附件3：测试规则和达标标准

一、测试规则

（一）纵跳摸高

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。

（二）10米×4往返跑

场地器材：场地为10米长的直线跑道，在跑道的两端各划一条5cm宽直线（S1和S2），将木块（10厘米×5厘米×5厘米或瓶子）按每道3块竖立摆放（其中2块放在S2线上，一块放在S1线上），秒表若干块。

测试方法：受测者用站立式起跑，听到发令后从S1线外跑到S2线前（脚不得踩线）用手将竖立的木块或瓶子推倒后折返，往返跑2次，每次推倒1个木块或瓶子，第2次返回时冲出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。

|  |  |
| --- | --- |
| S1 | S2 |
|  |
|  |
|  |
|  10米 |

 图1 10米×4往返跑场地图

（三）800米、1000米跑

测试方法：受测者分组测，用站立式起跑。当听到口令或枪音、哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，或终点计时员准确报时，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。

二、达标标准

1. **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 |