

# “铜鼓岭杯” 2024 年全国射箭冠军赛补充通知

各参赛单位：

“铜鼓岭杯”2024 年全国射箭冠军赛将于 2024 年 2 月 21 日至 29 日在海南省文昌市举行。现将比赛的有关事项补充通知如下：

## 一、报名、报到时间和地点

### （一）报名

本场比赛采用邮箱报名的方式。请各参赛省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团将报名表的扫描件（需加盖单位公章）和电子版、射击射箭项目第一季度反兴奋剂教育准入合格证书、单位负责人签字并加盖单位公章的体能测试成绩单、免责声明、赛风赛纪和反兴奋剂承诺书共 5 类材料，于 1 月 30 日前发送至邮箱 archery2024@163.com 完成报名。

### （二）报到时间和地点

1. 裁判员于 2024 年 2 月 20 日到海南省文昌市海南射箭基地报到。

2. 参赛单位于 2024 年 2 月 21 日到海南省文昌市海南射箭基地报到。

地址：海南省文昌市文城镇白金海岸射箭基地。

## 二、收费标准

（一）伙食费：每人每天 150 元，其中早餐 30 元、午餐 60 元、晚餐 60 元。参赛单位运动员需按照标准缴纳伙食费，各队报到日和离会日当天按实际就餐人数单独缴纳餐费，比赛期间不

办理退伙。

(二) 竞赛费(含运动员住宿费、场地器材和交通费等)

参赛单位竞赛费由国家体育总局和参赛单位共同承担, 参赛单位自行负担每人 1000 元, 其余部分由国家体育总局负担。

(三) 领队、教练员及工作人员赛事期间食宿、交通费自理, 每人每天包干费 420 元, 住宿为双标房, 要求单间的补差价 80 元。

(四) 运动队提前报到(2 月 21 日前)或延迟离会(2 月 29 日后), 按照每人每天 420 元收取食宿等费用, 住宿为双标房, 要求单间的补差价 80 元。

(五) 报名后至抽签前, 每调换运动员 1 人, 需交手续费 300 元, 报名后弃权需交手续费每人 300 元, 抽签后不得更换运动员。

以上费用可在报到时交纳, 也可与赛区联系, 提前汇至以下账户。建议各参赛队提前与承办单位联系, 安排好交费工作。

户 名: 海南黎觅特体育有限公司

开户行: 海南银行股份有限公司三亚分行

帐 号: 6005135200015

### 三、比赛须知

(一) 参加本场比赛的国家射箭集训队运动员由各参赛单位报名, 国家射箭集训队运动员(不包括陪练运动员)不占该省报名人数。代表本单位参加比赛的国家射箭队集训运动员, 比赛期间反兴奋剂问题由本单位承担。

(二) 根据《体育总局射运中心关于加强射击射箭项目参加全国赛事反兴奋剂教育准入工作的通知》, 所有报名参赛的运动员、官员须完成射击射箭项目第一季度反兴奋剂教育准入

学习及考试，并获得准入合格证书。

（三）比赛《报名表》《免责声明》和《赛风赛纪和反兴奋剂承诺书》见《2024年全国射箭项目竞赛规程》附件。

（四）参赛单位如调换运动员，须在比赛开始前将调换运动员的报名材料补齐并发送至报名邮箱。

（五）本场比赛执行世界箭联关于器材故障或医疗问题规则。器材故障或医疗问题进行治疗不得补时，但如果在时限内，有关运动员可以离开起射线解决问题并返回射出剩下的箭。在团体比赛中，团体的其他运动员可以在这个时间去射箭。

（六）根据《体育总局射运中心关于中国射箭协会注册运动员申请治疗用药豁免及参加比赛的有关规定》（射运字[2014]47号）要求，凡参加本次比赛需要用药豁免的运动员，在报名截止前需出具相关单位批准的用药豁免单。

（七）各参赛队在参加比赛前对参赛运动员进行体能测试，测试指标包括上肢耐力、下肢耐力、核心支柱区力量（腹背肌耐力）、心肺有氧代谢能力。主要测试内容为五项，包括上肢力量测试--卧拉耐力、下肢力量测试--史密斯架深蹲起、核心耐力测试--腹肌耐力测试、核心耐力测试--背肌耐力测试、有氧功能系统测试--3000米跑测试。测试时要严格按照体能达标项目测试方法及要求进行（见附件3），并根据体能达标项目指标及评分标准记录成绩，成绩达到30分及以上方可参赛。

#### 四、接送站服务及费用标准

(一)海口美兰机场/海口火车站接送站服务费用为：4座每车次350元，7座每车次450元，21座每车次1800元，36座每车次2100元，45座2600元。

(二)各代表队可选择拼车或包车接送服务。拼车费用各自承担，分别开具发票。请各队提前与赛区接送站人员联系，做好相应安排，并将抵达赛区及离会详细信息(见附件2)于2月3日前发送至承办单位邮箱：hn\_archery@126.com。

## 五、联系方式

(一)国家体育总局射击射箭运动管理中心射箭部

地址：北京市石景山区福田寺甲3号

邮编：100144

电话：010-88961649/88964103

邮箱：archery2010@126.com

(二)海南省射箭协会

地址：海南省海口市龙华区东沙路5号

邮编：570100 电话：0898-68654758

接送站联系人：张程誉 18602009814

竞赛联系人：胡兴黎 15595985599

## 附件：

1. “铜鼓岭杯”2024年全国射箭冠军赛竞赛日程
2. “铜鼓岭杯”2024年全国射箭冠军赛接送站信息表
3. “铜鼓岭杯”2024年全国射箭冠军赛体能测试方案

体育总局射运中心  
2024年1月16日

## 附件 1

# “铜鼓岭杯” 2024 年全国射箭冠军赛竞赛日程

日期	上午	下午
2月20日 星期二	裁判员报到	
2月21日 星期三	运动队报到/19:30 技术会议	
2月22日 星期四	正式练习/器材检查	
2月23日 星期五	女子个人 70 米第一轮赛	男子个人 70 米第一轮赛
2月24日 星期六	女子个人 70 米第二轮赛 女子团体淘汰赛	男子个人 70 米第二轮赛 男子团体淘汰赛
2月25日 星期日	个人淘汰赛 混合团体淘汰赛	混合团体 1/4 淘汰赛、 半决赛
2月26日 星期一	女子个人 1/8 淘汰赛、 1/4 决赛	男子团体 1/4 淘汰赛、 半决赛
2月27日 星期二	男子个人 1/8 淘汰赛、 1/4 决赛	女子团体 1/4 淘汰赛、 半决赛
2月28日 星期三	团体决赛	个人决赛
2月29日 星期四	离会	

注：最终竞赛日程以比赛公布为准。

附件 2

## “铜鼓岭杯” 2024 年全国射箭冠军赛

### 接送站信息表

单位：（盖章）

联系人：

联系电话：

日期	火车/飞机				备注
	车次/航班	站点	时间	人数	

备注：请将此表于 2 月 3 日前发送至 [hn\\_archery@126.com](mailto:hn_archery@126.com) 邮箱。

## 附件 3

# “铜鼓岭杯” 2024年全国射箭冠军赛 体能测试方案

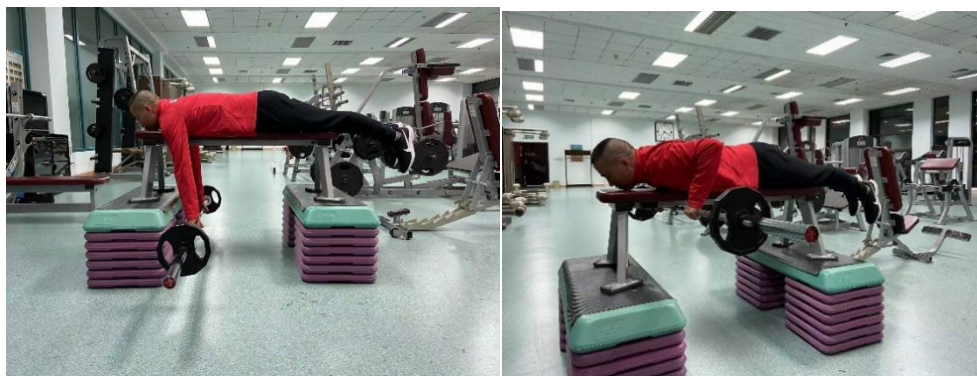
### 一、测试内容及测试要求

#### （一）上肢力量测试--卧拉耐力

负重为体重的35%（体重四舍五入至公斤整数，负荷重量四舍五入至公斤整数）。

1. 所需器材：训练凳、拉力台、杠铃杆、杠铃片、体重计

2. 测试要求：根据受试者体重安排相对应的负荷重量，杠铃杆计入负荷重量。受试者俯卧于训练凳上，双手正握杠铃杆，间距比肩略宽，双臂垂直与地面向正上方发力，杠铃杆触碰训练凳底部后，肘关节重新伸直为完成一次，每次完成动作的间隔时间不超过5秒，最多有3次5秒的间隔，超过三次视为犯规，停止测试，记录停止测试前的成绩，并视其为最终成绩。记录按要求完成动作的次数，有明显技术质量问题的卧拉不计数。



#### （二）下肢力量测试--史密斯架蹲起

负重为体重的35%（体重四舍五入至公斤整数，负荷重量四舍五入至公斤整数）。

1. 所需器材：史密斯训练架、杠铃片、体重计

2. 测试要求：根据受试者体重安排相对应的负荷重量，史密斯架杠铃杆计入负荷重量（由于不同品牌史密斯架杠铃杆重量不同，具体杠铃杆重量以实际重量为准，可以在正式测试前先对杠铃杆进行称重测量）。被测者两脚与肩部同宽或稍宽于



肩站立，脚尖可以外展15-30度，下蹲至大腿与地面平行，在此高度用标志带在臀部下方拉出一条水平线做出标记，下蹲时臀部触及标记带后再发力蹲起，蹲起后的髌、膝、踝应呈一条直线。受测者连续完成，每次完成动作的间隔时间不超过5秒，最多有3次5秒的间隔，超过三次视为犯规，停止测试，记录停止测试前的成绩，并视其为最终成绩。有明显技术质量问题的蹲起不计数。



### （三）核心耐力测试--腹肌耐力测试

1. 所需器材：训练凳（跳台或按摩床），角度尺，秒表
2. 测试要求：测试开始时受试者仰卧在训练凳上，双侧髂后上棘连线置于床边缘。下肢伸直，髌、膝、踝固定。受试者双手交叉置于胸前。听到测试人员开始口令后保持腹侧头、肩、髌在一条直线上并尽可能与地面保持平行，躯干在水平面内上下波动的总幅度不超过30度（以肩胛冈为观测点，肩胛冈向下幅度不得超过水平面的15度，向上不得超过水平面的15度）。测试过程中受试者肩胛冈第一次时低于或高于水平线的15度时，测试人员需提醒其保持正确测试姿势。第二次无法保持正确测试姿势时，终止测试，并记录测试时间。



### （四）核心耐力测试--背肌耐力测试

1. 所需器材：训练凳（跳台或按摩床），角度尺，秒表

2. 测试要求：测试开始时受试者俯卧在训练凳上，双侧髂前上棘连线置于床边缘。下肢髌、膝、踝固定。受试者双手交叉置于胸前。听到测试人员开始口令后保持背侧头、肩、髌在一条直线上，躯干正面的两侧锁骨连线处与地面平行，躯干在水平面内的上下波动总幅度不超过30度（以锁骨为观测点，锁骨向下幅度不得超过水平线的15度，向上不得超过水平线的15度）。测试过程中受试者躯干的锁骨第一次低于或高于水平线的15度时，测试人员需提醒其保持正确测试姿势。第二次无法保持正确测试姿势时，终止测试，并记录测试时间。



#### (五) 有氧功能系统测试--3000米跑测试

1. 所需器材：秒表

2. 测试要求：被测试者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成3000米距离，计量单位为分：秒。

补充：若运动员因伤病问题无法进行3000米跑测试时，可根据医院开具的伤病证明，经射运中心射箭部确认，可通过参加2000米测功仪测试代替3000米跑测试。

## 二、体能测试标准

得分	上肢力量 (个)		下肢力量 (个)		腹肌耐力 (秒)	背肌耐力 (秒)	3000米跑 (分: 秒)		2000m测功仪 (分: 秒)	
	男	女	男	女			男	女	男	女
10	≥40	≥35	≥55	≥50	≥120	≥150	≤12:00	≤13:00	---	---
9	38-39	33-34	53-54	48-49	115-119	145-149	12:01-12:30	13:01-13:30	---	---
8	36-37	31-32	51-52	46-47	110-114	140-144	12:31-13:00	13:31-14:00	---	---
7	34-35	29-30	49-50	44-45	105-109	135-139	13:01-13:30	14:01-14:30	≤8:00	≤9:00
6	32-33	27-28	47-48	42-43	100-104	130-134	13:31-14:00	14:31-15:00	8:01-8:30	9:01-9:30
5	30-31	25-26	45-46	40-41	90-99	120-129	14:01-14:30	15:01-15:30	8:31-9:00	9:31-10:00
4	28-29	23-24	43-44	38-39	80-89	110-119	14:31-15:00	15:31-16:00	---	---
3	26-27	21-22	41-42	36-37	70-79	100-109	15:01-15:30	16:01-16:30	9:01-9:30	10:01-10:30
2	24-25	19-20	39-40	34-35	60-69	90-99	15:31-16:00	16:31-17:00	---	---
1	22-23	17-18	37-38	32-33	30-59	60-89	16:01-17:00	17:01-18:00	9:31-10:00	10:31-11:00
0	<22	<17	<37	<32	<30	<60	>17:00	>18:00	>10:00	>11:00