**附件5**

**体能测评实施规则**

**一、纵跳摸高**

场地要求：需在天气状况许可的情况下进行，室内、室外场地测试均可、无太阳直射。

测试方法：准备测试阶段，受测者双脚自然分开，呈站立姿势。接到指令后，受测者屈腿半蹲，双臂尽力后摆，然后向前上方快速摆臂，双腿同时发力，尽力垂直向上起跳，同时单手举起触摸固定的达标高度线，触摸到高度线及以上的视为合格。

注意事项：（1）起跳时，受测者双腿不能移动或有垫步动作；（2）受测者指甲不得超过指尖0.3厘米；（3）受测者徒手触摸，不得带手套等其他物品；（4）受测者统一采用赤脚（可穿袜子）起跳，起跳处铺垫不超过2厘米的垫子。

**二、1000米跑（800米跑）**

场地器材：田径跑道。地面平坦，地质不限。秒表若干块。

测试方法：受测者分组测，每组不得少于2人，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，终点记录员负责登记每人成绩，登记成绩以分、秒为单位，不计小数。