#### 学生体质健康测试动作规范



## 50 米测试要求:

- 1. 请勿抢跑,否则视为犯规,要当即召回重跑;
- 2. 测试期间,不得串道或偏离自己的跑道,否则此次测试无效;
- 3. 宜穿运动鞋或平底布鞋, 赤足亦可, 忌穿 钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋;



### 立定跳远测试要求:

- 1. 起跳时,脚尖不得踩线,若听到犯规提示"嘀嘀"声,应在脚不离开跳毯情况下往后挪动,直至听不到蜂鸣声即可;
- 2. 起跳时不得有垫步或连跳动作。落地后 向前或侧面离开跳毯方可进行下次测试;
- 3. 可以赤足,不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋 参与测试;



## 肺活量测试要求:

- 1. 吸气时不得将口对着吹嘴, 呼气时不得用手堵住吹筒出气口。
- 2. 测试时呼气动作只能一次性完成,不得中途二次吸气。
- 3. 手持外设时,请将电池仓与液晶屏朝上,防止水气回流。



# 坐位体前屈测试要求:

- 1. 测试前应缓慢热身,身体前屈两臂向前推 时两腿不能弯曲;
- 2. 应匀速向前推动推板,不得突然发力使推板前滑;
- 3. 应一次性完成测试动作,测试完成后,推 板会自动复位,不得用手挡住推板;



## 中长跑测试要求:

- 1. 有心脏等先天性疾病者不得进行中长跑 测试,跑前应做好热身活动;跑完后应保持站立 并缓慢走动,不要立即坐下,以免发生意外;
  - 2. 不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试;



# 引体向上测试要求:

- 1. 受试者应双手正握单杠,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撑起;
- 3. 两次引体向上的间隔时间超过10秒停止测试;



# 仰卧起坐测试要求:

- 1. 坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次, 仰卧时两肩胛必须触垫;
- 2. 不得借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐;



### 身高体重测试要求:

- 1. 受试者赤足,立正姿势站在身高计的底板上(上肢自然下垂,足跟并拢,足尖分开成 60 度角)。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触,头部正直,耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。
- 2. 站在底座踏板中央,上下踏板动作要轻, 保持身体姿势稳定。

重庆大学体育学院 学生体质健康测试中心