

吴健雄学院新生身体素质测试要求及评分标准

一、50米跑：

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，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录之。

注意事项：

- (1) 受试者测试最好穿运动鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。
- (2) 发现有抢跑者，要当即召回重跑。
- (3) 如遇风时一律顺风跑。

二、立定跳远：

测试方法：

起跳线至沙坑近端不得少于30厘米。起跳地面要平坦，不得有坑凹。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。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳二次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，不计小数。

注意事项：

- (1) 发现犯规时，此次成绩无效。二次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。
- (2) 可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

三、实心球：

测试方法：

测试球重为2千克。测试时受试者站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方掷出。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一小步，但不得踩线。每人投掷二次，记录其中成绩最好的一次。记录以米为单位，取一位小数。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球的着地点。

注意事项：

- (1) 受试者需原地投掷，不得助跑。
- (2) 实心球必须从头上投出。
- (3) 如受试者前后开立投掷，当实心球出手的同时后脚可向前迈出一小步，但不得踩线。
- (4) 发现踩线等犯规时，则此次成绩无效。二次均无成绩者，应允许再投，直至取得成绩为止。

四、跳绳：

测试方法：

受试者将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈），计为一次。听到结束信号后停止，测试员报数并记录受试者在3分钟内的跳绳次数。测试单位为次。

注意事项：在测试过程中，如遇学生体能过度透支，可以提前终止测试，记录当

前成绩

五、1000 米（男）/800 米（女）：

测试方法：

采用站立式起跑。弧形起跑线出发，起跑口令发出前越过起跑线为犯规。起跑后不分跑道。跑程中不得踏进跑道左侧跑道线，不得推、拉、阻挡他人跑进，不得由他人带跑。受测者跑完全程，按秒表记录的分、秒记录成绩，不足一秒不计取。根据实际参加人数现场决定分组人数，每位学生一次考试机会。

注意事项：

- （1）参加测试学生均应穿运动服、运动鞋，不要穿牛仔裤和紧身衣。
- （2）跑步过程中如出现胸口疼、胸口闷、头疼等身体不适，不要立即停止跑动，应主动向测试员示意并减速直至步行。
- （3）测试前须自主做好准备活动，跑完步千万不要因为累就立即坐下。一定要先走走，等下肢血液回流腿部稍微缓过来些，再坐下休息，不然不仅会导致乳酸堆积，也会损伤腿部。

体质测试评分标准（男生）

单项得分	50 米跑	立定跳远	实心球	三分钟跳绳	1000 米跑
100	6.7	273	11.0	380~366	3'20"
95	6.8	268	10.8	365~351	3'25"
90	6.9	263	10.4	350~336	3'30"
85	7	256	10.1	335~321	3'37"
80	7.1	248	9.6	320~306	3'45"
78	7.5	240	9.1	305~291	3'50"
76	8.1	228	8.9	290~286	3'55"
74	8.5	220	8.4	285~281	4'00"
72	9.1	208	7.8	280~276	4'05"
70	9.2	205	7.5	275~271	4'10"
68	9.3	203	6.9	270~266	4'15"
66	9.4	201	6.7	265~261	4'20"
64	9.5	198	6.4	260~256	4'25"
62	9.6	196	6.1	255~251	4'30"
60	9.7	193	5.7	250~246	4'35"
50	9.8	190	5.4	245~241	4'55"
40	9.9	188	5.1	240~236	5'15"
30	10	186	4.8	235~231	5'35"
20	10.1	183	4.5	230~221	5'55"
10	10.2	180	4.0	220	6'15"

体质测试评分标准（女生）

单项得分	50 米跑	立定跳远	实心球	三分钟跳绳	800 米跑
100	7.5	207	7.9	350~341	3'20"
95	7.6	201	7.8	340~331	3'26"
90	7.7	95	7.6	330~321	3'32"
85	8	188	7.5	320~311	3'39"
80	8.3	181	7.4	310~301	3'46"
78	8.7	175	7.3	300~291	3'51"
76	9.3	166	7.2	290~281	3'56"
74	9.7	160	7.0	280~271	4'01"
72	10.3	151	6.5	270~266	4'06"
70	10.4	149	6.2	265~261	4'11"
68	10.5	146	5.9	260~256	4'16"
66	10.6	144	5.6	255~251	4'21"
64	10.7	141	5.3	250~246	4'26"
62	10.8	139	5.0	245~241	4'31"
60	10.9	136	4.7	240~236	4'36"
50	11	134	4.4	235~231	4'46"
40	11.1	131	4.1	230~221	4'56"
30	11.2	129	3.8	220~211	5'06"
20	11.3	126	3.5	210~201	5'16"
10	11.4	123	3.2	200	5'26"