

30 自行车

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术		实战能力
考核指标	立定跳远	仰卧起坐	骑行技术	踏蹬技术	专项
分值	10分	10分	10分	10分	60分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

1. 立定跳远

(1) 考试方法：考生双脚站在起跳线外，起跳时双脚不允许越过起跳线，落地后以身体与起跳线最近距离为测量距离。每人测试2次，取最好成绩。

(2) 评分标准：见表30-1。

表 30-1 自行车立定跳远评分表

分值	成绩（厘米）		分值	成绩（厘米）	
	男	女		男	女
10.0	270	220	5.4	178	128
9.8	266	216	5.2	174	124
9.6	262	212	5.0	170	120
9.4	258	208	4.8	166	116
9.2	254	204	4.6	162	112
9.0	250	200	4.4	158	108
8.8	246	196	4.2	154	104
8.6	242	192	4.0	150	100
8.4	238	188	3.8	146	96
8.2	234	184	3.6	142	92
8.0	230	180	3.4	138	88
7.8	226	176	3.2	134	84
7.6	222	172	3.0	130	80
7.4	218	168	2.8	126	76
7.2	214	164	2.6	122	72

分值	成绩 (厘米)		分值	成绩 (厘米)	
	男	女		男	女
7.0	210	160	2.4	118	68
6.8	206	156	2.2	114	64
6.6	202	152	2.0	110	60
6.4	198	148	1.8	106	56
6.2	194	144	1.6	102	52
6.0	190	140	1.4	98	48
5.8	186	136	1.2	94	44
5.6	182	132	1.0	90	40

2. 仰卧起坐

(1) 考试方法: 考生平躺在体操垫上, 曲膝成 90° , 可由考评员辅助压着脚, 上体抬起, 胸碰膝则为一次。计 2 分钟内完成的次数。

(2) 评分标准: 见表 30-2。

表 30-2 仰卧起坐评分表

分值	成绩 (次)		分值	成绩 (次)		分值	成绩 (次)	
	男	女		男	女		男	女
10	90	80	5	78	68	2	66	56
9	88	78	4.5	76	66	1.5	64	54
8	86	76	4	74	64	1	62	52
7	84	74	3.5	72	62	0.5	60	50
6	82	72	3	70	60	0	<60	<50
5.5	80	70	2.5	68	58			

(二) 专项技术

1. 骑行技术

(1) 考试方法: 如在公路测试, 考生须骑行至少 500 米; 如在田径场或赛车场地测试, 考生须骑行至少 2 圈。要求考生的腰部和背部微微弯曲, 形成弓形, 头稍微抬起, 眼向前望, 肘关节微屈, 双手握紧车把, 保持身体姿势紧凑、协调、不松懈。

(2) 评分标准: 考评员参照骑行技术评分细则 (表 30-3), 独立对考生的骑行姿势、身体姿势协调程度、各部位是否到位等进行综合评定。采用 10 分值评分, 分数可到小数点后 1 位。

表 30-3 骑行技术评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	骑行姿势标准，身体姿势协调，各部位到位。
良（8.5-7.6分）	骑行姿势局部较标准，身体姿势较协调，各部位到位。
中（7.5-6分）	骑行姿势局部基本标准，身体姿势基本协调，各部位基本到位。
差（6分以下）	骑行姿势局部不标准，身体姿势不协调，各部位不到位。

2. 踏蹬技术

（1）考试方法：如在公路测试，考生须骑行至少 500 米；如在田径场或赛车场地测试，考生须骑行至少 2 圈。考生要以中轴为圆心，以曲柄为半径，沿着圆周切线用力的运动形式，要求考生以最低的消耗得到最大的输出功率，在踏蹬的周期运动中，踏蹬要圆滑，在以中心轴圆心为垂线的论盘上，下切点位置，踏蹬时不能出现死点，向前要用力踏蹬，向后要注意抬腿上拉。

（2）评分标准：考评员参照踏蹬技术评分细则（表 30-4），独立按踏蹬技术标准进行综合评定，按 10 分制评分，分数可到小数点后 1 位。

表 30-4 踏蹬技术评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	没有出现死点，踏蹬圆滑。身体姿势协调，各部位到位。
良（8.5-7.6分）	没有出现死点，踏蹬较圆滑。身体姿势较协调，各部位到位。
中（7.5-6分）	基本没有出现死点，踏蹬基本圆滑。身体姿势基本协调，各部位基本到位。
差（6分以下）	踏蹬不够圆滑，出现死点。身体姿势不协调，各部位不到位。

（三）实战能力

所有参加自行车测试的考生都应提供人身意外保险证明，佩戴专业安全头盔等防护措施，并填写免责书面材料。

1. 场地自行车

（1）考试方法：根据考生运动等级项目进行测试，短距离项目测试 200 米，中长距离项目，女子测试 3000 米、男子测试 4000 米。

（2）评分标准：见表 30-5。

表 30-5 场地自行车实战能力评分表

分值	200 米 (男)	4000 米 (男)	200 米 (女)	3000 米 (女)
100	10.40	275.00	11.20	222.00
99	10.52	277.00	11.28	223.20
98	10.64	279.00	11.36	224.40
97	10.76	281.00	11.44	225.60
96	10.88	283.00	11.52	226.80
95	11.00	285.00	11.60	228.00
94	11.01	285.20	11.61	228.16
93	11.02	285.40	11.62	228.32
92	11.04	285.60	11.64	228.48
91	11.05	285.80	11.65	228.64
90	11.06	286.00	11.66	228.80
89	11.07	286.20	11.67	228.96
88	11.08	286.40	11.68	229.12
87	11.10	286.60	11.70	229.28
86	11.11	286.80	11.71	229.44
85	11.12	287.00	11.72	229.60
84	11.13	287.20	11.73	229.76
83	11.14	287.40	11.74	229.92
82	11.16	287.60	11.76	230.08
81	11.17	287.80	11.77	230.24
80	11.18	288.00	11.78	230.40
79	11.19	288.20	11.79	230.56
78	11.20	288.40	11.80	230.72
77	11.21	288.60	11.82	230.88
76	11.23	288.80	11.83	231.04
75	11.24	289.00	11.84	231.20
74	11.25	289.20	11.85	231.36
73	11.26	289.40	11.86	231.52
72	11.27	289.60	11.88	231.68
71	11.28	289.80	11.89	231.84

分值	200 米 (男)	4000 米 (男)	200 米 (女)	3000 米 (女)
70	11.30	290.00	11.90	232.00
69	11.31	290.33	11.91	232.27
68	11.32	290.67	11.92	232.53
67	11.33	291.00	11.93	232.80
66	11.34	291.33	11.94	233.07
65	11.35	291.67	11.95	233.33
64	11.36	292.00	11.96	233.60
63	11.37	292.33	11.97	233.87
62	11.38	292.67	11.98	234.13
61	11.39	293.00	11.99	234.40
60	11.40	293.33	12.00	234.67
59	11.41	293.67	12.01	234.93
58	11.42	294.00	12.02	235.20
57	11.43	294.33	12.03	235.47
56	11.44	294.67	12.04	235.73
55	11.45	295.00	12.05	236.00
54	11.46	295.33	12.06	236.27
53	11.47	295.67	12.07	236.53
52	11.48	296.00	12.08	236.80
51	11.49	296.33	12.09	237.07
50	11.50	296.67	12.10	237.33
49	11.51	297.00	12.11	237.60
48	11.52	297.33	12.12	237.87
47	11.53	297.67	12.13	238.13
46	11.54	298.00	12.14	238.40
45	11.55	298.33	12.15	238.67
44	11.56	298.67	12.16	238.93
43	11.57	299.00	12.17	239.20
42	11.58	299.33	12.18	239.47
41	11.59	299.67	12.19	239.73
40	11.60	300.00	12.20	240.00

2. 公路自行车

(1) 考试方法：选一平整公路进行比赛。分别组织男女进行比赛，男子组进行 20km 骑行，女子组进行 10km 骑行。

(2) 评分标准：比赛成绩 = $\frac{N-R+1}{N} \times 30+30$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。

3. 山地自行车、小轮车

(1) 考试方法：选一斜坡长度不少于 500 米且角度不低于 15° 的公路（途中可有转折），分别组织男女进行比赛。

(2) 评分标准：比赛成绩 = $\frac{N-R+1}{N} \times 30+30$ ，其中 N 为该专项考试人数，R 为比赛名次。