

體能測試

Apprentice Jockeys' School Fitness Test

注意事項

- 穿著適當運動服
- 測試項目共 8 項
- 測試項目將輪流進行
- 心肺耐力測試將會安排在最後舉行



(柔软度测试)



(卷腹测试)



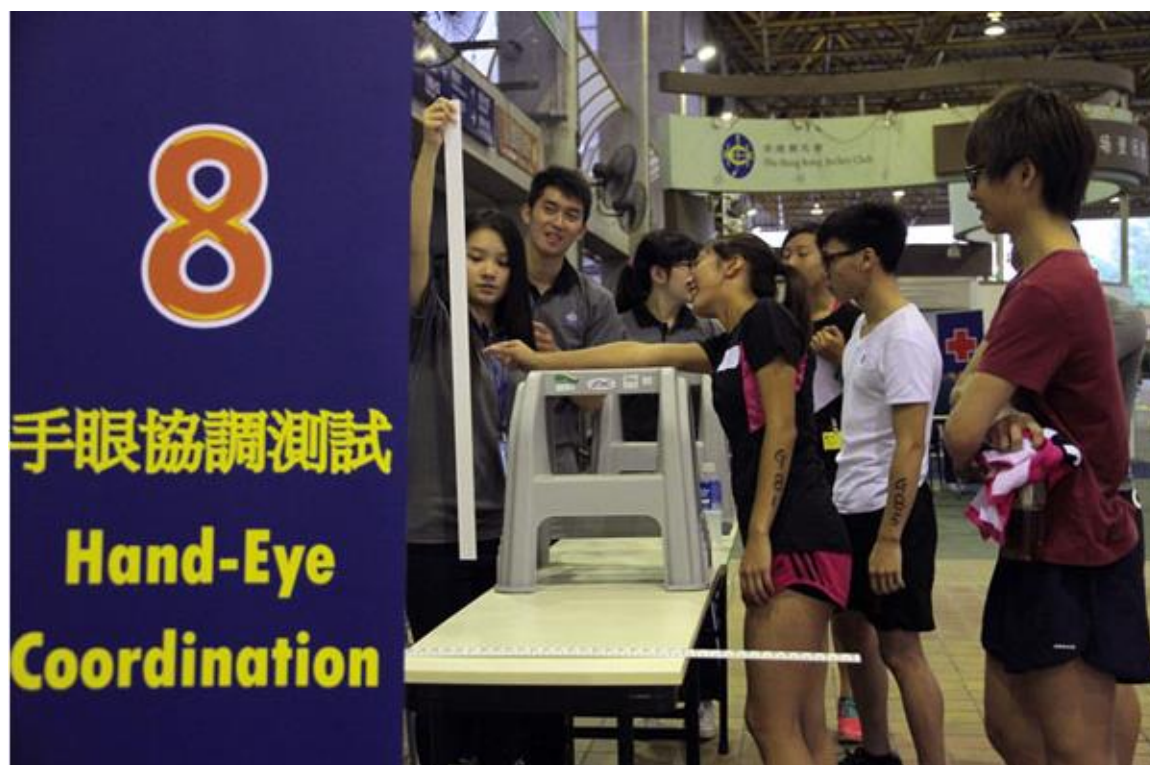
(平衡力测试)



(爆发力测试，立定跳远项目为备选项目)



(手握力测试)



(手眼协调测试：胶尺会在没有任何通知的情况下突然下坠，应试者须以最快速度抓紧胶尺)



(骑马体验：考生需在马背上完成一些简单肢体动作)



（心肺功能测试，20 米来回跑，即 YOYO 测试）

说明：测试以分组形式进行，应试者须在预定时间之内完成 20 米来回跑（在一下信号响起时方可起跑，然后在第二下信号响起之前跑到对面。两下信号之间的时间会越来越短）