

附件 1

单板滑雪运动员跨界跨项跨季选材标准

一、选拔对象

(一)具备成为专业运动员的政治思想素质,有意愿从事单板滑雪运动,具备成为单板滑雪运动员的基本身体形态,具备从事滑雪项目所需的身体素质和认知能力。

(二)跨界跨项选材范围:在滑板,轮滑、体操、武术、蹦床、技巧、杂技、田径等相关项目中挑选人才。

二、选材方法

以身体形态、基础体能、心理素质、专项素质等为基本考察内容,先进行体能初测,后进行专项技巧测试。注重考察运动员在单板滑板项目的明显特长和特质,重在挖掘潜力。

基本要求:

(一)思想端正,政治觉悟高。

(二)年龄:13—18 岁适宜(如特别优秀,可放宽年龄限制)。

(三)性别:男女皆可,女性优先。

(四)身体形态指标:预测身高(骨龄)、体重、身高适中(男子不超 1 米 75,女子不超 1 米 65)、身材匀称、偏轻、体脂低、BMI、指距—身高指数、克托莱指数。

(五)基础体能及专项素质指标:柔韧性、平衡能力、有氧能

力、无氧耐力、下肢强度、力量、协调性和单腿力量；下肢平衡能力、协调性和技巧、爆发力、弹跳力、加速度和速度、上肢力量、耐力以及对躯干和下半身的控制能力，能做空中翻滚动作者优先。

（六）心理素质测试：具备坚强的意志力，较强的感知觉，较快的反应能力，较强的自信心以及一定的冒险精神。

（七）胆量测试：高台背向下落、空中转体 180 度下落、空中转体 360 度下落、前滚翻、后滚翻、前空翻、后空翻。

（八）热爱单板滑雪运动，自愿进入单板滑雪队集训。

三、测试项目

（一）体能测试

1. 力量爆发力素质：

- （1）纵跳（双脚）女 90CM 以上合格，男 100CM 以上合格；
- （2）单腿 3 次稳定性跳远（女 150CM 合格，男 170CM 以上合格）；
- （3）单腿深蹲（左右各 30 秒以上合格）；
- （4）跪姿实心球侧抛（女 9 米以上合格，男 10 米以上合格）；
- （5）灵敏协调：T 形跑（7 5 以下合格）/5—10—5 测试（6 2 秒以内合格）。

2. 平衡稳定能力：

- （1）单脚闭眼测试（60—80 秒合格）；
- （2）倒立（30—40 秒）；
- （3）耐力素质：

400 米跑(1 分 20 秒以内合格)。

(4) 柔韧性:

坐位体前屈(70CM 以上合格), 踝关节背屈灵活性(25 度到 30 之间合格)。

(5) 有氧能力测试:

20 米折返跑: 记录往返次数和达到的级别。

(6) 下肢力量和协调性测试(速度、力量、敏捷度、平衡性和技巧):

立定跳远(200—260 厘米);

立定三级跳远(7—10 米, 每次测试, 运动员尝试 3 次)。

(7) 加速度和速度:

20 米冲刺跑(每人 4 次, 前两次用全力的 50%和 75%热身, 后两次全力跑)记录全力奔跑时取得的最佳成绩)。

(8) 上肢协调性和身体管理能力, 尤其是手臂和背部的拉力, 以及下肢控制能力:

引体向上(20—30 次, 测试方法: 握杠时, 手臂比肩稍宽, 身体完全伸展并静止, 膝盖和脚踝呈一条直线, 下巴过杠。恢复初始姿势后, 再进行下一个引体向上。任何时候脚部都不能触地)。

(9) 测试运动员上肢的力量和耐力:

90 度俯卧撑。

(10) 测试滑雪运动所需的肌肉力量和无氧耐力:

连续跳跃(使用跳箱, 箱子尺寸: 高 30—40 厘米, 长 50 厘

米，宽 40 厘米）。

测试工具：2 个高 6 英寸，长 18 英寸的跨栏。2 个跨栏平行放置，相距 24 英寸。

测试方法：运动员须在两个跨栏之间来回不间断跳跃 60 秒。运动员每成功跨栏 1 次，记 1 分。

（二）专项技巧测试（根据实际场地情况确定）

1. 单脚骑乘—运动员将会被要求一只脚置于雪地，另一只脚固定在单板上，并由较矮缓坡自上而下单板滑行（滑行 20 米）。此项用于测试雪地滑行上的身体平衡性及协调性。

2. 脚掌滑行—运动员会被要求穿戴好单板滑行装备，并于斜坡自上而下使用脚掌部位滑行（滑行 20 米）。此项用于测试雪地滑行上的身体控制能力，以及跟随指令的能力。

3. 固定状态腿法—运动员会被要求穿戴好单板滑行装备，并于固定位置垂直跳起，挑起同时原地旋转 90/180 度。此项用于测试腿部肌肉力量，以及空中转向控制能力。