

优秀竞技后备人才“选星计划”  
马术项目选星计划选材指标与标准

中国马术协会  
2022年9月

# 目录

1. 选材目标 .....	2
2. 选材范围 .....	2
3. 一般选材要求 .....	3
3.1 身体形态测试 .....	3
3.2 机能测试 .....	3
3.3 一般运动素质测试 .....	3
3.4 心理测试 .....	4
3.5 遗传评估 .....	4
4. 专项选材要求 .....	4
4.1 身体形态 .....	4
4.2 身体素质 .....	5
4.3. 体检 .....	9
5. 运动成绩标准 .....	9

## 1. 选材目标

为全面贯彻落实党中央国务院对“进一步提升我国竞技体育综合实力，提高为国争光能力”的指示要求和备战精神，高效挖掘我国运动员的潜能，充实各个马术项目人才队伍，通过科学的选材，精准定位选拔一批热爱祖国，热爱马术运动，有理想，有道德，意志品质坚定，心理素质坚强，身体机能优秀，运动天赋突出的竞技体育后备人才，争取在奥运会、世界大赛上取得好成绩。

主要是测评那些后天的、可控的、相对变化的因素，比如技战术、运动素质、心理和智能等方面的因素，选拔出接近于甚至高于世界优秀运动员模式的人才。因此，选材中要把握好以下三个原则：

**成长性原则：**青少年的生长发育规律是选材的依据，人类遗传学是选材的基础，人类生存环境是选材的参考要素。通过科学化的评估手段，尽可能有前瞻性地准确预测运动员的生长发育趋势。

**专项性原则：**结合马术项目技术特征、优秀运动员模式来实施具体的选材活动。重点考察运动员的先天因素、内在因素、潜在因素和现阶段竞技能力。

**多样性原则：**必须从生理、生化、心理、运动机能以及遗传等诸多方面进行综合和多指标的选材。

## 2. 选材范围

2.1. 拥护中国共产党的领导，遵纪守法。具有优秀的体育精神和职业道德，刻苦训练、团结向上，敢于担当，具有强烈的为国争光意识。

2.2. 严格遵守国家及国际组织有关赛风赛纪和反兴奋剂工作的要求和规定。

2.3. 符合国家体育总局和协会备战奥运会的实际需要。

2.4. 符合能够长期在境外“与狼共舞”的条件。

2.5. 具有一定的配套马术致胜规律保障资源。

### 3. 一般选材要求

运动员选材必须在科学的测试基础上，通过对客观指标的测试，进行科学的综合评价，在综合分析的基础上对运动员的竞技能力作出科学的预测。

一般运动员科学选材测试基本内容主要围绕测评身体形态、机能素质、一般运动素质、心理素质几个方面，考察运动员各项身体素质潜质。

#### 3.1 身体形态测试

测试运动员身体的外部形状和特征，如身高、体重、BMI 值、上、下肢长度、腿部长度等，从运动解剖学角度筛选符合项目技术特征的身体结构指标。

#### 3.2 机能测试

运动员机能评定一定程度上可以反映出运动员的竞技能力水平，如测试运动员肺活量、心率、最大摄氧量等指标。

#### 3.3 一般运动素质测试

力量素质：主要测试运动员的爆发力、力量耐力、核心力量。

灵敏协调素质：筛选反映动作快速变换能力、动作协调性素质的指标，测试运动员灵敏、协调能力。

耐力素质：筛选反映有氧耐力的指标、无氧能力的指标，测试运动员的耐力。

柔韧素质：筛选反映身体某些关节柔韧程度的指标，测试运动员身体各部分的灵活性等。

平衡能力：筛选反映静态、动态平衡能力的指标，测试运动员平衡控制能力、下肢稳定性、下肢肌肉耐力。

### 3.4 心理测试

测试运动员的坚韧性、理智性、自控性、进取性、情绪性等心理方面的内容。

### 3.5 遗传评估

测试运动员直系亲属的身体基础数值（身高、体重、体脂等）、Vo<sub>2</sub>max、血生化等方面的内容。

## 4. 专项选材要求

高水平运动员选材不仅要测试一般基本内容，更要突出专项特点，特别是马术项目，不同的项目对运动员的专项要求有很大区别，因此还需选择与专项成绩关系密切的指标进行测试。

### 4.1. 身体形态

#### 4.1.1 12-16 周岁

(1) 身高：男子 150cm 以上；女子 150cm 以上（特殊人才可以适当放宽年龄）。

(2) 体重：男子 80kg 以下；女子 70kg 以下（特殊人才可以适当放宽年龄）。

#### 4.1.2 17-21 周岁

(1) 身高：男子 150cm 以上；女子 150cm 以上（特殊人才可以适当放宽年龄）。

(2) 体重：男子 80kg 以下；女子 70kg 以下（特殊人才可以适当放宽年龄）。

#### 4.2 身体素质

指标	测试方法
核心躯干力量	腹肌和背肌耐力测试
有氧耐力	中长跑测试
上肢肌耐力	俯卧撑测试
平衡	单腿平衡或 BOSU 球平衡
身体柔韧度测试	MFS 测试
身体灵敏度测试	T 型跑

##### 4.2.1 腹肌和背肌耐力测试

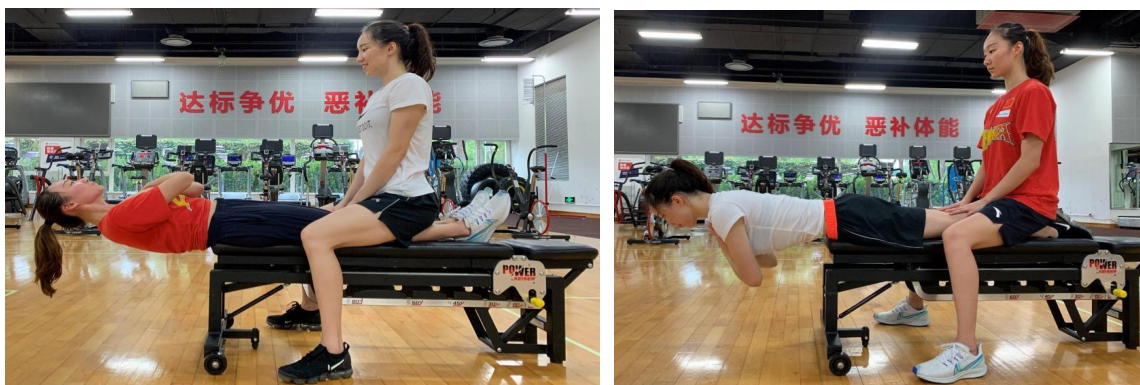
腹肌背肌耐力训练可以提高运动员核心抗屈伸以及良好的力量传到能力。对于运动专项水平提高非常大，因为马术运动接近于表现难美型运动项目，良好的核心耐力可以让运动员以更好的姿态和稳定性完成训练以及比赛。

腹肌测试方式：运动员仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髌前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，教练或同伴帮助固定小腿，尽量将身体保持在一个平面上(偏离幅度 $\leq 15^\circ$ ，见图)。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于或高于水平面 $15^\circ$ 时，进行一次提醒，如仍然无法达到要求或再次偏离，即测试停止，计量单位为秒，精确到整数。

背肌测试方式：运动员俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髌前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，教练或同伴帮助固定小腿，尽量将身体保持在一个平面上(偏离幅度 $\leq 15^\circ$ ，见图)。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于或高于水平面 $15^\circ$ 时，进行一次提醒，如仍然无法达到要求或再次偏离，即测试停止，计量单位为秒，精确到整数。所需器材有长凳或跳箱，秒表。

达标标准：12-16 周岁：90 秒 $\pm$ 30 秒

17-21 周岁：120 秒 $\pm$ 30 秒



4.2.2 中长跑测试：心肺耐力是运动员完成日常训练以及体能训练的基础。

测试方法：在 400 米周长的跑道上进行。

达标标准：12-16 周岁 1000 米：4 分±0.5 分

17-21 周岁 3000 米：13 分±0.5 分

#### 4.2.3 上肢肌耐力-俯卧撑

虽然马术运动员并不需要特别强大的上肢推拉力量和大功率力量输出，但是基础性的肌肉耐力还是必须具备。

测试方式：运动员通过标准俯卧撑完成，测试从开始做至力竭的个数。

达标成绩：12-16 周岁：25±5 个/男；22±5 个/女

17-21 周岁：30±5 个/男；25±5 个/女

#### 4.2.4 单腿平衡或 BOSU 球平衡 60 秒±20 秒

本体感受和平衡力是马术运动的重点，良好的本体感受和平衡性可以让运动员更好的控制马匹前进方向以及训练比赛步伐。

体测方式：单腿平衡、另一条腿髋大腿小腿均保持 90°，根据运动员水平决定是否采取闭眼的方式。

达标成绩：60 秒±20 秒

#### 4.2.5 身体柔韧度测试

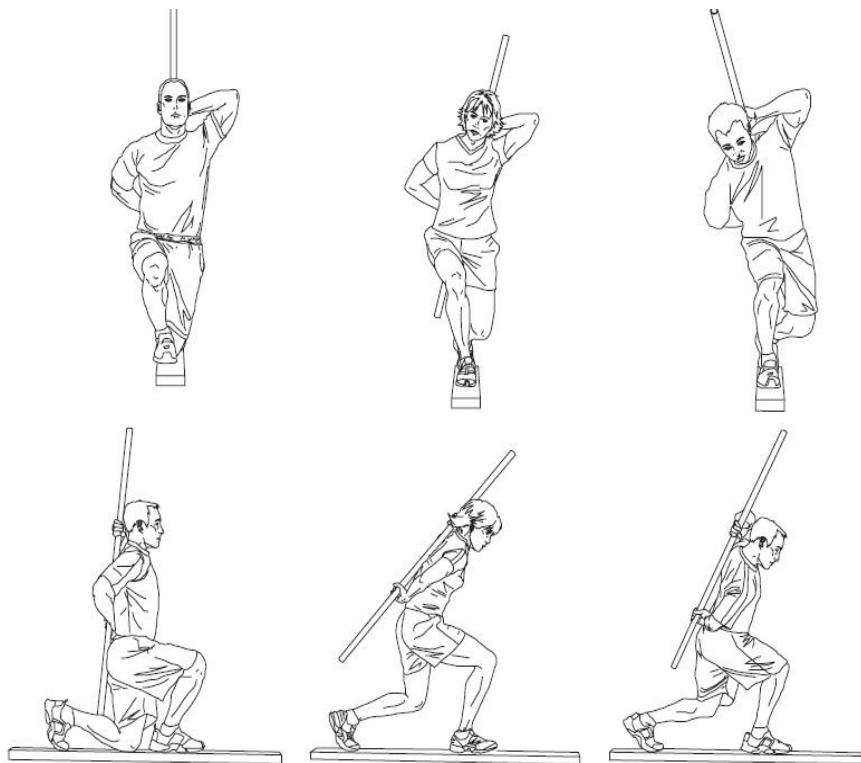
MFS 测试可以评估躯干、肩部、髋和踝关节的灵活性，股四头肌的柔韧性和膝关节的稳定性。由于受测者要进行扭转动作，因此他必须具有足够的稳定性及双侧对称性。

体测方式：测量运动员胫骨的长度；运动员以右足踩在一块 2\*6 的测试板的末端，在身体后方以右手在头后，左手在身后下方握住一根长杆，保持杆紧贴头后、胸椎和骶骨；从右足尖向前量取与胫骨相同的长度并标记，然后左足向前迈出一大步足跟落在标记上，随后下蹲致后膝在前足跟后



触板。始终保持双足在向前的直线上；允许尝试 3 次来完成测试动作。双侧上下肢交换，再次完成测试，取两次测试的低分记录。

测试标准：



从左至右分别为合格、良好、不合格。

合格：圆棍仍保持与头、腰椎或骶骨接触；躯干没有明显移动；圆棍和双脚仍处于同一矢状面；膝盖接触木板

良好：圆棍不能保持与头、腰椎或骶骨接触；可以观察到躯干移动；双脚没有处于同一矢状面；膝盖不能接触木板

不合格：身体失去平衡

#### 4.2.6 身体灵敏度测试

T 型跑：从开始位置向前冲刺 10 米，右侧转横向侧滑步 5 米，再向左横向侧滑步 10 米，再向右横向侧滑步 5 米，最后转身向后冲刺 10 米，记录完成时间，作为参考。

### 4.3. 体检

主要检查运动员有无不适合从事本项目的疾病或损伤，包括但不限于：呼吸循环系统疾病、各种遗传病、慢性病、传染性疾病、视力障碍（重度近视、弱视、青光眼）等疾病，以及影响训练效果的陈旧性运动损伤等。

## 5. 运动成绩标准

5.1 少年组：12-16 周岁，要求场地障碍能力达到中马协国三级水平（120cm），盛装舞步能力达到中马协中三级水平。

5.2 青年组：17-21 周岁，要求场地障碍能力达到中马协国二级水平（135cm），盛装舞步能力达到中马协中二级水平。