

中国冰球运动学院跨项选拔青少年 冰球运动员测试标准

（一）基础体能

围绕身体形态、机能进行测试，注重考察运动员的基础指标。

基础体能分类	项目	测试指标/方法
身体形态	身体质量	BMI
	长度	指距
		肩宽
		下肢长（A点）
	身体成分	骨骼肌质量
		体脂百分数

（二）专项体能

围绕身体素质和专项素质进行测试，考察运动员的体能潜力。

专项体能分类	项目	测试指标/方法
身体素质	力量素质	立定跳远
	速度素质	30米跑
	柔韧素质	坐位体前屈
	灵敏素质	30秒十字象限 转身跳
	平衡素质	“Y” balance

专项素质	专项力量素质	侧抛实心球
	专项速度、灵敏素质	折线往返跑

(三) 运动功能

运动功能主要反应最大限度发挥运动技能的能力。

运动功能分类	项目	测试指标/方法
心理功能	心理问卷调查	操作思维、注意的分配、手动稳定性等