体能测评项目和标准

(一)男子组

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤13″1 | ≤13″4 |
| 1000米跑 | ≤4′25″ | ≤4′35″ |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 | |

（二）女子组

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 标 准 | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米X4往返跑 | ≤14″1 | ≤14″4 |
| 800米跑 | ≤4′20″ | ≤4′30″ |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 | |

**一、10米×4往返跑**   
　　场地器材：10米长的直线跑道若干，在跑道的两端线（S1和S2）外30厘米处各划一条线（图1）。木块（5厘米×10厘米）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，使用前应进行校正。   
　　测试方法：受测试者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手拿起一木块随即往回跑，跑到S1线前时交换木块，再跑回S2交换另一木块，最后持木块冲出S1线，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：当受测者取放木块时，脚不得越过S1和S2线。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S1 |  | S2 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  | ← |
|  | ← 10米 → | 30厘米 |

图1

**二、1000米跑和800米跑**

场地器材：田径跑道，地面平坦，地质不限。秒表若干块，使用前应进行校正。   
　　测试方法：受测者分组测，每组不得少于2人，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，终点记录员负责登记每人成绩，登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

**三、纵跳摸高**   
　　场地要求：通常在室内场地测试。如选择室外场地测试，需在天气状况许可的情况下进行，当天平均气温应在15-35摄氏度之间，无太阳直射、风力不超过3级。   
　　测试方法：准备测试阶段，受测者双脚自然分开，呈站立姿势。接到指令后，受测者屈腿半蹲，双臂尽力后摆，然后向前上方快速摆臂，双腿同时发力，尽力垂直向上起跳，同时单手举起触摸固定的高度线或者自动摸高器的测试条，触摸到高度线或者测试条的视为合格。测试不超过三次。   
　　注意事项：（1）起跳时，受测者双腿不能移动或有垫步动作；（2）受测者指甲不得超过指尖0.3厘米；（3）受测者徒手触摸，不得带手套等其他物品；（4）受测者统一采用赤脚（可穿袜子）起跳，起跳处铺垫不超过2厘米的硬质无弹性垫子。