**附件3：**

|  |  |
| --- | --- |
| **越野滑雪体能测试内容** | |
|  | 指标 |
| 形态 | 身高 |
| 体重 |
| 上肢长 |
| 下肢长 |
| 下肢长B |
| 体成分 |
| 素质机能 | 下肢横向爆发力：立定跳远、立定3级跳 |
| 有氧能力：20米折返跑 |
| 上肢力量：引体向上（男）、曲臂悬垂（女） |
| 上肢力量：俯卧撑、握力 |
| 平衡：单脚闭眼站立 |
| 核心力量：30s两头起、平板支撑 |
| 灵敏：十字象限跳 |
| 心理 | 心理量表 |

注：根据现场实际情况，测试内容会有所调整。