**附件2：**

**体能测试方法**

10米×4往返跑测试方法为：受测者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手拿起标记物随即往回跑，跑到S1线前时交换标记物，再跑回S2交换另一标记物，最后持标记物冲出S1线，记录跑完全程的时间。

**注意事项：**

1、当受测者取放标记物时，脚不要越过S1和S2线。

 2、体能测试计分方法：[100分-（完成秒数×每秒分值4分）]×50%计入总成绩。

 3、参加体能测试人员应携带身份证、准考证、运动服、运动鞋。

