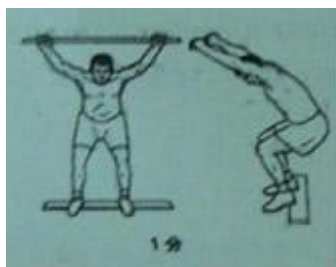
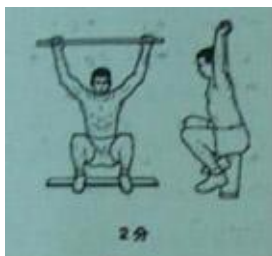


FMS（Functional Movement Screen）功能性运动测试

项目： 运动员姓名： 测试日期： 测试者：

1、深蹲测试			
目的	评价髋、膝、踝关节的双侧对称功能活动能力； 通过上举杠铃杆过头顶，测试胸椎和双肩的双侧对称功能活动能力。		
操作指南	1、首先运动员以双足间距稍宽于肩宽站立，同时双手以相同间距握杆（肘与杆成 90°）； 2、然后双臂伸直向上举杆过顶，慢慢下蹲至深蹲位前尽力保持双足后跟着地， 3、保持面向前，抬头挺胸，杆保持在头顶以上； 允许试三次，如果还是不能完成这个动作，在运动员的双足跟下各垫 5CM 厚的板子再完成以上动作。		
评分	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>3分： a 杆在双足上方平行或更后； b 躯干与胫骨平行或与地面垂直； c 下蹲保持大腿低于水平线； d 保持膝与足 2 或 3 趾方向一致。</p> <p>2分： a b c d 之一不能达标。</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>1分： a b c d 中 2-4 个不能达标</p> <p>0分： 测试过程中任何时候，运动员感觉身体某部位疼痛，得 0 分。</p> </td> </tr> </table>	<p>3分： a 杆在双足上方平行或更后； b 躯干与胫骨平行或与地面垂直； c 下蹲保持大腿低于水平线； d 保持膝与足 2 或 3 趾方向一致。</p> <p>2分： a b c d 之一不能达标。</p>	<p>1分： a b c d 中 2-4 个不能达标</p> <p>0分： 测试过程中任何时候，运动员感觉身体某部位疼痛，得 0 分。</p>
<p>3分： a 杆在双足上方平行或更后； b 躯干与胫骨平行或与地面垂直； c 下蹲保持大腿低于水平线； d 保持膝与足 2 或 3 趾方向一致。</p> <p>2分： a b c d 之一不能达标。</p>	<p>1分： a b c d 中 2-4 个不能达标</p> <p>0分： 测试过程中任何时候，运动员感觉身体某部位疼痛，得 0 分。</p>		



问题分析：

项目： 运动员姓名： 测试日期： 测试者：

2、跳栏架	
目的	评定髋、膝、踝关节的稳定性和两侧功能的灵活性。
操作指南	1、运动员双足并拢，足趾处于栏架下方； 2、调整栏架与运动员胫骨结节同高，双手握杆置于颈后肩上保持水平；

	<p>3、运动员缓慢抬起一腿跨过栏杆，并以足跟触地，同时支撑腿保持直立，重心放在支撑腿上，并保持稳定；</p> <p>4、缓慢恢复到起始姿势，运动员有三次机会完成测试；</p> <p>5、抬另一侧腿重复以上动作，记录最低得分。</p>
评分	<p>3分： 髌膝踝在矢状面上成一直线； 腰部几乎没有明显移动； 双手握杆与地面（横栏）平行。</p> <p>2分： 髌膝踝在矢状面上不成一直线； 腰部有移动； 双手握杆与地面（横栏）不平行。</p> <p>1分： 足碰到横杆； 身体失去平衡。</p> <p>0分： 测试过程中任何时候，运动员感觉身体某部位疼痛，得0分。</p>



问题分析：

项目： 运动员姓名： 测试日期： 测试者：

3、直线弓步蹲测试	
目的	评价髌部的稳定性与活动能力，股四头肌的柔韧性以及膝踝关节的稳定性
操作指南	<p>1、测量运动员胫骨的长度；</p> <p>2、运动员以右足踩在一块 2*6 的测试板的近端，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；</p> <p>3、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</p>

	<p>一步足跟落在标记上，随后下蹲至后膝在前足跟后触板。始终保持双足在向前的直线上；</p> <p>允许尝试 3 次来完成测试动作；</p> <p>4、双侧上下肢交换，再次完成测试，取两次测试的低分记录。</p>
评分	<p>3 分： 躯体部分基本没有晃动； 保持双足踩在测试板上； 保持后膝在前足跟后触板。</p> <p>2 分： 躯体部分出现晃动； 不能保持双足踩在测试板上； 后膝不能在前足跟后触板。</p> <p>1 分： 失去平衡</p> <p>0 分： 测试过程中任何时候，运动员感觉身体某部位疼痛，得 0 分。而且需要医学专家尽快检查出现疼痛的原因。</p>



问题分析：

项目： 运动员姓名： 测试日期： 测试者：

4、肩带/肩关节活动性	
目的	综合测试评价肩关节内旋、后伸及内收能力
操作指南	<p>1、运动员站立位，一只手由下向上以手背贴后背部，沿脊柱尽力上摸，握住木尺；</p> <p>2、另一手由上向下单手以手掌贴紧后背部，握木尺从上向下尽力滑动；</p> <p>3、记录两拳间尺子距离（由测试者协助握好尺子，垂直地面）；</p> <p>4、上下交换双手位子，重复以上测试，取低分为测试得分。</p>
评分	<p>3 分： 保持正确的队列姿态（双肩、髌、膝及足）； 保持双肩水平； 肩胛骨紧贴躯干（没有摆动）； 肩关节和躯干保持在同一垂直平面上。</p>

<p>上下两手间距离小于一只手距离（腕横纹到中指尖距离，可先测量得出数字）</p> <p>2分： 上下两手间距离大于一只手距离，而小于 1.5 只手距离</p> <p>1分： 上下两手间距离大于 1.5 只手距离</p> <p>0分： 测试过程中任何时候，运动员感觉身体某部位疼痛，得 0 分。而且需要医学专家尽快检查出现疼痛的原因。</p>
--



问题分析：

项目： 运动员姓名： 测试日期： 测试者：

5、直腿主动上抬	
目的	评价腘绳肌与比目鱼肌的柔韧性、保持骨盆稳定性和一侧腿的主动伸展能力
操作指南	<p>1、运动员仰卧，双手置于身体两侧，掌心向上，平躺在地上，一侧膝盖下放置 2*6 木板；</p> <p>2、上抬被测腿，踝背屈，膝关节伸直；</p> <p>3、保持一侧腿与木板接触，且身体紧贴地面，随后以木杆放在踝关节中央，并自然下垂，与地面垂直；</p> <p>4、换另一侧腿完成测试，记录最低分。</p>
评分	<p>3分： 木杆在另一侧髌前上嵴与大腿中点之间。</p> <p>2分： 木杆位于另一侧大腿中点与膝之间。</p> <p>1分： 木杆位于另一侧腿膝关节以下。</p>

0分：
测试过程中任何时候，运动员感觉身体某部位疼痛，得0分。

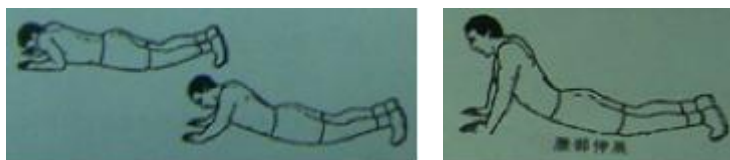


问题分析：

项目： 运动员姓名： 测试日期： 测试者：

6、控体俯撑测试	
目的	在上肢对称性活动中，测试躯干水平面内的稳定性，同时直接测试肩胛骨的稳定性。
操作指南	<p>1、运动员俯卧，双足与肩宽着地，双前臂稍宽于肩撑地；</p> <p>2、双手大拇指与头顶保持在一条直线上，同时双膝关节尽力伸直，女性运动员双上臂可少下移，使双手拇指与下颌保持在一条直线上；</p> <p>3、腰椎保持自然伸直姿势；</p> <p>4、运动员向上撑起，身体整体抬起，完成动作全过程腰部不可晃动，保持腰椎自然伸直姿势；</p> <p>5、男性运动员如果不能从起始姿势完成此动作，可以上臂下移使双手拇指与下颌保持在一条直线上，再完成一次动作；如果女性运动员如果不能从起始姿势完成此动作，可以双上臂下移使双手拇指与颈部保持在一条直线上再完成一次撑起动作。</p>
评分	<p>3分：从标准俯卧地面姿势开始，完成动作； 男性双手大拇指与头顶保持在一条直线上； 女性双手拇指与下颌保持在一条直线上； 全过程保持腰椎自然伸直姿势。</p> <p>2分：标准俯卧地面姿势，但在开始动作前运动员已经稍抬起躯体； 男性双手大拇指与头顶保持在一条直线上； 女性双手拇指与下颌保持在一条直线上； 全过程保持腰椎自然伸直姿势。</p> <p>1分： 男性运动员在双上臂下移的情况下勉强完成一次撑起动作； 女性运动员在双上臂下移的情况下勉强完成一次撑起动作； 不能在全过程中保持腰椎自然伸直姿势（即使可以在重复时完成标准动作）；</p>

<p>0分： 测试过程中任何时候，运动员感觉身体某部位疼痛； 或者得3分时，补充腰部伸展动作时出现疼痛，得0分。</p>



问题分析：

项目： 运动员姓名： 测试日期： 测试者：

7、转体稳定性测试	
目的	在上下肢联合运动中测试躯干的多向稳定性。
操作指南	<p>1、运动员肩部与躯干上部垂直，髋和膝屈曲 90 度，大腿与躯干下部垂直，足背屈；腰椎保持自然伸直姿势；</p> <p>2、放一块 2*6 的测试板在手与膝之间，使双手与双膝都可以触到板；肩后伸，同时伸展同侧髋与膝关节，运动员抬起手和腿并离地约 6 英寸。抬起的肘、手和膝必须与测试板的边线保持在同一平面内。躯干保持在与测试板平行的水平面内。全过程保持腰椎自然伸直姿势；</p> <p>3、运动员肘与膝在平面内屈曲靠拢；</p> <p>运动员可以尝试 3 次来完成测试动作；</p> <p>如果运动员得分在 3 分以下，以同时上抬对侧肢体的方式（成对角线）完成测试动作；</p> <p>运动员换用对侧肢体完成相同测试动作，记录最低得分。</p>
评分	<p>3分： 运动员双侧肢体都能完成标准测试动作（以同侧肢体同时上抬方式），同时保持腰椎自然伸直姿势，躯干与地面平行，肘、膝关节与测试板边线在同一平面内。</p> <p>2分： 运动员能以对侧肢体同时上抬方式完成标准测试动作，同时保持腰椎自然伸直姿势，躯干与地面平行。</p> <p>1分： 运动员以对侧肢体同时上抬方式也不能完成试动作。</p>

	<p>0分： 测试过程中任何时候，运动员感觉身体某部位疼痛； 或者得3分时，补充腰部弯曲动作时出现疼痛，得0分。</p>
--	--



问题分析：

项目： 运动员姓名： 测试日期： 测试者：

8、单腿跳/骨盆稳定性测试	
目的	评价骨盆的稳定性，以及在动态功能活动中的控制能力
操作指南	<p>1、运动员单腿站立，双手叉腰放在髂前上棘上；</p> <p>2、运动员双腿交替分别完成6次最大力的单腿跳；</p> <p>3、在跳起和落地过程中，分别从前、后和两侧观察运动员骨盆（双手）稳定情况，大腿与膝关节，小腿和踝关节的动作及姿势。</p>
评分	<p>3分： 保持正确的队列姿态（双肩、髌、膝及足）； 腰椎保持正确姿势； 骨盆在横向平面内（通过观察两侧的双手及臀部来判断）； 膝关节保持和同足2或3趾方向一致。</p> <p>2分： 保持正确的队列姿态（双肩、髌、膝及足）； 腰椎保持正确姿势； 骨盆在横向平面内（通过观察两侧的双手及臀部来判断）； 身体重心偏向一侧（出现脊柱侧弯）；</p>

	<p>膝关节不能保持和同足 2 或 3 趾方向一致。</p> <p>1 分： 不能保持正确的队列姿态（双肩、髌、膝及足）； 腰椎姿势不正确； 身体重心偏向一侧（出现脊柱侧弯）； 骨盆不在横向平面内（偏向一侧）； 膝关节和同足 2 或 3 趾方向不一致。</p> <p>0 分： 测试过程中任何时候，运动员感觉身体某部位疼痛，得 0 分。而且需要医学专家尽快检查出现疼痛的原因。</p>
--	--

问题分析：