**附件4**

**体能测评的项目和实施规则**

**（一）10米×4往返跑**

场地器材：10米长的直线跑道若干，在跑道的两端线（S1和S2）外30厘米处各划一条线。每跑道放置3个标志桶，其中2个放在S2线外的横线上，一个放在S1线外的横线上。秒表若干块，使用前应进行校正。

测试方法：受测试者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手触摸到一个标志桶随即往回跑，跑到S1线前时再触摸到标志桶，再跑回S2推倒另一个标志桶立即往回跑，最后冲出S1线，记录跑完全程的时间。记录以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。

注意事项：当受测者触摸标志桶时，脚不要越过S1和S2线。

**（二）男子1000米跑、女子800米跑**

场地器材：400米田径跑道。地面平坦，地质不限，秒表若干块，使用前应进行校正。

测试方法：受测试者分组测，每组10人，穿戴好编号背心，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，终点记录员负责记录每人成绩，登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

**（三）纵跳摸高**

场地要求：通常在室内场地测试。如选择室外场地测试，需在天气状况许可的情况下进行。

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，同时单手举起拍打自动摸高器的测试条，拍打到测试条的视为合格，测试不超过三次。

**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厘米的硬质无弹性垫子。