

天津师范大学高水平运动队龙舟专项测试成绩与百分制对照表

(一) 身体素质测试指标：(60%) (分值：60分)

1、测功仪 1000 米 (分、秒)

(20分)

男	4'55	4'50	4'45	4'40	4'35	4'30	4'25	4'20	4'15	4'10	4'05	4'00	3'55	3'50	3'45	3'40	3'35	3'30	3'25	3'20
女	5'15	5'10	5'05	5'00	4'55	4'50	4'45	4'40	4'35	4'30	4'25	4'20	4'15	4'10	4'05	4'00	3'55	3'50	3'45	3'40
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

注：该测试采用美国 concept2 品牌测功仪测试

2、卧推 (公斤 kg) (在卧推架测试)

(20分)

公斤	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
男分值			0.5	2	3.5	5	6.5	8	9.5	11	12.5	14	15.5	17	18.5	20
女分值	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20						

3、60 秒仰卧起坐 (个), (在垫上, 平躺、抱头、压脚完成)

(20分)

男	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66
女	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

(二) 运动机能测试指标：(30%) (分值：30分)

注：该部分测试，按照教育部规定的体质测试仪器和方法进行。

1. 肺活量体重指数=肺活量 ml / 体重 kg (10分)

男	<40	40-45	45-50	50-55	55-60	60-63	63-66	66-69	69-72	>72
女	<30	30-35	35-40	40-45	45-50	50-53	53-56	56-59	59-62	>62
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. 座位体前屈 (厘米 cm) (10分)

男	<2.0-0	4.0-2.0	6.0-4.0	8.0-6.0	10.0-8.0	12.0-10.0	14.0-12.0	16.0-14.0	18.0-16.0	>18.0
女	<2.0-0	4.0-2.0	6.0-4.0	8.0-6.0	10.0-8.0	12.0-10.0	14.0-12.0	16.0-14.0	18.0-16.0	>18.0
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. 握力 (公斤 kg) (10分)

男	<30	35-30	40-35	45-40	50-45	55-50	60-55	65-60	70-65	>70
女	<20	24-20	28-24	32-28	36-32	40-36	44-40	48-44	52-48	>52
分值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

(三) 综合评定办法 (10%) (分值: 10 分)

专家组根据运动员的身体形态、机能水平等进行综合评价, 并给出相应分数。

“综合评定”评分参考数值对照表

分值	身高		臂展—身高 (cm)		血色素 (g/l)		肺活量 (ml)	
	男 cm	女 cm	男 cm	女 cm	男	女	男	女
10 分	190	180	10	10	150	140	7000	5000
9 分	188	178	9	9	145	135	6500	4500
8 分	186	176	8	8	140	130	6000	4000
7 分	184	174	7	7	135	125	5500	3500
6 分	182	172	6	6	130	120	5000	3000
5 分	180	170	5	5	125	115	4500	2800
4 分	178	168	4	4	120	110	4000	2600
3 分	176	166	3	3	115	105	3500	2400
2 分	174	164	2	2	110	100	3000	2200
1 分	172	162	1	1	100	90	2500	2000