附件1：

**滑板项目选材指标与标准**

滑板项目选材指标包括体能、专项能力、伤病筛查等。

体能测试主要包括运动员身体形态、身体机能、运动素质；专项能力主要测试初上滑板能力；伤病筛查以排除重大伤病为主。

选材小组根据参加测试运动员的整体综合能力，筛选出滑板试训人员。试训分两个阶段，第一阶段试训一个月，第二阶段集训六个月。

**第一部分面试**

与运动员沟通交流，对年龄、项目、训练时长等作简单了解，对运动员精神面貌、身体形态、关节活动度作初步评判。

**备注：面试结束后对运动员进行初步筛选。**

**第二部分体能测试**

**（分值：满分80分，优秀56分，合格42分）**

**一、身体形态测试（满分10分）**

要求：测试仅记录数据。

**二、坐位体前屈（柔韧性）**

要求：脱鞋坐在测试板前，双腿伸直，勾脚尖，双臂前平举，用两手手指一次性推送标尺至最大限度并保持2-3秒。

|  |  |
| --- | --- |
| 评分 | 体前屈（cm） |
| 10 | ≥28 |
| 9 | 27 |
| 8 | 26 |
| 7 | 25 |
| 6 | 24 |
| 5 | 22-23 |
| 4 | 20-21 |
| 3 | 18-19 |
| 2 | 16-17 |
| 1 | 15 |
| 0 | ＜15 |

1. **垂直纵跳（下肢爆发力）**

要求：原地向上跳起，跳起过程中膝盖伸直，测量双脚离地面高度。

所需器材：纵跳测试仪

指标建议：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分 | 垂直纵跳（男生） | 垂直纵跳（女生） |
| 10 | ≥55 | ≥50 |
| 9 | 54 | 49 |
| 8 | 53 | 48 |
| 7 | 52 | 47 |
| 6 | 51 | 46 |
| 5 | 50 | 45 |
| 4 | 47-49 | 42-44 |
| 3 | 43-46 | 38-41 |
| 2 | 39-42 | 34-37 |
| 1 | 35-38 | 30-33 |
| 0 | ＜35 | ＜30 |

1. **平衡能力测试**

项目：单脚独立（闭眼）

要求：初始位置，以右脚为例，单脚站立地面。左腿后屈，用左手握住左脚踝处。听口令闭眼开始计时。右脚位移、睁开眼、手触地、手离开脚踝，有任何一项发生，测试结束。

所需器材：秒表

指标建议：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 性别 | 数值（s） | 得分 |
| 男、女生 | ≥45 | 10 |
| 44 | 9 |
| 43 | 8 |
| 42 | 7 |
| 41 | 6 |
| 37-40 | 5 |
| 33-36 | 4 |
| 29-32 | 3 |
| 25-28 | 2 |
| 21-24 | 1 |
| ＜20 | 0 |

1. **T型跑（敏捷性测试）**

在开阔的场地，划10米的横线，在线的近端0米设（C点）、中间5米设（B点）、远端10米设（D点）各放置一个锥桶，在中间5米（B点）处划10米垂直延长线设（A点）并放置锥桶，形成一个T型。

要求: 发令后（开始计时），运动员由A点跑至B点并触碰椎桶，随后向左侧滑步并触碰C点椎桶，再向右侧滑步并触碰D点椎桶，再滑步至B点触碰椎桶，最终后退跑至A点并触碰锥桶停表。（运动员身体始终面向前方，侧滑步时出现交叉步、跑步，成绩无效）

所需器材：卷尺、秒表、T型跑测试锥桶高度30cm。

指标建议：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 性别 | 数值（s） | 得分 |
| 男生 | ≤11.00 | 10 |
| 11.10-11.50 | 8 |
| 11.60-12.00 | 6 |
| 12.10-12.50 | 4 |
| 12.60-13.00 | 2 |
| ＞13.00 | 0 |
| 女生 | ≤12.00 | 10 |
| 12.10-12.50 | 8 |
| 12.60-13.00 | 6 |
| 13.10-13.50 | 4 |
| 13.60-14.00 | 2 |
| ＞14.00 | 0 |

1. **腰腹力量测试**

项目：两头起

要求：仰卧在垫子上，双腿水平伸直，双臂伸直头上举，身体成水平“一”字。收腹，双臂和双腿同时向上抬起，双手触及双脚最高点，向下还原至初始姿态。

指标建议：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间 | 数值（个） | 得分 |
| 30秒 | ≥40 | 10 |
| 35-39 | 8 |
| 30-34 | 6 |
| 25-29 | 4 |
| 20-24 | 2 |
| ＜20 | 0 |

1. **有氧能力测试**

测试项目：3000米

指标建议：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 男 | 女 | 得分 |
| ≤10:00 | ≤11:00 | 10 |
| 10:01-10:15 | 11:01-11:15 | 9 |
| 10:16-10:30 | 11:16-11:30 | 8 |
| 10:31-10:45 | 11:31-11:45 | 7 |
| 10:46-11:00 | 11:46-12:00 | 6 |
| 11:01-11:30 | 12:01-12:30 | 5 |
| 11:31-12:00 | 12:31-13:00 | 4 |
| 12:01-12:30 | 13:01-13:30 | 3 |
| 12:31-13:00 | 13:31-14:00 | 2 |
| 13:31-14:00 | 14:01-14:30 | 1 |
| ＞14:00 | ＞14:30 | 0 |

**八、无氧能力测试（ATP-CP）**

测试项目：30米

指标建议：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 男 | 女 | 评分 |
| ≤4.24 | ≤4.6 | 10 |
| 4.3 | 4.7 | 9 |
| 4.4 | 4.8 | 8 |
| 4.5 | 4.9 | 7 |
| 4.6 | 5.0 | 6 |
| 4.7 | 5.1 | 5 |
| 4.8 | 5.2 | 4 |
| 4.9 | 5.3 | 3 |
| 5 | 5.4 | 2 |
| 5.1 | 5.5 | 1 |
| ≥5.2 | ＞5.5 | 0 |

**备注：体能测试总分达到42分运动员参加专项测试**

**第三部分专项能力测试**

**（分值：满分20分，优秀18分，合格14分）**

要求：开始前教练示范动作，随后有预留时间练习。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 分值 | 备注 |
| 抬/压板头 | 1-4 | 由专业滑板教练进行评分 |
| 直行推板 | 1-4 |
| 板上转体180度 | 1-4 |
| 翻板跳跃上板 | 1-4 |
| 板上平衡 | 1-4 |

中国轮滑协会

2022年6月29日