附件2

体能测评实施规则

**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(图1)。木块(5厘米×10厘米)每道3块，其中2块放在S2线外的横线上，一块放在S1线外的横线上。秒表若干块，使用前应进行校正。当场测试不超过两次。

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，用一只手拿起一木块随即往回跑，跑到S1线前时交换木块，再跑回S2交换另一木块，最后持木块冲出S1线，记录跑完全程的时间。

注意事项：当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线。



**二、男子、女子400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。只允许当场测试一次。

　　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。

**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。当场测试不超过两次。

　　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高度线或者自动摸高器的测试条，触摸到高度线或者测试条的视为合格。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。

**四、考评标准**

1、男子组

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 |
| 10米×4往返跑 | ≤13″1 |
| 400米跑 | ≤1′46″  |

2、女子组

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 |
| 10米×4往返跑 | ≤14″1 |
| 400米跑 | ≤2′10″ |