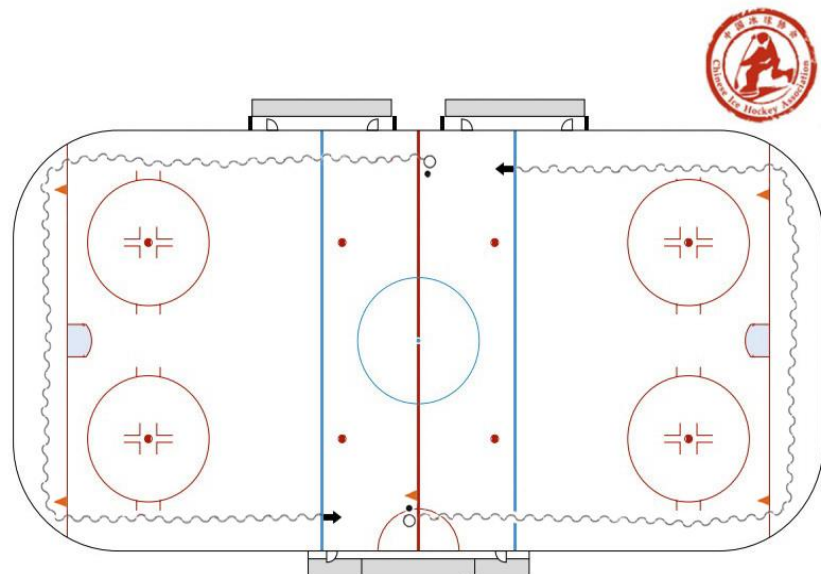
如右上图所示，只有射中打击布上角或底角的四个区域视为有效得分，地平球无效。

（每名运动员各有10次射门机会）

评分标准										
10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	0分
射进10球	射进9球	射进8球	射进7球	射进6球	射进5球	射进4球	射进3球	射进2球	射进1球	未射进



U16男子冰上技能测试——（四）运球正滑两圈



测试方法：

2名选手从场地内起/终点线后出发，沿逆时针方向正滑。

测试要求：

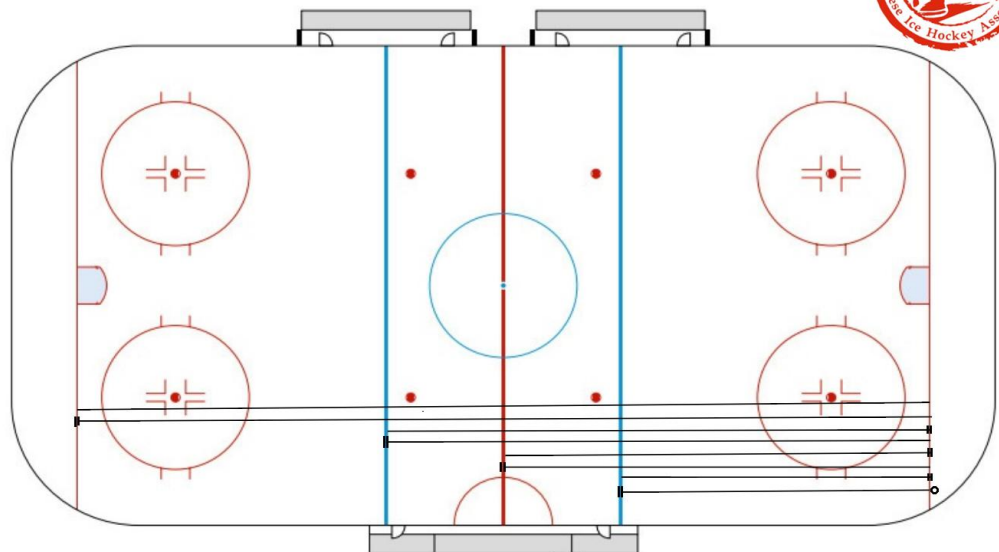
运动员出发前，身体任何部位（含球杆）不得超过出发线，滑行时，身体部位须在障碍物外侧滑行；滑行期间掉球后须将球捡回至掉球位置继续进行测试（球掉表不停、碰到障碍物最终成绩加1秒）结束须冲过起/终点线。

评分标准

10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	0分
33秒	34秒	35秒	36秒	37秒	38秒	39秒	40秒	42秒	44秒	45秒以外



U16男子冰上技能测试——（五）折返跑



测试方法：

4名运动员站在场地一侧底线后，听到出发指令后同时出发。

测试要求：

运动员折返跑路线从守区底线开始至守区蓝线、然后从守区蓝线至守区底线、守区底线至红线、红线至守区底线、守区底线至攻区蓝线、攻区蓝线至守区底线、守区底线至攻区底线、攻区底线至守区底线后结束（要求冰刀触碰到线，如未触碰到线按0分处理）。

评分标准

10分	46秒	4分	52秒
9分	47秒	3分	53秒
8分	48秒	2分	54秒
7分	49秒	1分	55秒
6分	50秒	0分	56秒以外
5分	51秒		



U16男子身体素质测试——（一）30米冲刺跑

测试方法：

运动员站在起跑线后，用最快速度完成30米跑，起跑姿势不限（可站立式、可蹲踞式）；每个运动员测试2次，间歇不少于3分钟，取最好成绩；计量单位为秒，精确到小数点后2位。

测试要求：

运动员站在起跑线后，听到起跑指令后，全速向前冲刺进行测试。

测试器材：

秒表 / 电子计时系统

评分标准			
10分	4.10秒以内	4分	4.61秒-4.70秒
9分	4.11秒-4.20秒	3分	4.71秒-4.80秒
8分	4.21秒-4.30秒	2分	4.81秒-4.90秒
7分	4.31秒-4.40秒	1分	4.91秒-5.00秒
6分	4.41秒-4.50秒	0分	5.00秒以外
5分	4.51秒-5.60秒		



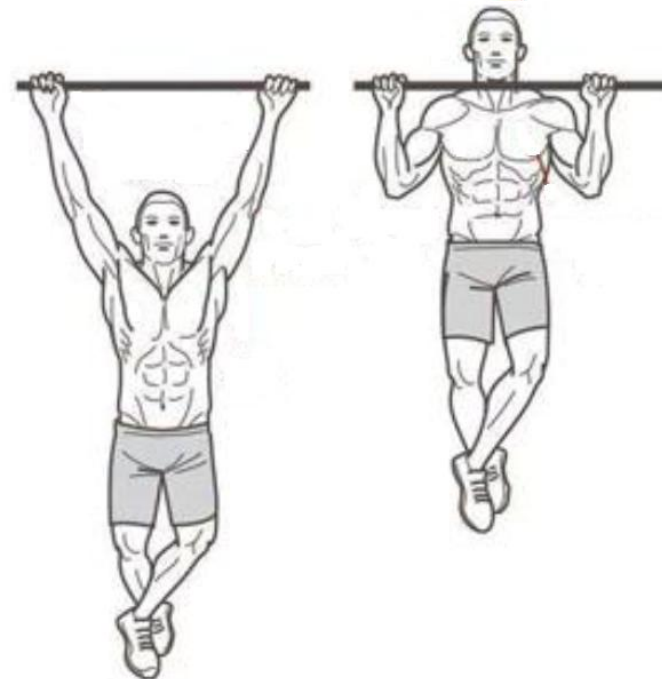
U16男子身体素质测试——（二）引体向上

测试方法：

运动员双手正握把手，距离微比肩宽，手臂伸直，身体自然下垂。保持身体和下肢不动，肩胛骨下回旋，屈肘将胸部拉向把手；回到起始姿势，重复规定次数。

测试要求：

运动员保持挺胸直背，腹部收紧，身体不要晃动；肩胛骨内收，带动手臂下拉完成动作；身体下降时，手臂尽量伸直。拉收时如下巴未超过杠杆和还原落下未至起始位置则视为无效引体、不计次数。



评分标准

10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	0分
大于等于10个	9个	8个	7个	6个	5个	4个	3个	2个	1个	小于1个



U16男子身体素质测试——（三）30秒负重坐姿转体

测试方法：

坐于瑜伽垫上，双腿屈膝抬起双脚交叉在一起离地，保持下半身不动下背挺直上背略微弓起，躯干与大腿呈V形。双手持10公斤杠铃片转动双肩，来带动手臂移动。

测试要求：

如果运动员双腿未抬起则被视为无效，不计次数；
计数人员应随时告知运动员完成的次数。
身体转动时杠铃片需触地。（左右一个来回算1次）

测试器材：

秒表、瑜伽垫、10公斤杠铃片



评分标准

10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	0分
大于35次	34次	33次	32次	31次	30次	29次	28次	27次	26次	小于25次



U16男子身体素质测试——（四）左右手握力

测试方法：

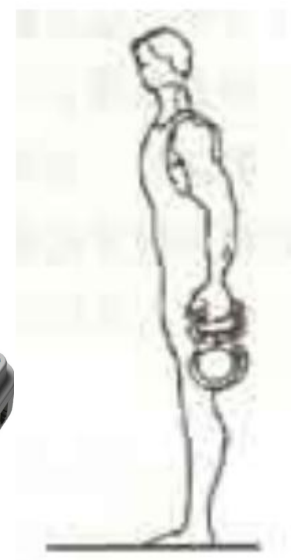
运动员身体直立，两脚自然分开，与同肩宽，两臂自然下垂。进入测试时，用单手最大力量紧握上下两个握柄。每名运动员每只手各进行2次测试，取最大值，记录以千克为单位，保留小数点后一位。

测试要求：

运动员用力时，禁止摆臂、下蹲或将握力计接触身体。

测试器材：

握力器测试仪



评分标准

10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	0分
大于50	49.1-50	48.1-49	47.1-48	46.1-47	45.1-46	44.1-45	43.1-44	42.1-43	41.1-42	小于41



U16男子身体素质测试——（五）3000米跑

测试要求：

运动员在测试开始前应充分热身，站立式起跑并完成3000米跑，计量单位为分和秒（例：11分19秒）。

测试器材：

秒表 / 电子计时系统

评分标准			
10分	11分00秒以内	4分	13分31秒-14分00秒
9分	11分01秒-11分30秒	3分	14分01秒-14分30秒
8分	11分31秒-12分	2分	14分31秒-15分00秒
7分	12分01秒-12分30秒	1分	15分01秒-15分30秒
6分	12分31秒-13分	0分	15分30秒以外
5分	13分01秒-13分30秒		

守门员测试项目



序号	测试项目	
1	原地蝶跪起	(20次) 计时
2	蝶跪连接T字滑行	(左右各5次) 计时
3	跪姿横移	(左右各2次) 计时
4	连续侧滑跪	(左右各一圈) 计时
5	门前3点移动	(左右各一圈) 计时



中国冰球协会

2025年3月