

附件 2:

体能测试

一、腹肌、背肌耐力

腹肌、背肌耐力训练可以提高运动员核心抗屈伸能力以及良好的力量传导能力。对于运动专项水平提高非常大，良好的核心耐力可以让运动员更好的骑姿和躯干的稳定完成训练以及比赛。

测试办法:

所需器材：长凳或跳箱。

测试要求:

1. 开始测试前运动员可以进行简单的热身，以防止受伤（包括核心区肌肉激活，原地平板支撑等）；
2. 被测者仰卧或俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持头部与身体在同一条直线上，且不低于水平面，可适当高于水平面。记录运动员保持身体位置的时间；
3. 如果身体低于水平面超过 30 度时，或头部有明显前屈或后仰时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，记录时间。如果运动员维持时间达到男子 140s 、女子 125s 时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。



区间 \ 指标	腹肌耐力 (s)		背肌耐力 (s)	
	男	女	男	女
10	≥140	≥125	≥140	≥125
9	≥130	≥115	≥130	≥115
8	≥120	≥105	≥120	≥105
7	≥115	≥95	≥115	≥95
6	≥110	≥90	≥110	≥90
5	≥105	≥85	≥105	≥85
4	≥100	≥80	≥100	≥80
3	≥90	≥70	≥95	≥75
2	≥80	≥60	≥90	≥70
1	≥70	≥50	≥80	≥60

二、平衡能力

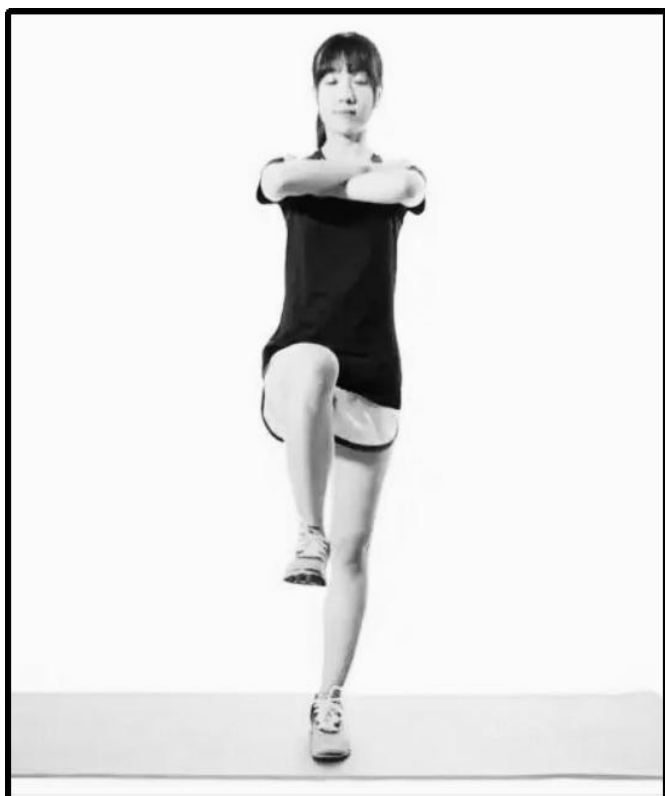
本体感受和平衡能力是马术运动的重点，良好的本体感受和平衡能力可以让运动员更好的提高驾驭马匹的能力等。

测试办法：

所需要用到的器材：计时器。

测试要求：

1. 运动员穿普通运动鞋测试，单腿支撑，对侧腿抬起，双手交叉放置于胸前，准备姿势完成后闭眼开始计时；
2. 当运动员双脚同时触地或同时腾空时结束测试，记录时间，每侧脚有 2 次测试机会，组间可以休息 60s；
3. 记录双腿的成绩，取成绩差的那一侧脚计入成绩。



区间 \ 指标	闭眼单腿平衡(S)	
	男	女
/		
10	≥60	≥55
9	≥57	≥52
8	≥54	≥49
7	≥51	≥46
6	≥48	≥43
5	≥45	≥40
4	≥42	≥37
3	≥39	≥34
2	≥36	≥31
1	≥33	≥28

三、1000M 测试（女子 800 米）

心肺耐力虽然是运动员完成日常训练以及体能训练的基础，但是考虑到马术运动员比赛和训练并不需要非常强大的有氧耐力水平，所以测试指标具有专项性，同时马术运动员年龄跨度较大，不同年龄段有不同的测试指标。

测试办法：

所需器材：秒表，400m 田径场。

测试要求：

1. 热身：运动员需要进行充分的热身。（包括慢跑、动态拉伸等）；

2. 测试：运动员尽快完成 1000 米距离的跑步（标准田径场跑 7.5 圈），记录完成时间，计量单位为“分:秒”，精确到整数。



男子1000米

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
≤3:17	≤3:27	≤3:42	≤4:07	≤4:32	≤4:52	≤5:12	≤5:32	≤5:52	≤6:12

女子800米

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
≤3:18	≤3:30	≤3:44	≤4:09	≤4:34	≤4:44	≤4:54	≤5:04	≤5:14	≤5:24