

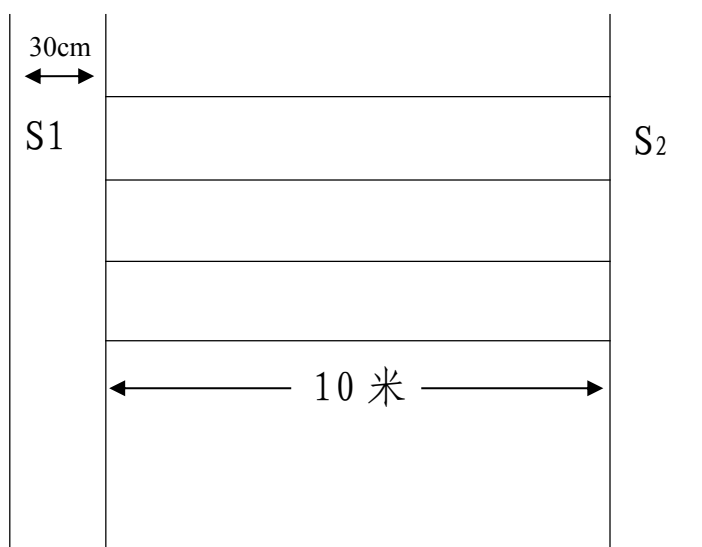
体能测评方法

一、10 米×4 往返跑

场地器材：10 米长的直线跑道若干条，在跑道的两端线（S1 和 S2）外 30 厘米处各划一条线（图一）。木块每道 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。

测验方法：受测者用站立式起跑，听到发令后从 S1 线外起跑，当跑到 S2 线前面，捡起 30 厘米区域中其中一块立着的木块，随即往回跑；跑到 S1 线前面，将手中木块放到 S1 线外，并捡起另一块立着的木块，随即往 S2 线跑；到 S2 线后，将手中木块放到 S2 线外，并捡起另一块立着的木块后，冲过 S1 线则视为完成测评。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：受测者脚不能踩到或越过 S1 和 S2 线，否则成绩为 0；放木块时，木块必须放到 S1、S2 线外，否则成绩为 0；不能碰撞或影响到其他测试者，否则成绩为 0。



图一 10 米 × 4 往返跑场地图

二、1 分钟俯卧撑

测验方法：受试者双臂伸直，分开与肩同宽，手指向前，双手撑地，躯干伸直，两腿向后伸直。听到“开始”口令后，受试者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，恢复到开始姿势，此时为完成 1 次俯卧撑动作。记录 1 分钟内完成俯卧撑的次数。

注意事项：动作需规范，否则该次俯卧撑不计入成绩。

注：如受下雨等不可抗力因素影响，可改变体能测评的时间和地点。