**附《学生体质健康标准》测试测试项目及规则**

**（1）50米跑【单位】秒**

**测试目的：**测试学生的力量、速度，评价速度素质。

**场地器材：**50米跑道6-8条、电子计时器、发令枪、烟屏、道次牌、号码布。

**测试方法：**每人测试1次，受试者采用蹲踞式起跑，听到“跑”或“鸣枪”指令后快速起跑，同时开始计时，当受试者的躯干到达终点线垂直面的瞬间停表，以1/10秒为单位记录成绩。

**注意事项：**起跑犯规两次者，取消测试本项目资格，成绩计为零分。跑步过程中，不允许穿跑鞋。因串道影响同组其他考生发挥的，被影响者可申请重考，串道者不重考，按实际成绩计算。

1. **坐位体前屈【单位】厘米**

**测试目的：**测量在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，能够有效反映学生这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及身体柔韧素质的发展水平。

**场地器材：**学生健康体质测试专用坐位体前屈仪器。

**测试方法：**受试者坐在垫上，背及臀部紧靠在垂直面上,两腿并拢，膝关节保持伸直状态，脚尖向上，将一个宽50厘米，高30厘米的三面箱体架在双腿上方，双手尽量伸直，以虎口握住箱体边缘；测试时，受试者身体尽量前倾并缓慢推动箱体(虎口要一直紧靠住箱体边缘)。

**注意事项：**测试前，受试者需做充分的准备活动；测试中，呼吸平缓，腹部慢慢靠近大腿。每次测试前，测试人员都要将游标推到导轨近端位置。测试人员要正确记录受试者测试数值前的“+”、“—”号。

**（3）1000米（男）、800米（女）【单位】分、秒**

**测试目的：**测试学生耐力素质，评价心血管系统机能水平。

**场地器材：**400米有标准跑道的田径场、电子计时设备、发令枪、烟屏、号码布。

**测试方法：**采用不分道形式进行测试。受测试者按小号到大号秩序由内向外站立，当听到“各就位”后，迅速走到起跑线前（仍按小号到大号秩序由内向外站立），采用站立式姿势起跑，听到“跑”或“鸣枪”指令后快速跑至终点（同时开始计时，受试者可抢到到内道，并沿内道进行测试）。

**注意事项:**按2-15名的人数进行分组（男女不得混合分组）。跑步过程中，不允许穿跑鞋。

在测试中故意推搡他人的，取消其测试资格，该项目计0分。按最新《田径竞赛规则》执行，少跑或抢跑取消比赛成绩。

测试中因他人犯规影响成绩的，经监考组总裁判长同意后，安排其在当天进行测试。

**（4）引体向上（男）【单位】次 1分钟仰卧起坐（女）【单位】**

**次**

**测试目的：**测试学生上肢肌肉力量（男）或腰腹肌力量

（女）的发展水平。

**场地器材：**高单杠或高横杠，体操垫，计时钟。

**测试方法：**考生（男生）垂直双手正握杠，两臂伸直，待身体平稳后，两臂同时用力开始引体，引体向上至下颌过杠。然后伸臂呈悬垂，记录连续下颌过杠的次数。

考生（女生）仰卧于体操垫上，双手十指交叉贴于脑后，双腿曲膝成90度左右，听到“开始考试”口令后（同时开始计时），迅速收腹至双肘触膝，然后后仰平卧，双肩胛骨触垫为１次（测试中可以请同组考试同学压住脚背面），听到结束信号后停止，测试员报数并记录受试者在1分钟内的仰卧起坐次数。每名考生1次测试机会。

**注意事项：**引体时下颌不过杠面上沿不计数；考生仰卧起坐违例时，应及时指出并不计此数；停表后受试者虽已坐起，但双肘未能触及同侧膝时不计数。

**（5）立定跳远【单位】米**

**测试目的：**测试学生下肢肌肉力量、爆发力及身体协调能

力的发展水平。

**场地器材：**采用体质健康标准测量器材。

**测试方法：**考生两脚自然分开站立于起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步、连跳或助跑。丈量起跳线后缘至身体最近着地点后缘的垂直距离。每人试跳3次，取最远一次的成绩为最终成绩（1或2次试跳的有效成绩为满分者，不再进行以后轮次试跳）。3次试跳均犯规的，其成绩计0分。

**注意事项：**起跳点与立定跳远测试垫在同一水平面上。受试者不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋等装备参加测试。