体能测试细则及注意事项

一、50米跑

**测验对象：**适用于18-24岁男、女组。

**测验方法：**受测者至少两人一组，听到或看到开始信号后起跑，测验人员开始计时，受测者躯干到终点时停表并记录成绩。

**成绩记录：**以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

**动作规范：**受测者起跑动作为站立式，听到发令员起跑口令后开始起跑。

**注意事项：**测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，起跑前应站在起跑线处有序等待。测验中，受测者不得抢跑、串道。如测验过程中身体出现不适，请举手示意并观察后方情况离开跑道。

二、25米×4往返跑

**测验对象：**适用于25岁以上男、女组。

**测验方法：**受测者在起跑线处有序等待，听到或看到开始信号后起跑，测验人员开始计时，受测者按逆时针方向绕杆往返跑两次，受测者躯干到终点时停表并记录成绩。

**成绩记录：**赛道起点和折返点应至少各配备一名裁判员，以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

**动作规范：**受测者起跑动作为站立式，听到发令员起跑口令后开始起跑，逆时针绕过标志杆往返完成。

**注意事项：**测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，起跑前应站在起跑线处有序等待。测验中，受测者绕杆时不得碰杆或扶杆，不得抢跑。

三、引体向上

**测验对象：**适用于18-24岁男子组。

**测验方法：**受测者双手正握杠，身体悬垂静止，当听到测验员发出开始信号后，受测者两臂用力引体，向上拉至下颏与单杠上缘齐平或超过为完成一次，测验人员同时报数，受测者不能连续完成规范动作的时间间隔超过10秒或已完成本年龄组最好成绩即停止测验。

**成绩记录：**以个为单位，测验人员记录受测者完成的规范动作总个数。

第三部分

**动作规范：**受测者双手正握杠（掌心向前，拇指与另四指相对），两手与肩同宽呈直臂悬垂，两臂用力引体，向上拉至下颏与单杠上缘齐平或超过为完成一次，然后慢放还原至开始姿态。

**注意事项：**测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，并在测验点有序等待。测验中，受测者要保持身体挺直，向上引体时，不得有屈膝、挺腹、摇摆等其他附加动作，动作不符合要求不计数。

四、俯卧撑

**测验对象：**适用于25岁以上男子组。

**测验方法：**受测者双臂撑地（垫），当听到测验人员发出开始信号后，受测者屈臂使身体平直下降，然后将身体平直撑起，恢复到开始姿势为完成一次，测验人员同时报数，受测者不能连续完成规范动作的时间间隔超过10秒或已完成本年龄组最好成绩即停止测验。

**成绩记录：**以个为单位，测验人员记录受测者完成规范动作的总个数。

**动作规范：**受测者双臂伸直、分开与肩同宽，双手撑地（垫），略宽于肩，手指向前，躯干与两腿伸直，从肩膀到脚踝成一条直线。屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上，然后将身体平直撑起。

**注意事项：**测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，并在测验点有序等待。测验中，如受测者身体未保持平直或身体未下降至与肩、肘处在同一水平面，该次不计数。

五、仰卧起坐

**测验对象：**适用于全部女子组。

**测验方法：**受测者仰卧于垫子上，一人压住受测者两脚，测验人员发出开始信号并计时，听到结束信号后停止测验。

**成绩记录：**以个为单位，测验人员记录受测者1分钟完成的规范动作总个数。

**动作规范：**受测者仰卧于垫子上，两腿稍分开，屈膝成直角，双手交叉贴于脑后。起坐时双肘触及两膝，仰卧时两肩胛必须触垫。

**注意事项：**测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，并在测验点有序等待。测验中，受测者以双肘触及或超过两膝为完成一次，动作不符合要求不计数。

六、立定跳远

**测验对象：**适用于全部男、女组。

**测验方法：**受测者两脚自然分开站在起跳线后，原地两脚同时向前起跳，以脚后跟与起跳线的垂直距离作为其测验成绩，每人跳三次。

**成绩记录：**丈量起跳线后沿至受测者身体最近着地点的垂直距离，以厘米为单位，四舍五入取整数，取三次测验成绩中最好成绩为最终成绩。

**动作规范：**测验中，受测者两脚左右开立约与肩同宽，原地双脚起跳，全力向前跳跃，脚跟先着地，落地后屈膝并保持平衡。

**注意事项：**测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，并在测验点有序等待。测验中，受测者起跳时有垫步动作，踩线、越线，起跳成绩无效。