

北京市中小学体育运动协会

北京市中小学体育运动协会橄榄球赛体测办法与规定

为更好的备战 2022 赛季，将进行球员注册、体测及位置集训营。

一. 时间：2021 年 12 月 11 日---2021 年 12 月 12 日

二. 地点：方庄体育公园（天行达阵青少年橄榄球学院）

三. 体测内容：

1.40 码计时跑

测试办法：球员进行距离为 40 码的冲刺跑，每名球员测试一次。

项目：40 码跑	优秀线	合格线
小学 A 组（一年级）	≤8.70 秒	≤9.50 秒
小学 B 组（二、三年级）	≤7.50 秒	≤8.50 秒
小学 C 组（四-六年级）	≤7.10 秒	≤8.00 秒

2.立定跳远

测试办法：球员不用助跑从立定姿势开始的跳远，每人测试 2 次，取最好成绩。

项目：立定跳远	优秀线	合格线
小学 A 组（一年级）	>120cm	≥100cm
小学 B 组（二、三年级）	>125cm	≥110cm
小学 C 组（四-六年级）	>160cm	≥130cm

3.5-10-5 折返跑

测试办法：球员从中点出发，依次用手触摸折返点后冲刺过中点，每人测试 2 次，取最好成绩。

项目：5-10-5 折返跑	优秀线	合格线
小学 A 组（一年级）	<7.20 秒	≤8.00 秒
小学 B 组（二、三年级）	<6.90 秒	≤7.40 秒
小学 C 组（四-六年级）	<6.30 秒	≤7.00 秒

4.路线接球

测试办法：球员按照 Hitch、In、Post 路线依次进行跑动接球，每个路线最多 2 次尝试机会，最多进行 6 次接球尝试，在正确完成某一路线跑动的情况下完成接球，即为完成该路线。

项目：路线接球	优秀线	合格线
小学 A 组（一年级）	6 次尝试内完成 4 次路线	所有尝试过程完成 2 次路线
小学 B 组（二、三年级）	6 次尝试内完成 5 次路线	所有尝试过程完成 3 次路线
小学 C 组（四-六年级）	3 次尝试即完成 6 次路线	所有尝试过程完成 3 次路线

四. 成绩评定

测试结束后，按以下方式记录球员总测试成绩：

总成绩 A+：4 项成绩均为优秀；

总成绩 A：4 项测试中有 3 项达到优秀且没有不合格项；

总成绩 B：4 项测试中有 2 项达到优秀；

总成绩 C：4 项测试中 1 项达到优秀或所有测试项均为合格；

总成绩 D：4 项测试中有至少 3 项达到合格；

总成绩 E：未达到总成绩 D 的情况

五. 位置集训营：

1.跑锋线卫专项训练

此训练集中司职进攻组跑锋及防守组线卫的球员，通过专项脚步训练及对抗训练锻炼球员的耐力爆发及灵敏素质，

2.开球传球与防守专项训练（包含中卫四分卫及冲传手安全卫）

此训练强化进攻组中卫与四分卫的配合，加强四分卫的协调及灵敏素质，提高中卫的速度素质及接球能力；加强防守组冲传手的速度爆发及协调素质，提高安全卫的速度及灵敏素质，强化安全卫对于传球的判断及防守跟随能力。

3.外接手角卫专项训练

在此训练中主要旨在提高外接的接球能力，通过训练强化外接手及角卫的速度灵敏及协调素质；加强角卫对于传球的预判，提高角卫的跟随防守能力。