

# 深圳市青少年飞盘运动水平等级标准及评定办法（试行）

深圳市飞盘运动协会

2021年5月25日

目录

一、 适用人群.....	1
二、 等级划分.....	1
三、 评定标准.....	1
(一) 高水平青少年飞盘运动员技术等级标准.....	1
(二) 大众青少年飞盘运动水平等级标准.....	1
1. 参加赛事评定标准.....	1
2. 技术测试评定标准.....	2
(1) 测试科目.....	2
(2) 测试场地.....	2
(3) 测试器材.....	3
(4) 评定标准.....	3
四、 评定办法.....	4
(一) 高水平青少年飞盘运动员技术等级评定办法.....	4
(二) 大众青少年飞盘运动水平等级评定办法.....	5
1. 参加赛事评定办法.....	5
2. 技术测试评定办法.....	5
(1) 折返跑测试方法.....	5
(2) 四边跑测试方法.....	6
(3) 掷准测试方法.....	7

(4) 掷远测试方法.....	8
(5) 飞盘越野测试方法.....	9
<b>五、 器材.....</b>	<b>10</b>
(一) 比赛、测试用盘.....	10
(二) 测试用掷准架.....	11
(三) 测试用越野标杆.....	11
<b>六、 运动水平等级标准评定管理.....</b>	<b>11</b>
(一) 赛事评定管理.....	12
(二) 技术测试评定管理.....	12
1. 受测者要求.....	12
2. 主考与考委要求.....	12
3. 测试机构要求.....	13
(三) 评定工作流程.....	14
1. 高水平青少年飞盘运动员技术等级评定工作流程.....	14
2. 大众青少年飞盘运动水平等级评定工作流程.....	14
(四) 等级证书发放.....	14
1. 高水平青少年飞盘运动员技术等级证书发放.....	14
2. 大众运动水平等级证书发放.....	14
<b>七、 其他.....</b>	<b>14</b>

## 深圳市青少年飞盘运动水平等级标准及评定办法（试行）

### 一、适用人群

参与躲避盘、极限飞盘的 4 至 19 岁青少年。

### 二、等级划分

青少年飞盘运动水平分为 12 个级别，包括：一级、二级、三级、四级、五级、六级、七级、八级、九级、十级、十一级、十二级。其中，高水平青少年飞盘运动员技术等级分 3 个级别，即一级至三级，对 12 周岁以上运动员开放评定。大众青少年飞盘运动水平等级分为 9 个级别，即四至十二级。

其中，首次报考可自由选择报考等级，后续单次报考升级不得超过 2 级。

### 三、评定标准

#### （一）高水平青少年飞盘运动员技术等级标准

执行《运动员技术等级管理办法》（国家体育总局第 18 号令）。

#### （二）大众青少年飞盘运动水平等级标准

大众青少年飞盘运动水平可以通过参加比赛或技术测试两种方法进行评定。具体标准如下：

##### 1. 参加赛事评定标准

深圳市飞盘运动协会根据赛事的主办单位和参赛地域的不同、小项不同、年龄不同，决定赛事（组别）的等级。

具体赛事评定标准尚在研究中，暂不对外开放。

## 2. 技术测试评定标准

### (1) 测试科目

四至九级测试科目为折返跑、四边跑、掷准、掷远、飞盘越野。

十至十二级测试科目为折返跑、四边跑、掷准、掷远。

### (2) 测试场地（表1）

表1.测试场地距离

测试等级	项目	折返跑 间距 (米)	四边跑 间距 (米)	掷准 (米)	掷远 (米)		越野距 离 (米)
					有效区 域	助跑区 域	
4	极限飞盘、 躲避盘	9	9	3、6、9、 12	30	3	25
5	极限飞盘、 躲避盘	9	9	3、6、9、 12	20	3	20
6	极限飞盘、 躲避盘	9	9	3、6、9、 12	15	3	15
7-8	极限飞盘、 躲避盘	9	9	3、6、9	15	3	10
9	极限飞盘、 躲避盘	6	6	3、6	9	3	10
10	躲避盘	6	6	3、6	9	3	—
11-12	躲避盘	6	6	3	9	3	—

(3) 测试器材（表 2）

表 2.测试器材

项目 测试等级	极限飞盘	躲避盘	掷准架	越野标杆
4-9	√	√	√	√
10-12	×	√	√	×

(4) 评定标准（表 3）

四至六级受测者 5 项测试全部达标，七至九级受测者在 5 项测试中有 4 项指标达标，十至十二级受测者在 4 项测试中有 3 项指标达标，即为测试合格，可获评与测试指标相对应的运动水平等级。具体达标指标(表 3)。

四至六级测试标准待定。

表 3.大众与学龄前儿童达标指标

等级	性别	折返跑 (秒)		四边跑 (秒)		掷准 (次)		掷远 (米)		飞盘越野 (秒)	
		躲避盘	极限飞盘	躲避盘	极限飞盘	躲避盘	极限飞盘	躲避盘	极限飞盘	躲避盘	极限飞盘
7	男	17	17	13	13	12	12	22	50	21	20
	女	18	18	15	15	12	12	20	42	21	20
8	男	18	18	15	15	10	10	20	45	24	23
	女	19	19	16	16	10	10	18	35	24	23
9	男	10		12		6	6	14	30	28	27
	女	10		15		6	6	14	20	28	27
10	男	11	—	14	—	4	—	10	—	—	—
	女	11	—	14	—	4	—	10	—	—	—
11	男	12	—	15	—	3	—	8	—	—	—
	女	12	—	15	—	3	—	8	—	—	—
12	男	13	—	16	—	2	—	6	—	—	—
	女	13	—	16	—	2	—	6	—	—	—

#### 四、 评定办法

##### (一) 高水平青少年飞盘运动员技术等级评定办法

执行《运动员技术等级管理办法》（国家体育总局第 18 号令）。

## （二）大众青少年飞盘运动水平等级评定办法

### 1. 参加赛事评定办法

赛事记录员将比赛技术统计数据递交至深圳市飞盘运动协会等级测评委员会，委员会依据运动员个人技术统计数据评出其运动水平等级。

### 2. 技术测试评定办法

考委负责测试受测者的各项指标。测试结果递交至深圳市飞盘运动协会等级测评委员会，委员会依据测试数据评出受测者的运动水平等级。

#### （1）折返跑测试方法（图 1）

受测者从启动线（线长 2 米）后启动，快速跑向折返线（线长 2 米）处，在任一脚碰触到或越过折返线返回，通过启动线后停表。记录时间。4-8 级连续折返跑往返三次记录总时间，9-12 级连续往返两次记录总时间。重复测试 2 次，取成绩最好一次为测试成绩。

若启动时超线，抢跑，折返时未触碰或越过折返线，则视为成绩无效，且视为 1 次测试。

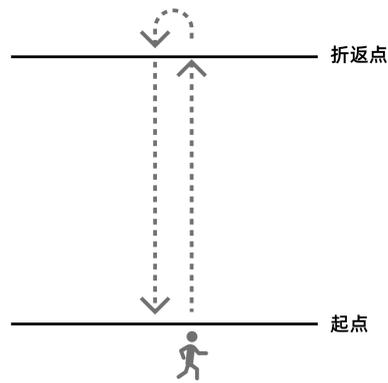


图 1

## (2) 四边跑测试方法（图 2）

受测者从起点后启动，快速跑向第二个标志杆处，随后侧向移动至第三个标志杆，再后退至第四个标志杆，接着侧向移动经过第一个标志杆后停表。每次经过标志杆必须从外侧经过。记录时间，重复测试 2 次，取成绩最好一次为测试成绩。

若启动时超线，抢跑，变向时碰触到标志杆，或从标志杆内侧跨越，或未严格按照要求的姿势进行跑动，则视为成绩无效，且视为 1 次测试。

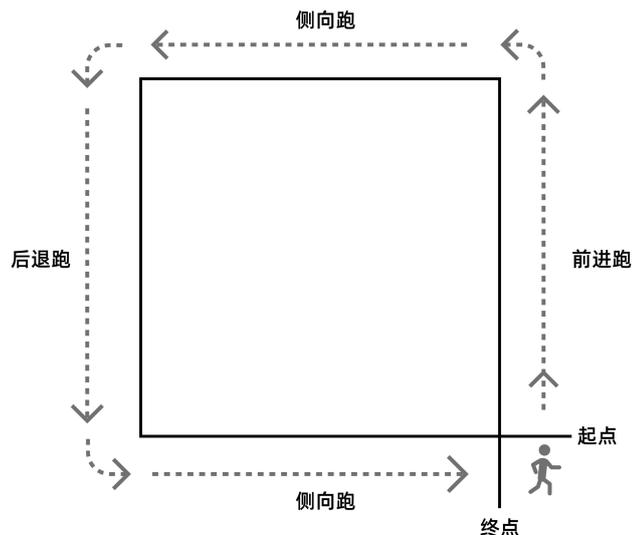


图 2

(3) 掷准测试方法（图 3）

受测者站立在 1.2m\*1.2m 投掷区域内，掷准架位于其正前方，从地面取得飞盘，进行投掷。飞盘在落地之前飞进掷准架则为有效掷准。

四级至六级测试采用 3 米、6 米、9 米、12 米远的四个投掷区域，每个投掷区域放置 5 片飞盘，限时 2 分钟内将 20 片盘全部投掷完毕，为一组。

七级至八级测试采用 3 米、6 米、9 米远的三个投掷区域，每个投掷区域放置 5 片飞盘，限时 2 分钟内将 15 片盘全部投掷完毕，为一组。

九级至十级测试采用 3 米、6 米远的四个投掷区域，每个投掷区域放置 5 片飞盘，限时 2 分钟内将 10 片盘全部投掷完毕，为一组。

十一至十二级测试采用 3 米远的 1 个投掷区域，每个投掷区域放置 5 片飞盘，限时 1 分钟内将 5 片盘全部投掷完毕，为一组。

重复测试 2 组，取有效掷准数最多的一组为测试成绩。

若受测者持盘准备与投掷出手前后，其任意一脚完全踏出或触踏掷准区域线，则该次掷准无效，且视为一次掷准。

若受测者的投掷技术不符合对投掷的要求与规定，则该次投掷无效，且视为 1 次投掷。

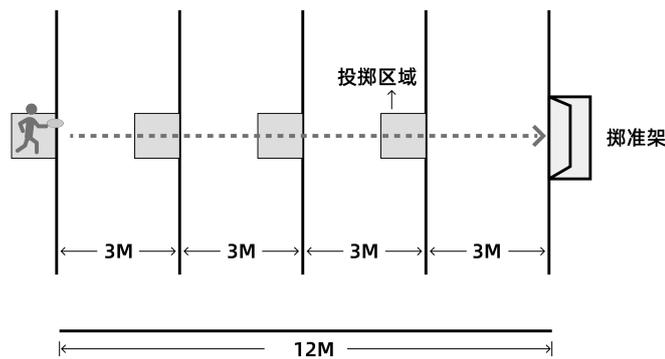


图 3

#### (4) 掷远测试方法（图 4）

受测者持盘站在助跑区域内，原地或者助跑将飞盘掷出，丈量掷远线中心点至飞盘第一落地点之间的距离。限时 2 分钟内重复投掷 3 次，取距离最远的一次为测试成绩。

若受测者持盘准备时，其任意一脚完全踏出或触踏助跑区域后侧线，或者飞盘出手前任意一脚完全踏出或触碰掷远线，或掷出的飞盘未落在掷远有效区内（掷远有效区两条界线属于有效区），则该次掷远无效，且视为 1 次测试。



图 4

(5) 飞盘越野测试方法（图 5）

受测者站立在投掷线（线长 10 米）后，手持两片飞盘，交替使用飞盘进行投掷。受测者从投掷线后启动，先投出第一片飞盘后快速跑向飞盘落停点处，单脚站在以飞盘落停点为圆心，半径 30cm 的区域内继续投掷手中的另一片飞盘，然后捡起飞盘继续跑往第二片投掷飞盘的落停点。依次类推，飞盘的路径必须从第一旗杆外侧，第二旗杆内侧，第二旗杆外侧，第一旗杆外侧，投掷线依次通过，在飞盘从投掷线穿过后停表，记录时间。重复测试 2 次，取成绩最好一次为测试成绩。若飞盘的飞行路径未从要求的旗杆一侧通过，受测者需在飞盘的落停点将手中飞盘飞回到合适的位置，重新按要求通过旗杆。

若启动时超线，抢跑，未按顺序依次通过规定路线，离开则视为成绩无效，且视为 1 次测试。

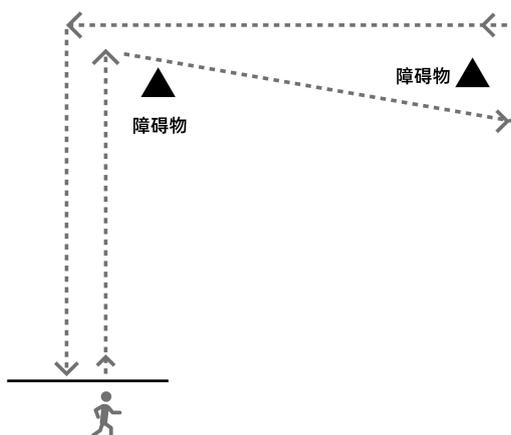


图 5

## 五、器材

高水平青少年飞盘运动员技术等级赛事器材，按《运动员技术等级管理办法》(国家体育总局第 18 号令)规定执行。大众青少年飞盘运动水平等级赛事器材规定如下：

### (一) 比赛、测试用盘（表 4）

极限飞盘、躲避盘为当年度深圳市飞盘运动协会指定的比赛用盘，具体由测评承办方或测试机构提供。

表 4.器材标准

测试等级	项目	飞盘	
		克重（克）	直径（毫米）
4	极限飞盘	175 ± 3	274 ± 3
	躲避盘	88 ± 3	270 ± 3
5	极限飞盘	175 ± 3	274 ± 3
	躲避盘	88 ± 3	270 ± 3

6	极限飞盘	175 ± 3	274 ± 3
	躲避盘	88 ± 3	270 ± 3
7	极限飞盘	175、145 ± 3	240 ± 3
	躲避盘	88 ± 3	270 ± 3
8	极限飞盘	145 ± 3	250 ± 3
	躲避盘	78 ± 3	250 ± 3
9	极限飞盘	110 ± 3	235 ± 3
	躲避盘	78 ± 3	250 ± 3
10—12	极限飞盘	——	——
	躲避盘	68 ± 3	235 ± 3

### （二）测试用掷准架

掷准区域是离地 1 米，边长 1.5 米的正方形区域。

掷准架为当年度深圳市飞盘运动协会指定的掷准架，具体由测评承办方或测试机构提供。

### （三）测试用越野标杆

标杆高度不低于 1.5 米，直径不小于 2.5 厘米。

越野标杆为当年度深圳市飞盘运动协会指定的越野标杆，具体由测评承办方或测试机构提供。

## 六、运动水平等级标准评定管理

高水平青少年飞盘运动员技术等级评定，执行《运动员技术等级管理办法》（国家体育总局第 18 号令）。大众青少年飞盘运动水平等

级评定管理规定如下：

（一） 赛事评定管理

尚在研究中，暂不对外开放。

（二） 技术测试评定管理

1. 受测者要求

（1） 测试前受测者本人或其监护人应对自己或被监护人的健康状况有全面的了解，并与测试机构签署《测试知情同意书》。

同时，根据不同等级，缴纳相应等级的测试费。10-12级为 200 元/次的测试费，7-9 级为 300 元/次的测试费，4-6 级为 400 元/次的测试费。

（2） 受测者在测试时应着飞盘服或其它适合测试的运动服与运动鞋，并进行充分的热身和准备活动。

2. 主考与考委要求

（1） 基本素质

具有高水准的职业道德、高尚的思想情操；具有强烈的事业心和责任感；严于律己，遵纪守法，自觉遵守国家体育总局、深圳市广电文化旅游体育局和深圳市飞盘运动协会颁布的各项规章制度。

（2） 考委资格

体育系统飞盘教练员，深圳市飞盘运动协会注册的裁判员，拥有深圳市飞盘运动协会颁发的飞盘教练员或裁判员证者，可向深圳市飞盘运动协会提出申请，获取考委资格；

全国大、中、小学体育教师可直接报名参加深圳市飞盘运动协会

举办的考委培训班，考核合格后获得考委资格；

各类飞盘运动从业人员可向深圳市飞盘运动协会提出申请，获批后参加考委培训班，考核合格后获得考委资格。

### （3）考委选派

考委由深圳市飞盘运动协会选派，被选派的考委必须无不良诚信记录和不良执裁记录，持证上岗。

每次测试至少选派主考 1 人、考委 1 人、数据记录人员 1 人。

## 3. 测试机构要求

### （1）测试场地要求

测试场地可以是飞盘场，足球场，也可以是天然草皮、人工草皮田径场等室外场地，但必须满足各项测试的要求，同时必须平坦无阻。另外，测试机构还必须保持场地干净、整洁、卫生，免受坚固物体造成的伤害或其他安全隐患，必须有安全出口和紧急疏散道。

### （2）测试设备要求

视测试情况配备秒表 3-6 块、标志盘或标志桶 5-10 个、经过校验的皮尺 3-5 把。其他未作说明的设备，则参考各等级测试要求给予准备。

### （3）测试器材要求

所有测试器材都应符合“本办法”中有关器材的要求，并根据测试类别与测试等级配备相应的器材。视测试情况配备适宜飞盘 30-50 片，掷准架 2-4 套。

### （4）测试环境要求

在室外进行的测试应综合考虑当地天气情况，选择在适宜的天气条件下开展相关测试活动。若遇当地气象部门预警的高温、雾霾等不利气象条件时，应停止测试或选择在条件适宜的室内进行。

### （三） 评定工作流程

#### 1. 高水平青少年飞盘运动员技术等级评定工作流程

按《运动员技术等级管理办法》(国家体育总局第 18 号令)执行。

#### 2. 大众青少年飞盘运动水平等级评定工作流程

各考生的成绩单由考委签字确认后，提交至深圳市飞盘运动协会文档管理处存档，并于 5 个工作日内上传至深圳市飞盘运动协会官方网站公布。

### （四） 等级证书发放

#### 1. 高水平青少年飞盘运动员技术等级证书发放

按《运动员技术等级管理办法》(国家体育总局第 18 号令)执行。

#### 2. 大众运动水平等级证书发放

实物等级证书由深圳市飞盘运动协会秘书处负责制作，可选择自行领取或者快递到付。

## 七、 其他

（一） 赛事等级和技术统计数据、技术测试数据以深圳市飞盘运动协会官方发布为准。

（二） 本办法自引发之日起试行。

（三） 本办法由深圳市飞盘运动协会负责解释。