

附件1

统一测试项目测试操作方法

一、800 米或1000 米跑

1.场地器材。

400米标准田径场跑道，发令旗一面，口哨一个，智能型800米、1000米测试仪，备用手动秒表若干块。

2.测试方法。

受试者至少两人一组进行，必须佩戴号码布，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部抵达终点线垂直平面后沿停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。遇小数则进1，如3'53"21按照3'54"计取。每个考生只测试一次。

3.注意事项。

- (1) 受试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。
- (2) 发现有抢跑者，应当立即召回重跑。
- (3) 测试人员应告知受试者在跑完后应做好放松和整理活动，不要立刻坐下，以免发生意外。

二、引体向上

1.场地器材。

高单杠或高横杠，引体向上智能型测试仪。杠粗以手能握住

为准。

2.测试方法。

受试者跳起双手正握横杠，两手与肩同宽成直手臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上沿为完成一次。连续两次引体向上的间隔时间超过10秒停止测试，考试自动结束。考生的成绩按成功完成的引体次数计取。每个考生只测试一次。

3.注意事项。

（1）受试者应双手正握横杠，待身体静止后开始测试。

（2）引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作引体。

（3）连续两次引体向上的间隔时间超过10秒终止测试。

三、1分钟仰卧起坐

1.场地器材。

仰卧起坐智能型测试仪，应在平坦的运动场地进行。

2.测试方法。

受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝，仰卧时双肩背部触垫即为完成一次。测试人员发出“开始”口令的同时开始计时，记录1分钟内完成次数，精确到个位。每个考生只测试一次。

3.注意事项。

(1) 如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量坐起时，该次不计数。

(2) 受试者后仰时，要求双肩背部必须着垫。

四、50 米跑

1.场地器材。

50米直线跑道若干条，道宽1.22米。发令旗一面，口哨一个，智能型50米跑测试仪，备用手计时秒表若干块（一道一块）。

2.测试方法。

受试者至少两人一组测试。站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部抵达终点线垂直平面后沿停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位非“0”时则进1，如10.11秒按照10.2秒计取。每个考生只测试一次。

3.注意事项。

(1) 受试者测试不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

(2) 发现有抢跑者，应当立即召回重跑。

(3) 如遇风时一律顺风跑。

五、立定跳远

1.场地器材。

立定跳远智能型测试仪。应在平坦的运动场地进行。

2.测试方法。

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线（最

好用线绳做起跳线)。两脚原地同时起跳,不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离。每人测试三次,记录其中成绩最好的一次。以厘米为单位,不计小数。

3.注意事项。

(1)发现犯规后,此次测试成绩无效。三次测试均无成绩者,此项成绩按0分计算。

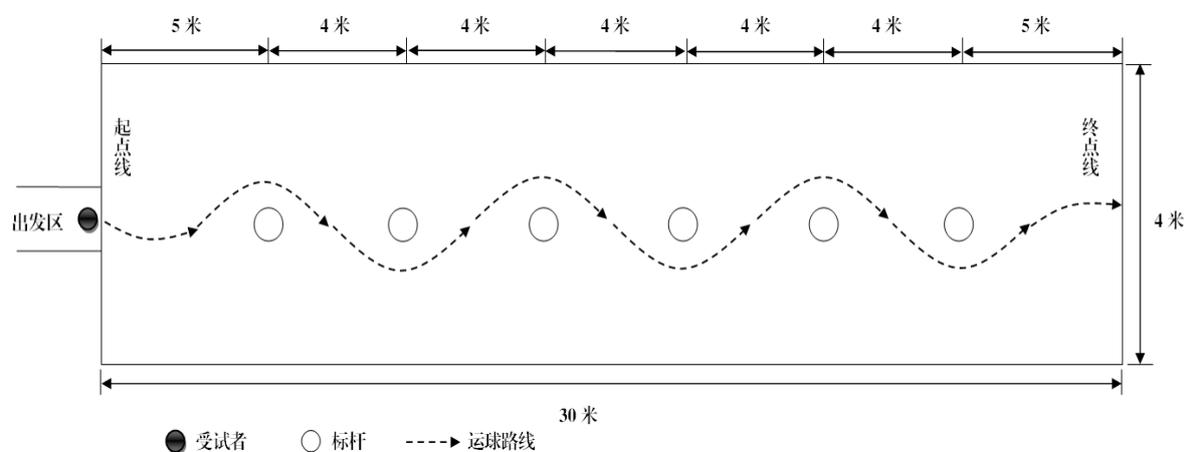
(2)可以赤足,但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

六、足球运球绕杆

1.场地器材。

场地设置在田径场中部的平整地面或独立的足球场上,表面为天然或人工草坪(不能为光滑的硬地),各场地之间相互独立,避免考试过程中互相干扰。设置要求如下:

长30米,宽4米,场地四周设置明显的标志线。起点线前5米处开始设置标志杆,标志杆与两侧边线相距2米,共设6根,各杆之间相距4米。设置方式如下图所示:



标志杆高不低于 1.2 米，考试用球的规格为 5 号足球（重量为 396—453g，周长为 680—710mm），球内气压符合足球竞赛规则要求。

2.测试方法。

考务员将考生带至考试场地，在规定区域内按测试顺序排成一列纵队。考试开始前，安排考生做适应场地的练习，每位考生至少练习 1 次。练习结束后，进入正式考试程序。

考生听到报号后，将球运至起点线后的出发区域并做好出发准备。发令后，考生按图中箭头所示方向，运球依次绕杆，同时，计时开始；球通过最后一个标志杆后，到达终点前，考生至少触球一次，人与球均过终点线后，计时停止。每人测试两次，记录成绩较好的一次。

以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数非“0”时进 1，如 13.21 秒按照 13.3 秒计取。

考生考试时犯规，当次成绩无效；两次考试均犯规无成绩者，只可增加一次机会；仍然犯规者，该项成绩计 0 分。

3.犯规行为。

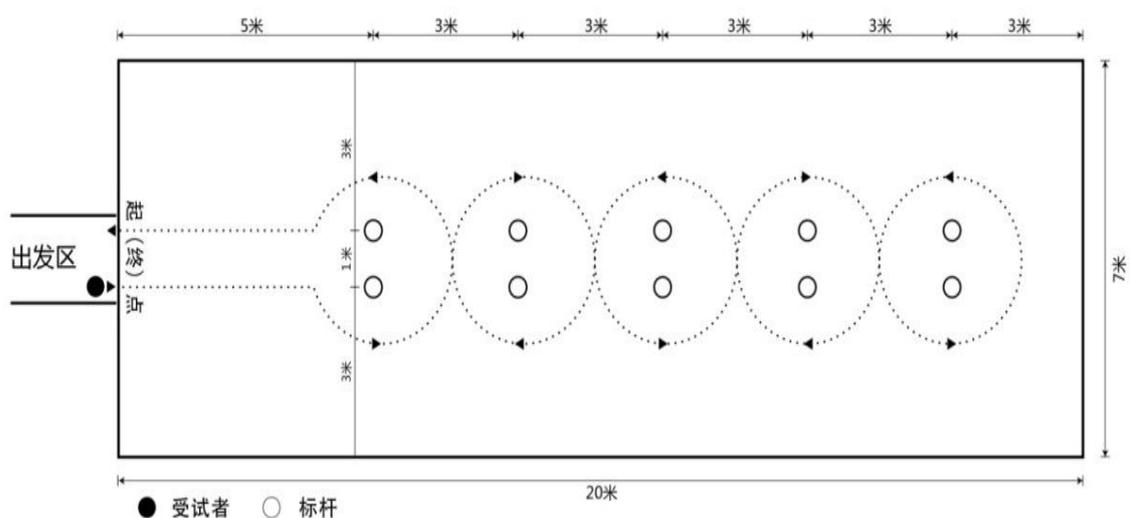
未从指定区域出发；出发时抢跑；手球；漏绕标志杆；碰倒标志杆；球出测试区域；未按要求完成全程路线；球过最后一个标志杆后，到达终点前，脚未触球。

七、篮球运球绕杆

1.场地器材。

场地设置在篮球场或者平整的塑胶场地上。设置要求如下：

长 20 米，宽 7 米，场地四周设置明显的标志线。起点线前 5 米处开始设置标志杆，共设 5 排，每排 2 根；各排标志杆之间相距 3 米，同排的两根标志杆底座中心点之间相距 1 米，距同侧边线 3 米。起点线中间 1 米处为出发区域。设置方式如下图所示：



标志杆高不低于 1.2 米，考试用球的规格为：女生 6 号篮球（重量 510—550g，周长 724—737mm），男生 7 号篮球（重量 600—650g，周长 749—780mm），球内气压符合篮球竞赛规则要求。

2.测试方法。

考务员将考生带至考试场地，在规定区域内按测试顺序排成一列纵队。考试前，安排考生做适应场地的运球练习，每位考生至少练习 1 次。练习结束后进入正式考试程序。

考生听到报号后，持球站立在起（终）点线的出发位置，并

做好出发准备。发令后，考生两脚方可移动，并按图中箭头所示方向运球依次过杆，同时，计时开始。运球过程中，若考生暂时失去对球的控制，但球未出测试场地，考生可自行捡回，在对球失去控制处继续运球，计时不停止。考生与球均返回起（终）点线，计时停止。每人测试两次，记录成绩较好的一次。

测试成绩以秒为单位记录，精确到小数点后一位，小数点后第二位数非“0”时进1，如14.21秒按照14.3秒计取。

考生考试时犯规，当次成绩无效；两次考试均犯规无成绩者，只可增加一次机会；仍然犯规者，该项成绩计0分。

3. 犯规行为。

未从指定区域出发；出发时抢跑；运球过程中双手同时触球；运球高度超过考生肩部；膝盖以下身体部位触球；“翻腕”等其他规则不允许的违例行为；漏绕标志杆；碰倒标志杆；脚踩标志线或球出界；未按要求完成全程路线；通过终点时人球分离（考生到达终点的瞬间，必须单手或双手触球）。

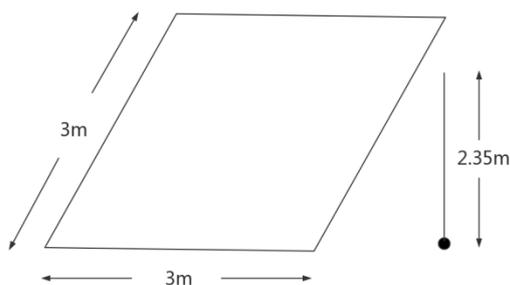
八、排球正面双手垫球

1. 场地器材。

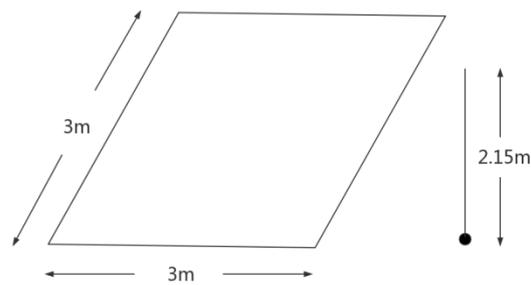
场地设置在地面平坦、坚实的地面上，鼓励有条件的区把场地设置在体育馆内。设置要求如下：

长和宽均为3米，场地四周设置明显的标志线；场地外围设置判断垫球高度的标志物，标志物在地面的垂直投影与同侧标志线相距1米；标志物设定的高度要综合考虑仪器设备的计数方法、

排球直径等影响因素，保证高度符合要求；标志物设置的其他注意事项由各区根据所选仪器设备的实际确定。男生和女生的测试场地要分别设置。设置方式如下图所示：



男生排球测试场地示意图



女生排球测试场地示意图

考试用球为排球(不能使用软式排球),其重量为 230—270g,周长为 650—670mm,球内气压符合排球竞赛规则要求。

2.测试方法。

考务员将考生带至考试场地，在规定区域内按测试顺序排成一列纵队。该项目不安排学生做适应性练习。

考生听到报号后，进入测试区域，原地将球抛起，第一次垫球成功后计时开始，个人连续正面双手垫球，要求手型正确、击球部位准确、达到规定的高度。

每次测试时间不超过 1 分钟。每人测试两次，记录成绩较好的一次。

垫球未超时者，球落地或出现违规行为，该次测试结束；超时者，到规定时间后，该次测试自动结束。男生垫球的高度（从地面起至球的底部）不低于 2.35 米，女生不低于 2.15 米。测试时，

方法正确、高度符合要求的垫球方能计数。计垫球的个数。

考生考试时犯规，仪器设备立刻停止计数，当次测试结束，垫球数量按犯规时仪器设备记录的个数为准。

3. 犯规行为。

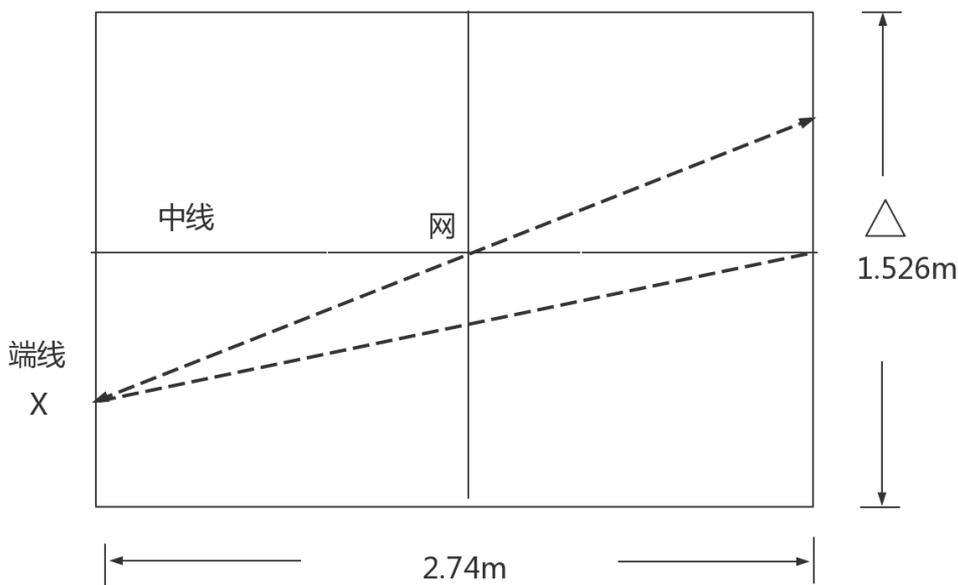
采用传球等方式触球；球触及标志物、房顶等；脚踩标志线或人出测试区域。

九、乒乓球正手攻球

1. 场地器材。

场地设置在体育馆内平整的塑胶场地或者木地板场地上，并需要有电源设备。设置要求如下：

标准乒乓球台一张，球台一侧需装置乒乓球发球机，球台另一侧为学生测试区域。设置方式如下图所示：



△为乒乓球发球机，x 为学生测试者

考试用球为红双喜牌白色 40+ 乒乓球。

2.测试方法。

考务员将考生带至考试场地，在规定区域内按测试顺序排成
一列纵队。考试前该项目将安排学生进行适应性练习，每人适应性
接发球机供球 3 次。

考生听到报号后，持球拍进入测试区域，并做接球的准备姿
势。开始口令后，启动发球机，发球机将以中等速率和中等力量
向考生所在球台一侧的右 1/2 台定点连续供球 40 次，供球旋转为
中等转速的上旋球，供球落点为底线长球。要求考生运用正手攻
球技术将球回击到发球机所在球台一侧的右 1/2 台区域，回击到
指定区域即算成功 1 次，测试成绩以次为单位记录。每人测试两
次，记录成绩较好的一次。

如有考生为左手持拍，允许考生采用侧身位正手攻球技术完
成测试，供球线路落点不变，测试要求不变。

考生考试时出现犯规行为的球不计入成绩。

3.犯规行为。

未采用正手攻球技术；回球落点超出指定区域。