附件4

**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。

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| 30cmS1 | S2 |
|  |
|  |
|  |
|  10米 |

 图一 10米×4往返跑场地图

二、1000米跑

场地器材：400米田径场跑道或其它场地。地面平坦，地质不限。秒表若干块。

测验方法：受测者分组进行测试，用站立式起跑。当听到口令后开始起跑。当受测者到达终点时停表，计时员准确报时，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。

注意事项：受测者必须在跑道内完成测试，否则成绩为0。不得推撞或影响其他受测者，否则成绩为0。

三、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。**