附件1

体能达标项目测试方法及要求

**一、腹肌耐力**

被测者仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂后上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不得超过30度。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于水平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，如果运动员维持时间达到120s时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。

**二、背肌耐力**

被测者俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体在一个平面上。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，如果运动员维持时间达到120s时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。