附件1：

**花样滑冰体能训练营**

**入营测试达标标准**

1. 30米冲刺跑计时测试：5s；
2. 垂直纵跳（摆臂CMJ）高度测试：男队员50cm，女队员45cm；
3. 俯卧撑：男队员45次，女队员35次；
4. 杠铃深蹲：男队员相对值1.3，女队员1；
5. 左右抛实心球：男队员（3kg）9.9m，女队员（2kg）9.5m；
6. 3公里跑测试：男队员12min30s，女队员13min；
7. 25公里跑测试。男队员3h30min，女队员3h50min。

注：上述7项测试，6项达标即可。