

滑冰技能等级标准与测试方法

(6级)

本级测试根据运动员的技术测试和体能测试的权重总得分来评定。测试内容分为技术测试和体能测试两个部分，共有6个测试项目。其中，技术测试有4个项目，项目名称分别为：①连续弯道压步滑行；②起跑；③500米路线滑行；④环形弯道路线滑行。体能测试有2个项目。以下将分别介绍本级测试的测试场地、标准动作、测试方法、评定要求和评分标准等内容，请运动员按照相关标准和要求完成测试。测试通过者，可获得中国滑冰协会滑冰技能等级6级证书。



一、技术测试

(一)连续弯道压步滑行

1. 测试场地

在冰面上用 10 块标志块均匀围起一个直径为 6 米的测试圈。(见图 7-1)

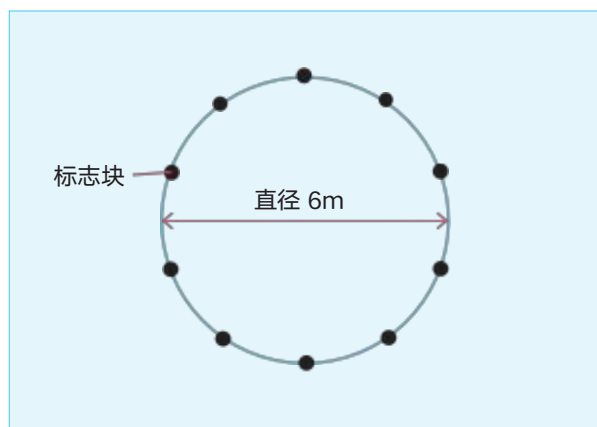


图7-1 测试场地示意图

2. 标准动作

运动员两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，支撑站立于测试圈中心做好准备。测试开始后，身体成滑冰基本姿势，上体与髋、膝、踝关节左倾，形成倾斜面，左脚冰刀外刃、右脚冰刀内刃连续蹬冰滑行。运动员右腿向体侧蹬动，左腿承接重心；右腿提膝收回落至左腿外侧同时左腿发力侧蹬；左腿侧蹬、后引还原成右腿单腿支撑，双脚交替反复匀速蹬冰，围绕测试圈外沿进行连续交叉压步滑行。(见图 7-2)。

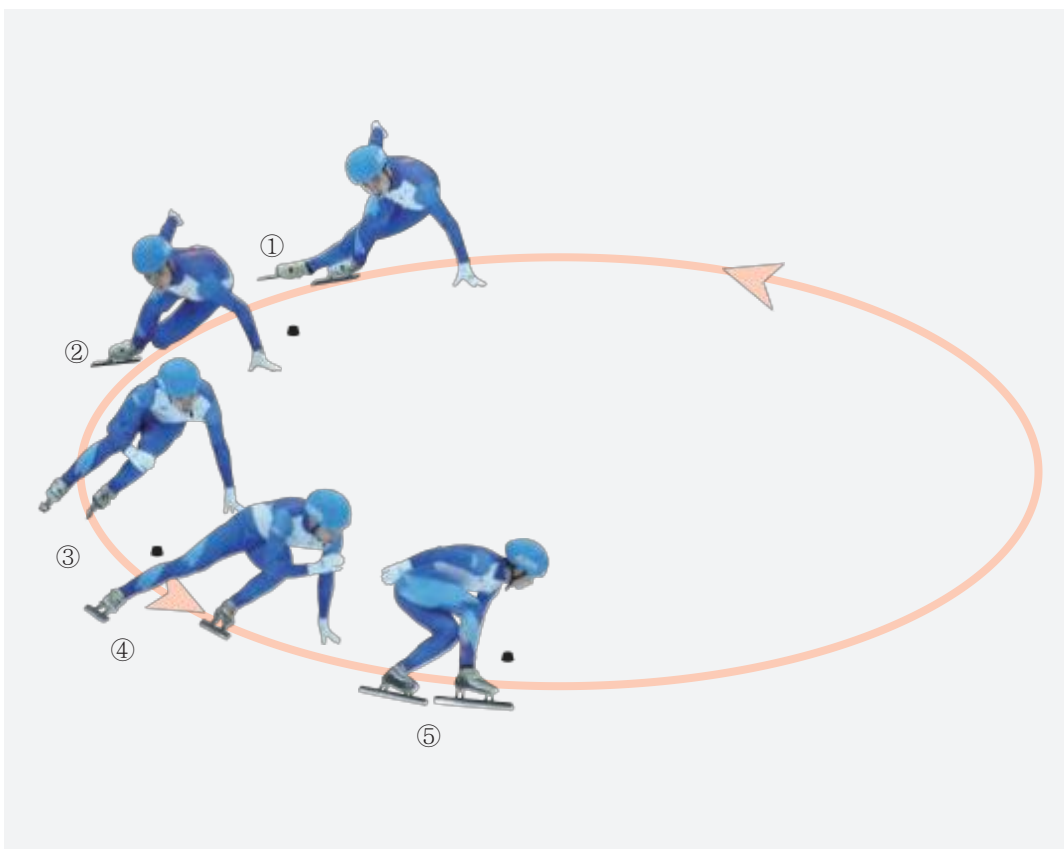


图7-2 连续弯道压步滑行标准动作

3. 测试方法

运动员站在测试圈中心做好准备，在考评员发令后，按照标准动作在测试圈外沿进行连续弯道压步滑行测试。双脚每交叉 1 次为 1 幅步，根据滑行 2 圈的幅步总数计算成绩。每名运动员有 2 次测试机会，每次测试成绩均应记录在成绩表中，以最好成绩为最终成绩。

4. 评定要求

- (1) 运动员触碰任意标志块，则该次测试成绩无效；
- (2) 运动员弯道压步滑行时摔倒，则该次测试成绩无效；
- (3) 两圈滑行少于 3 幅步，则该次测试成绩不及格；
- (4) 除左手扶冰外身体其他部位触碰冰面，则该次测试成绩无效；
- (5) 测试过程中每单步双脚同时滞留冰面时间超过 2 秒，则该次测试成绩无效

5. 评分标准

表 8-1 连续弯道压步滑行评分标准

类别	标准							
	优秀		良好		中级		及格	
	成绩/幅	得分	成绩/幅	得分	成绩/幅	得分	成绩/幅	得分
运动员	≥6	100	5	90	4	80	3	60

(二) 起跑

1. 测试场地

冰面平整、安全。跑道为椭圆形，场地跑道周长 111.12 米，直道长 28.85 米，弯道半径 8 米，两侧弯道各有 7 块标志块围起。在场地一侧直道中点，横向画出一条长 7 米的起终线。(见图 7-3)

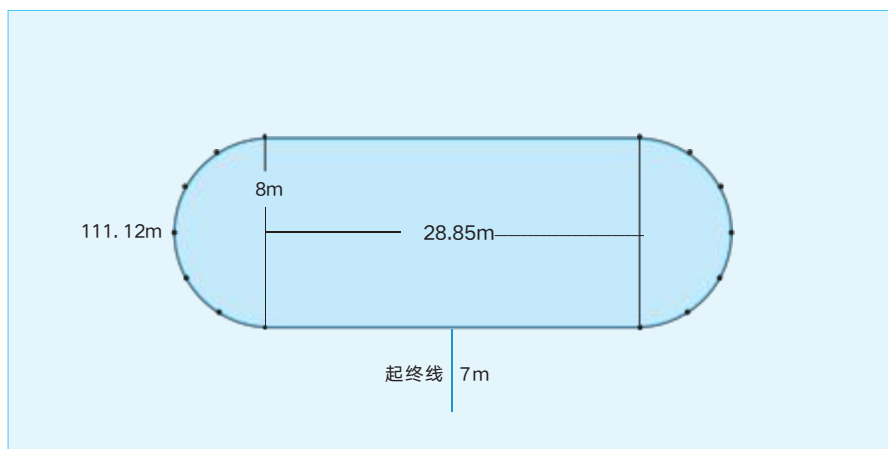


图7-3 测试场地示意图

2. 标准动作

运动员两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，在起跑线后支撑站立做好准备。各就位口令：运动员一只脚冰刀刀尖向前，另一只脚冰刀横向打开，双脚成“L”形，夹角约 90° 。身体重心落于双脚之间；预备口令：运动员重心降低，成半蹲姿势，双臂微曲一前一后(左腿在前则左臂在前，右腿在前则右臂在前)；跑：运动员身体前倾，后脚冰刀内刃发力蹬冰，前脚抬起，脚尖外展，双臂屈肘摆动。高抬腿利用双脚冰刀内刃向前连续疾跑。(见图 7-4)

3. 测试方法

运动员在起跑线后站立做好准备，在考评员发令后，开始起跑、疾跑，直至进入弯道超过第一块标志块为止。起跑、疾跑过程中每次冰刀内刃落冰计为 1 次有效步数，直至使用左脚冰刀外刃进入弯道为止，按照直道起跑过程中的有效步数计算成绩。每名运动员有 2 次测试机会，每次测试成绩均应记录在成绩表中，以最好成绩为最终成绩。

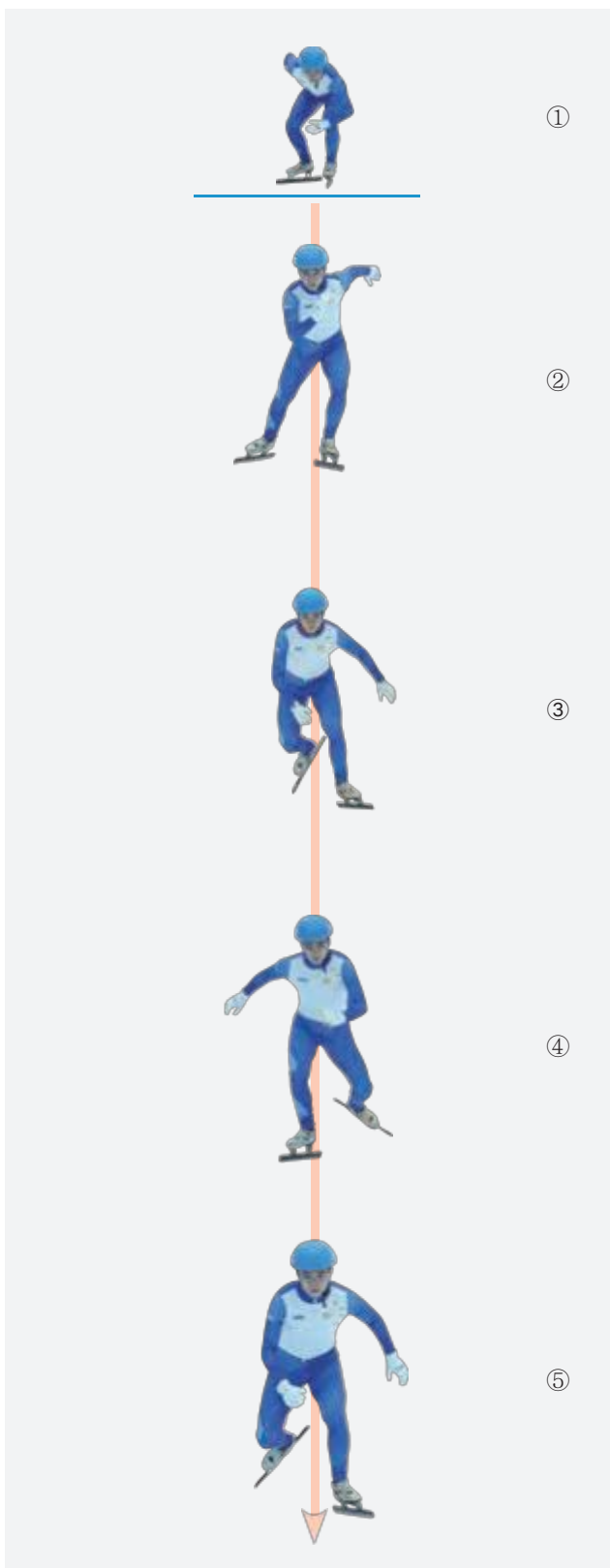


图 7-4 起跑标准动作

4. 评定要求

- (1)运动员在起跑线上须保持静止，如抢跑则该次测试成绩无效；
- (2)运动员在测试过程中摔倒，则该次测试成绩无效；
- (3)运动员的头盔、手套、护颈等安全防护装备如在测试过程中掉落，则测试立刻终止，该次测试成绩无效；
- (4)左脚先抬少于6步，右脚先抬少于5步，则该次测试成绩不及格；
- (5)起跑后进入弯道第一步应为左脚外刃。

5. 评分标准

表 8-2 起跑评分标

类别	标准			
	优秀		及格	
	成绩/步	得分	成绩/步	得分
左脚先抬	8	100	6	60
右脚先抬	7	100	5	60

(三)500 米路线滑

1. 测试场地

冰面平整、安全。跑道为椭圆形，场地跑道周长 111.12 米，直道长 28.85 米，弯道半径 8 米，两侧弯道各有 7 块标志块围起。在冰场两侧直道中点，横向各画出一条长 7 米的线，分别为起跑线和终点线。把入弯道的第一块标志块与出弯道的第七块标志块标记为 1 号标志块，在所有 1 号标志块横向外侧 0.8 米处和 2.5 米处分别放置 2 号标志块和 3 号标志块。1 号标志块与 2 号、3 号标志块颜色不同。(见图 7-5)

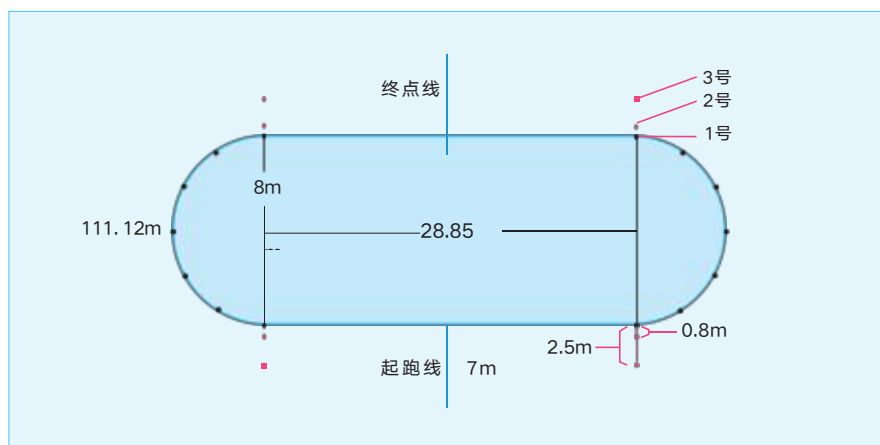


图 7-5测试场地示意图

2. 标准动作

运动员两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，在起跑线后支撑站立做好准备。测试开始后起跑，疾跑进入弯道，用左脚冰刀外刃和右脚冰刀内刃以交叉压步的方式进行弯道滑行，用冰刀内外刃进行直线滑行。

3. 测试方法

运动员站在起跑线后静止准备，在考评员发令后，按照标准动作进行 500 米路线滑行测试。第一圈：进出弯道均在设定的 1 号标志块与 2 号标志块之间通过，采用“小进小出”的方式(见图 7-6)；第二圈：进出弯道均在 3 号标志块外侧通过，采用“大进大出”的方式(见图 7-7)；第三圈：进弯道在 3 号标志块外侧通过，出弯道在 1 号标志块与 2 号标志块中间通过，采用“大进小出”的方式(见图 7-8)；第四圈：进弯道在 1 号标志块与 2 号标志块之间通过，出弯道在 3 号标志块外侧通过，采用“小进大出”的方式(见图 7-9)。弯道冲刺：进弯道在 3 号标志块外侧通过，出弯道在 1 号标志块外任意路线冲刺滑行，采用“大进冲刺”的方式(见图 7-10)。当刀尖触及终点线时计时结束，根据滑行时间以及规定路线完成情况计算成绩。前四圈每圈两侧进出弯道及最后半圈弯道冲刺按照规定路线滑行，可获得该弯道路线得分。每名运动员有 2 次测试机会，每次测试成绩均应记录在成绩表中，以最好成绩为最终成绩。

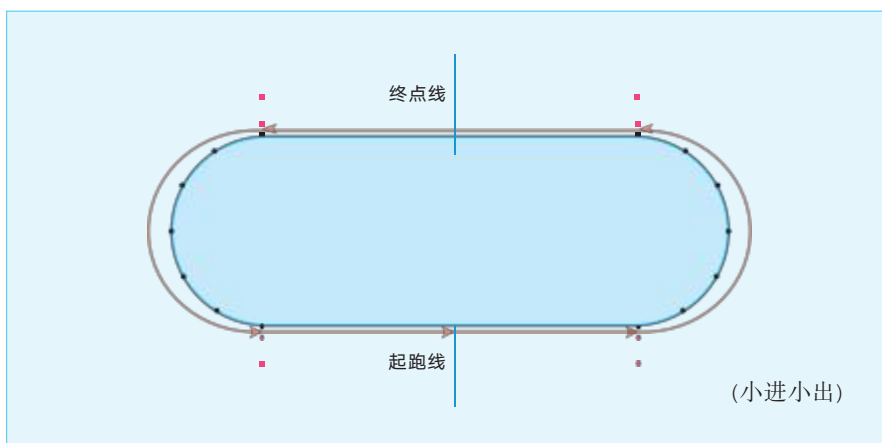


图7-6 滑行路线第一圈

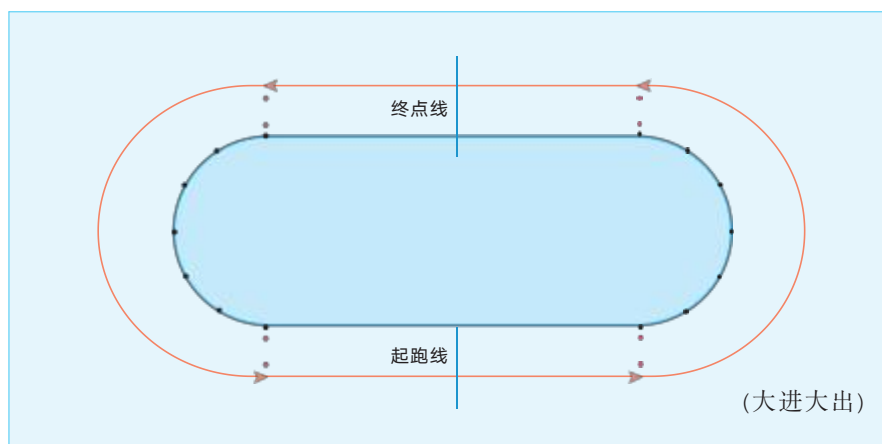


图7-7 滑行路线第二圈

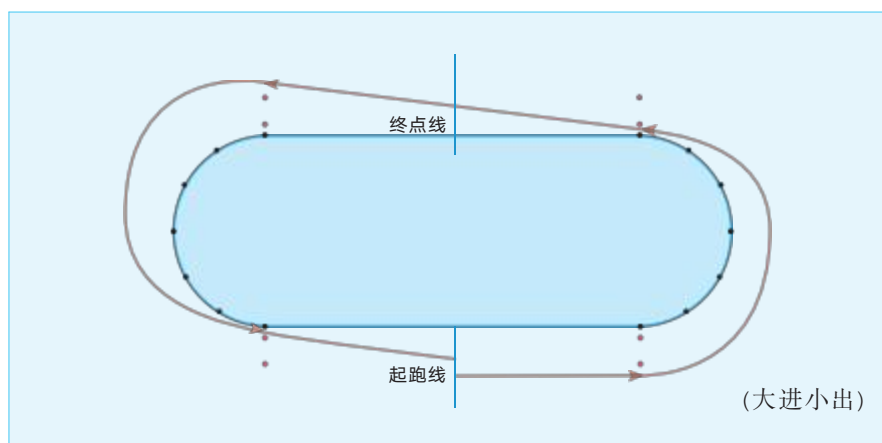


图7-8 滑行路线第三圈

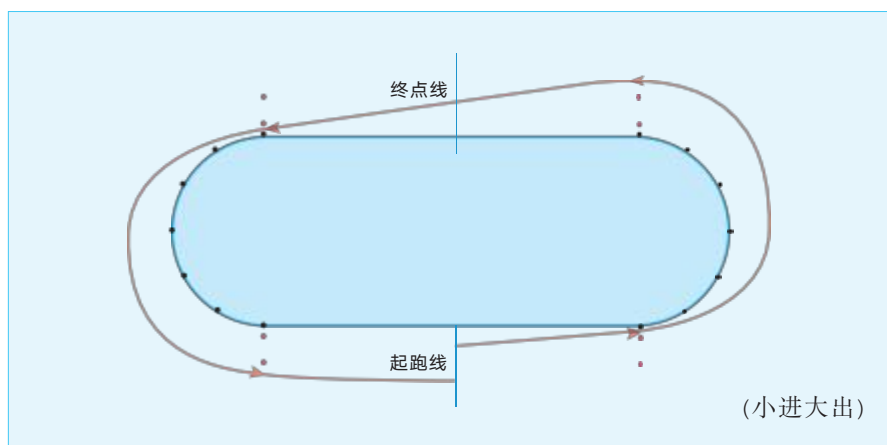


图7-9 滑行路线第四圈

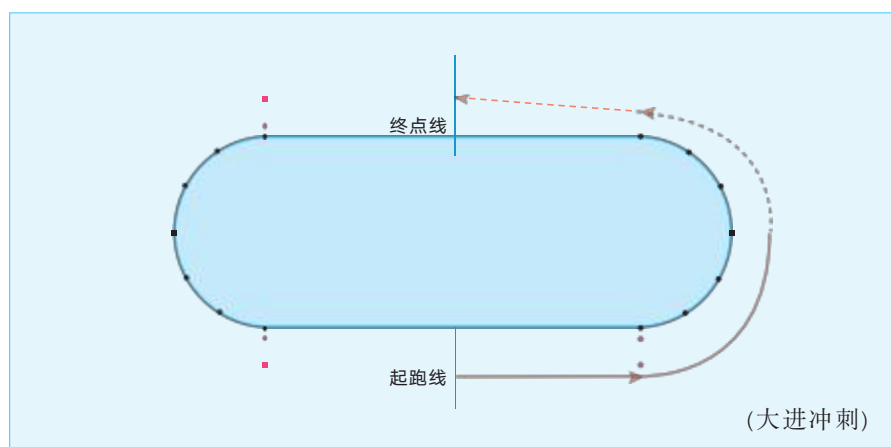


图7-10 滑行路线弯道冲刺

4. 评定要求

- (1) 运动员抢跑或缩短距离，则该次测试成绩无效；
- (2) 运动员滑行过程中摔倒，在没有缩短距离的情况下可继续进行测试；
- (3) 运动员的头盔、手套、护颈等安全防护装备如在测试过程中掉落，则测试立刻终止，该次测试成绩无效；
- (4) 运动员任意进出弯道滑行没有按照规定路线完成，则该弯道路线不得分；
- (5) 运动员触碰任意标志块，则该弯道路线不得分；
- (6) 运动员前四圈均有一侧进出弯道滑行没有按照规定路线完成，则该次测试成绩不及格。

5. 评分标准

500 米路线滑行成绩由滑行时间得分和滑行路线得分相加。

表8-3 500 米路线滑行时间评分标准

类别	标准							
	优秀		良好		中级		及格	
	成绩/秒	得分	成绩/秒	得分	成绩/秒	得分	成绩/秒	得分
男	≤ 56.00	75	56.01~60.00	70	60.01~64.00	65	64.01~68.00	60
女	≤ 60.00	75	60.01~64.00	70	64.01~68.00	65	68.01~72.00	60

表8-4 弯道路线得分标准

类别	标准									
	第一圈弯道		第二圈弯道		第三圈弯道		第四圈弯道		冲刺弯道	
	成绩/个	得分	成绩/个	得分	成绩/个	得分	成绩/个	得分	成绩/个	得分
运动员	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5

(四) 环形弯道路线滑行

1. 测试场地

冰面平整、安全。跑道为椭圆形，场地跑道周长 111.12 米，直道长 28.85 米，弯道半径 8 米，两侧弯道各有 7 块标志块围起。在冰场一侧出弯道第七块标志块前 3 米处，横向画出一条长 3 米的起跑线，在同侧直道中点，横向画出一条长 7 米的终点线。把入弯道的第一块标志块与出弯道的第七块标志块标记为 1 号标志块，在

所有 1 号标志块横向外侧 0.8 米处放置 2 号标志块。1 号标志块与 2 号标志块颜色不同。在场地正中心用标志块围起一个直径为 6 米的圆圈。(见图 7- 11)

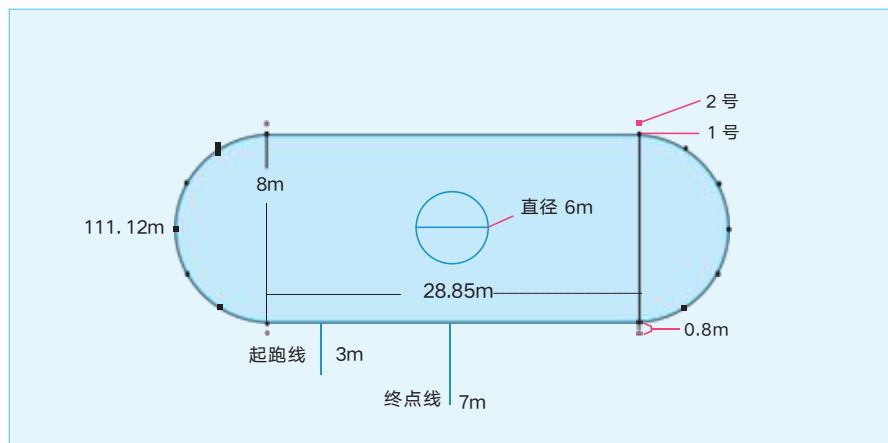


图7-11 测试场地示意图

2. 标准动作

运动员两眼目视前方，两臂置于体侧，两脚与肩同宽，在起跑线后支撑站立做好准备。测试开始后双脚交替蹬冰，利用冰刀内外刃进行直线滑行，用左脚冰刀外刃和右脚冰刀内刃以交叉压步的方式进行弯道滑行。

3. 测试方法

运动员站在起跑线后静止准备，在考评员发令后，按照标准动作进行环形弯道路线滑行测试。如图 7- 12 所示，在起跑线启动后进入场地中心以连续交叉压步的方式绕圆圈滑行 3 圈，接着进入一侧弯道继续以连续交叉压步的方式绕弯道滑行 1.5 圈；第一次进出弯道在 1 号标志块与 2 号标志块之间通过，采用“小进小出”的方式；第二次进出弯道在 2 号标志块外侧通过，采用“大进大出”的方式；第二次出弯道后经直道滑行进入另一侧弯道，以相同方式和路线继续绕弯道滑行 1.5 圈，出弯道后滑过终点线。根据规定滑行路线的有效完成圈数计算成绩。每名运动员有 2 次测试机会，每次测试成绩均应记录在成绩表中，以最好成绩为最终成绩(见图 7- 12)

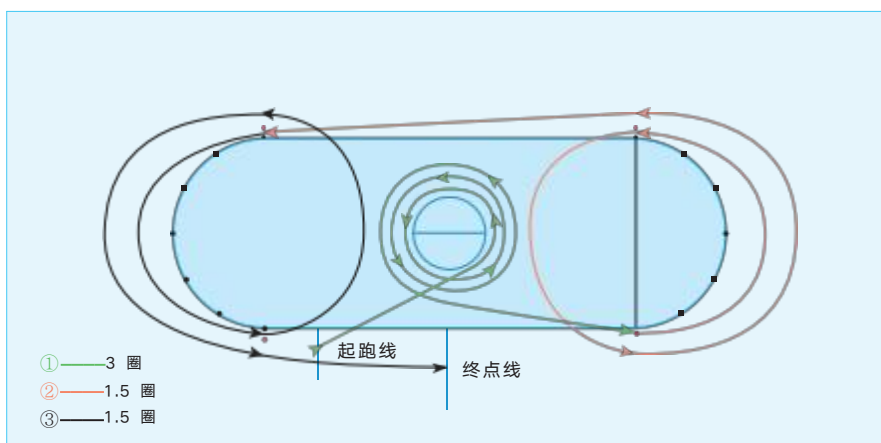


图7-12 滑行路线

4. 评定要求

- (1) 运动员须按照规定路线进行滑行；
- (2) 每两次未能按照规定路线进出弯道则减 0.5 圈。弯道一侧 1.5 圈路线全部未按规定路线滑行，则该次测试成绩无效；
- (3) 运动员不可触碰 1 号或 2 号标志块，每触碰一次则减 0.5 圈；
- (4) 运动员在滑行过程中摔倒，则该次测试成绩无效；
- (5) 运动员的头盔、手套、护颈等安全防护装备如在测试过程中掉落，则测试立刻终止，该次测试成绩无效；
- (6) 运动员不得借助任何外力完成测试，否则该次测试成绩无效。

5. 评分标准

表8-5 环形弯道路线滑行评分表

类别	标准							
	优秀		良好		中级		及格	
	成绩/圈	得分	成绩/圈	得分	成绩/圈	得分	成绩/圈	得分
运动员	6	100	5.5	90	5	80	4.5	60



二、体能测试

体能测试项目根据运动员的年龄来确定，每个滑冰技能等级测试 2 个项目，每个项目得分权重为 10%，具体见表8-6。测试方法见附件。

表8-6 体能测试评价表

年龄	测试项目	权重 / %
3~6岁	坐位体前屈	10
	10米折返跑	10
6~8岁	闭眼单脚站立	10
	一分钟跳绳	10
8~10岁	平板支撑	10
	50米跑	10
10~12岁	平板支撑	10
	50米×8往返跑	10
12岁以上	平板支撑	10
	800米跑(女)/1000米跑(男)	10



三、成绩表

表8-7 6 级测试成绩表

个人档案	姓名	性别	出生年月	年龄	联系电话	测试项目				权重 / %	权重得分
						第一次成绩		第二次成绩			
						成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
技术测试	1. 连续弯道压步 (单位 / 次)								10		
	2. 起跑 (单位 / 步)								10		
	3.500米路线滑行	滑行时间 (单位 / 秒)							40		
		弯道路线 (单位 / 个)									
4. 环形弯道路线滑行 (单位 / 圈)								20			
体能测试	1. 坐位体前屈(3 ~6 岁) (单位 / 厘米)								10		
	2. 10 米折返跑(3 ~6 岁) (单位 / 秒)								10		
	3. 闭眼单脚站立(6 ~8 岁) (单位 / 秒)								10		
	4. 一分钟跳绳(6 ~8 岁) (单位 / 次)								10		
	5. 平板支撑(8 岁以上) (单位 / 秒)								10		
	6. 50 米跑(8 ~10 岁) (单位 / 秒)								10		
	7. 50 米 ×8 往返跑(10 ~12 岁) (单位 / 分 · 秒)								10		
	8. 800米跑/1000米跑(12岁以上) (单位 / 分 · 秒)								10		
成绩	综合评定(权重总分)			评定结果							

主考评员签字:

考评员签字:

测试日期: