

附件 2

2025 年全国青少年 U12 冰球冠军赛(男子)测试内容及达标标准					
冰上技能			身体素质		
序号	测试内容	达标标准	序号	测试内容	测试标准
1	底线射门	射进 1 球	1	30 米冲刺跑	≤ 5.40 秒
2	任意球	射进 8 球(团队)	2	30 秒俯卧撑	≥ 21 个
3	定点射门	10 进 1	3	30 秒仰卧起坐	≥ 25 个
4	正滑两圈	≤ 40 秒	4	左右手握力	≥ 31.1kg
5	折返跑	≤ 33 秒	5	1500 米	≤ 6 分 40 秒
备注：任意球测试以团队成绩计入，15 名队员每人完成两次任意球测试，团队射进 8 球视为达到测试标准，射进球数越多分数越高。					

2025 年全国青少年 U12 冰球冠军赛(女子)测试内容及达标标准					
冰上技能			身体素质		
序号	测试内容	测试标准	序号	测试内容	测试标准
1	底线射门	射进 1 球	1	30 米冲刺跑	≤ 5.70 秒
2	任意球	射进 8 球(团队)	2	30 秒俯卧撑	≥ 19 个
3	定点射门	10 进 1	3	30 秒仰卧起坐	≥ 25 个
4	正滑两圈	≤ 40 秒	4	左右手握力	≥ 28.1kg
5	折返跑	≤ 33 秒	5	1500 米	≤ 7 分 30 秒
备注：任意球测试以团队成绩计入，15 名队员每人完成两次任意球测试，团队射进 8 球视为达到测试标准，射进球数越多分数越高。					

2025 年全国青年男子冰球锦标赛（U14）测试内容及达标标准					
冰上技能			身体素质		
序号	测试内容	测试标准	序号	测试内容	测试标准
1	底线射门	射进 1 球	1	30 米冲刺跑	≤ 5.20 秒
2	任意球	射进 8 球(团队)	2	引体向上	≥ 4 个
3	定点射门	10 进 1	3	平板支撑	≥ 2 分钟
4	“8”字运球正滑压步	≤ 28 秒	4	左右手握力	≥ 36.1kg
5	折返跑	≤ 25.5 秒	5	2000 米	≤ 8 分 40 秒
备注：任意球测试以团队成绩计入，15 名队员每人完成两次任意球测试，团队射进 8 球视为达到测试标准，射进球数越多分数越高。					

2025 年全国青年女子冰球锦标赛（U13）测试内容及达标标准					
冰上技能			身体素质		
序号	测试内容	测试标准	序号	测试内容	测试标准
1	底线射门	射进 1 球	1	30 米冲刺跑	≤ 5.50 秒
2	任意球	射进 8 球(团队)	2	引体向上	≥ 4 个
3	定点射门	10 进 1	3	平板支撑	≥ 2 分钟
4	“8”字运球正滑压步	≤ 28 秒	4	左右手握力	≥ 31.1kg
5	折返跑	≤ 28.5 秒	5	2000 米	≤ 10 分 00 秒
备注：任意球测试以团队成绩计入，15 名队员每人完成两次任意球测试，团队射进 8 球视为达到测试标准，射进球数越多分数越高。					

2025 年全国青年男子冰球锦标赛（U16）测试内容及达标标准					
冰上技能			身体素质		
序号	测试内容	测试标准	序号	测试内容	测试标准
1	底线射门	射进 1 球	1	30 米冲刺跑	≤ 5.00 秒
2	任意球	射进 8 球(团队)	2	引体向上	≥ 5 个
3	定点射门	10 进 1	3	30 秒负重坐姿转体	≥ 26 个
4	运球正滑两圈	≤ 44 秒	4	左右手握力	≥ 41.1kg
5	折返跑	≤ 55 秒	5	3000 米	≤ 15 分 30 秒
备注：任意球测试以团队成绩计入，15 名队员每人完成两次任意球测试，团队射进 8 球视为达到测试标准，射进球数越多分数越高。					

2025 年全国青年女子冰球锦标赛（U16）测试内容及达标标准					
冰上技能			身体素质		
序号	测试内容	测试标准	序号	测试内容	测试标准
1	底线射门	射进 1 球	1	30 米冲刺跑	≤ 5.40 秒
2	任意球	射进 8 球(团队)	2	引体向上	≥ 5 个
3	定点射门	10 进 1	3	30 秒负重坐姿转体	≥ 26 个
4	运球正滑两圈	≤ 48 秒	4	左右手握力	≥ 34.1kg
5	折返跑	≤ 60 秒	5	3000 米	≤ 16 分 00 秒
备注：任意球测试以团队成绩计入，15 名队员每人完成两次任意球测试，团队射进 8 球视为达到测试标准，射进球数越多分数越高。					